



# एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 04 (जुलाई-अगस्त, 2023)

[www.agriarticles.com](http://www.agriarticles.com) पर ऑनलाइन उपलब्ध

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

## कंगनी : उपयोग एवं महत्व

(\*अनिशा माथुर<sup>1</sup>, सुरेन्द्र कुमार<sup>1</sup> एवं नीरज कुमार<sup>2</sup>)

<sup>1</sup>वरिष्ठ अनुसंधान अध्येता, कृषि अनुसन्धान केंद्र, मंडोर (जोधपुर)

<sup>2</sup>पी.एच.डी शोधार्थी, जवाहर लाल नेहरू कृषि विश्वविद्यालय (जबलपुर)

\*संवादी लेखक का ईमेल पता: [mathuranisha84@gmail.com](mailto:mathuranisha84@gmail.com)

**फॉक्सटेल मिलेट (*Setaria italica*)** को हिंदी में कंगनी के नाम से जाना जाता है। यह एक सकारात्मक अनाज की श्रेणी से संबंध रखता है। आमतौर पर इसे मोटा अनाज भी कहा जाता है। यह एक प्रकार के छोटे-छोटे गोल बीज होते हैं जिनका पीला रंग होता है। वहीं अगर स्वाद की बात करें तो इनका स्वाद कड़वा होने के साथ-साथ मीठा भी होता है। स्वास्थ्य की दृष्टि से इस अनाज का उपयोग करना काफी अधिक लाभदायक साबित हो सकता है क्योंकि इसमें बहुत सारे पोषक तत्व मौजूद होते हैं।

### कृषि क्षेत्र

चीन में यह प्रमुख मोटा अन्न है। गरीब उत्तरी क्षेत्रों में तो यही मुख्य भोजन है। अमेरिका तथा यूरोप में इसे चारे, भूसे या पशुधन के भोजन रूप में उगाया जाता है। यह गर्म मौसम की फसल है। चारे भूसे के रूप में यह 75 दिन में और अन्न के रूप में 90 दिन में तैयार हो जाती है। इसका उत्पादन चारे के रूप में करने पे 20,000 किलो, भूसे के रूप में करने पे 4,000 किलो और अन्न के रूप में करने पे 800 किलो फसल हो जाती है।

### कंगनी की खेती

फॉक्सटेल मिलेट, जिसे मोटे अनाज के रूप में जाना जाता है, दूसरी सबसे व्यापक रूप से खेती की जाने वाली फसलों में से एक है। यह एक वार्षिक पौधा है जिसकी ऊंचाई 7 फीट तक हो सकती है। इसके बीज बहुत छोटे होते हैं, आकार में लगभग 2 मिमी और विभिन्न रंगों के होते हैं। इन बीजों की बाहरी परत पतली होती है और इन्हें आसानी से हटाया जा सकता है। भारत में, फॉक्सटेल मिलेट आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, तेलंगाना, राजस्थान आदि राज्यों में उगाया जाता है। इसका उपयोग रोटी, खीर, बिस्कुट जैसे विभिन्न व्यंजन तैयार करने में किया जाता है।

कंगनी में निम्न पौष्टिक तत्व पाए जाते हैं

पोषक तत्व	मात्रा प्रति 100 ग्राम
कार्बोहायड्रेट	67 mg
प्रोटीन	12.30 gm
फैट	4.30 gm
आयरन	2.8 gm
एनर्जी	331 Kcl
फाइबर	8 gm

कैल्शियम	3 gm
फ़ास्फ़रोस	290 mg
ग्लायसिमिक इंडेक्स	52
ग्लायसिमिक लोड	32

#### कंगनी के फायदे

- कंगनी में आयरन कैल्शियम अच्छी मात्रा में होने के कारण यह अनाज हड्डियों के लिए बहुत लाभदायक होता है।
- कौणी या कंगनी के सेवन से शरीर में नर्वस सिस्टम की समस्या में लाभ मिलता है।
- कंगनी अनाज में फाइबर अधिक होने के कारण यह मधुमेह रोगियों के लिए अत्यंत लाभकारी अनाज है।
- कौणी अनाज या कंगनी का एक फायदा यह भी है, कि यह अनाज खून में कोलोस्ट्रॉल लेवल कंट्रोल करता है।
- सुपाच्य अनाज है कौणी या कंगनी। इसे 6 से 8 घंटे भीगा कर बना कर, छोटे बच्चों और गर्भवती महिलाओं को भोजन में दिया जा सकता है।
- वजन कम करने में सहायक है, कंगनी अनाज।
- कंगनी में पाए जाने वाले एंटीऑक्सीडेंट की वजह से यह कैंसर से लड़ने में सहायक है।

#### कंगनी के नुकसान

वैसे तो यह एक पौष्टिक भोज्य है। किंतु अत्यधिक प्रयोग करने और सही प्रयोग न करने से कुछ नुकसान हो सकते हैं।

- कौणी या कंगनी को पकाने से पहले लगभग 6 घंटे भीगना आवश्यक है। नहीं तो पाचन की समस्या हो सकती है।
- इसका अत्यधिक प्रयोग या रोज प्रयोग से थायराइड की समस्या हो सकती है।
- इसको पकाने और खाने के बाद पानी का अधिक प्रयोग करना चाहिए। नहीं तो परेशानी हो सकती है।

#### कंगनी या चावल

यद्यपि कंगनी में चावल के सामान पोषण मूल्य है या नहीं, इस बारे में बहुत चर्चा है, चावल निर्विवाद रूप से अभी भी कई घरों में मुख्य आहार है। भारत में चावल को कई तरह से खाया जाता है, जिसमें नाश्ते के रूप में इडली, डोसा खाना शामिल है, कई अध्ययन के अनुसार, चावल में उच्च ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है और इस से मधुमेह वह वजन बढ़ने का खतरा बढ़ जाता है। बेशक, चावल कई अलग अलग पक्षों से बेहतर स्वाद लेते हैं और तुरंत उर्जा प्रदान करते हैं, दूसरी ओर कंगनी लस मुक्त अनाज का एक वर्ग है जिसका हाल ही में एक प्रकार पुनर्जनम हुआ है, इनके कई स्वस्थ लाभों के कारण आंध्र प्रदेश के कुछ क्षेत्रों जैसे रायलसीमा और कर्नाटक में कंगनी को चावल से अधिक पसंद किया जाता है।