



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 01, अंक: 05 (नवम्बर-दिसम्बर, 2021)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

मोटा अनाज : स्वस्थ जीवन का आधार

(*डॉ. गंगा राम)

सहा. बीज प्रमा. अधिकारी, राज. राज्य बीज एवं जैविक प्रमा. संस्था, इकाई-जोधपुर

* grspbg87@gmail.com

- ✓ गेहूँ-चावल की अपेक्षा लगता है आधा समय आधा पानी और पोषक तत्व भी दोगुने।
- ✓ भारत ने 2018 को "नेशनल ईयर ऑफ मिलेट्स" के रूप में मनाया।
- ✓ 2023 को "इंटरनेशनल ईयर ऑफ मिलेट्स" के रूप में मनाया जायेगा।
- ✓ जौ, ज्वार, बाजरा और रागी 70 फीसदी लोगो को कर सकता है कुपोषण से मुक्त।

आधुनिकता के इस दौर में न सिर्फ खान-पान की व्यवस्था में परिवर्तन आया है, बल्कि खेती किसानों की भी बदल गई है। ज्यादा नहीं आज से सिर्फ 3 दशक पहले हमारे खाने की परम्परा बिल्कुल अलग थी। हम मोटा अनाज खाने वाले लोग थे। मोटा अनाज मतलब ज्वार, बाजरा, रागी (मडुआ) जौ, कोंदो, सामा, सांवा, लघुधान्य या कुटकी, कांगनी और चीना जैसे अनाज शामिल है। इन्हें मोटा अनाज इसलिए कहा जाता है क्योंकि इनके उत्पादन में ज्यादा मशकत नहीं करनी पड़ती है।

लेकिन देखते ही देखते हमने गेहूँ व चावल को अपनी थाली में सजा लिया और मोटे अनाज को खुद से दूर कर लिया। जिस अनाज को हमारी कई पीढ़ियाँ खाती आ रही थी उससे हमने मुंह मोड़ लिया और अब इस पोषक आहार की पूरी दुनिया में मांग है। केन्द्र सरकार भी मोटे अनाज की खेती के लिये किसानों को प्रोत्साहित करने के लिये बल देना शुरू कर दी है।

हमारे यहां दशकों से मोटे अनाज की खेती की परम्परा रही है। हमारे पूर्वज व किसान मोटे अनाज के उत्पादन पर निर्भर रहे हैं। कृषि वैज्ञानिकों की माने तो देश में कुल खाद्यान्न उत्पादन में मोटे अनाज की हिस्सेदारी 40 फीसदी थी। ये अनाज कम पानी और कम उपजाऊ भूमि में भी आसानी से उग जाते हैं। धान और गेहूँ की तुलना में मोटे अनाज के उत्पादन में पानी की खपत बहुत कम होती है। इसकी खेती में यूरिया और दूसरे रसायनों की जरूरत भी नहीं पड़ती है, इसलिए ये पर्यावरण के लिये भी बेहतर है।

स्वास्थ्य संबंधी लाभ

देहाती/गरीबों का भोजन समझ कर जिन मोटे अनाजों को रसोई से बाहर कर दिया गया है, आज वैज्ञानिक और चिकित्सक उन्हें ही पौष्टिक बताकर खाने में सलाह दे रहे हैं। कई रिपोर्ट्स ने खुलासा किया है कि अगर देश में मोटा अनाज फिर से थाली में आ जाये तो 70 फीसदी लोग कुपोषण से मुक्त हो सकते हैं। इसके अलावा आमजन मोटापा, बदहजमी, डायबीटीज, एनिमिया, हाट, कॉलेस्ट्रॉल जैसी अनेकानेक बीमारियों से भी मुक्ति पा सकते हैं।

मोटा अनाज आसानी से पचने वाले फाइबर और कॉम्प्लेक्स कार्बोहाइड्रेट्स का अच्छा स्रोत है। लो सैच्युरेटेड फैट के साथ लेने पर हृदय संबंधी बीमारियों को कम कर सकता है। यह एलडीएल (लो

डेसिंटी लिपोप्रोटीन) की क्लियरेंस को बढ़ाता है, इसमें मौजूदा फोलिक एसिड बढ़ती उम्र वाले बच्चों के लिये बेहद उपयोगी है, यह एन्टी कैंसर भी होता है, इसमें कैल्शियम, प्रोटीन, जिंक, मैग्नीज, लोहा, खनिज तत्व कैलोरी, कैरोटीन, फोलिक एसिड, एमीनो एसिड, विटामिन बी, ई, और एन्टीऑक्सीडेंट भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं। मोटे अनाज डिसलिपिडेमिया ओर डायबीटीज पीड़ितों के लिये रामबाण है। रागी भारतीय मूल का उच्च पोषण वाला मोटा अनाज है। इसमें कैल्शियम की भरपूर मात्रा होती है। प्रति 100 ग्राम रागी में 344 मिलिग्राम कैल्शियम होता है। रागी का सेवन डायबीटीज के रोगियों के लिये फायदेमंद होता है।

इसी तरह बाजरा में प्रोटीन की भरपूर मात्रा होती है। प्रति 100 ग्राम बाजरे में 11.60 प्रोटीन, 67.50 ग्राम कार्बोहाइड्रेट, 8 मिलिग्राम लौह तत्व और 132 मिलिग्राम कैरोटीन होता है।

ज्वार दुनिया में उगाया जाने वाला पांचवां महत्वपूर्ण अनाज है। ये आधे अरब देश के लोगो का मुख्य आहार है। आज ज्वार का ज्यादातर उपयोग शराब उद्योग, डबल रोटी के उत्पादन के लिये हो रहा है, बेबी फूड के उत्पादन में भी ज्वार का इस्तेमाल होता है। बढ़ती आबादी के लिये खाद्यान्न की जरूरतों को पूरा करने में ज्वार अहम भूमिका निभा सकता है।

मोटे अनाज का पोषक मान (खाद्य हिस्से का 100 ग्राम)

मोटा अनाज	उर्जा (K Cal.)	कैल्शियम (Mg.)	लौह तत्व (Mg.)
बाजरा	361	42	8.0
ज्वार	349	25	4.1
मक्का	342	10	2.3
रागी	328	344	3.9

स्रोत :- राष्ट्रीय पोषाहार संस्थान हैदराबाद।

