



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 03, अंक: 06 (नवम्बर-दिसम्बर, 2023)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

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

मिलेट्स स्वास्थ्य और पोषण का अद्भूत स्रोत

(सुमित कुमार यादव एवं डॉ. एस. एस. सिसोदिया)

राजस्थान कृषि महाविद्यालय, उदयपुर, (राजस्थान)

*संवादी लेखक का ईमेल पता: syadav12150@gmail.com

मिलेट्स, भोजन की विविधता में एक महत्वपूर्ण स्थान रखते हैं और इन्हें सुपरफूड के रूप में समझा जाता है। ये छोटे अनाज विभिन्न प्रकार के होते हैं, जैसे तो दुनिया में मिलेट की 13 वैरायटी मौजूद है, लेकिन अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष 2023 के लिए 8 अनाजों— बाजरा, रागी, कुटकी, संवा, ज्वार, कंगनी, चेना और कोदो को शामिल किया गया है।

भारत के प्रस्ताव पर 72 देशों के समर्थन के बाद संयुक्त राष्ट्र संघ ने साल 2023 को अंतर्राष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष घोषित कर दिया है। पूरी दुनिया में भारत ही मोटे अनाजों का सबसे बड़ा उत्पादक है। यही वजह है कि पूरी दुनिया को मिलेट की वैल्यू समझाने की जिम्मेदारी भी भारत पर ही है।



मिलेट्स के प्रकार

1- बाजरा

बाजरा एक प्रमुख मिलेट है। इसमें अच्छी मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, और विटामिन्स होते हैं जो शारीरिक सेहत के लिए फायदेमंद होते हैं। बाजरे का सेवन अच्छी पाचन शक्ति प्रदान करता है

2- ज्वार

ज्वार एक और प्रमुख मिलेट है जिसे विभिन्न भागों में दुनिया भर में बोया जाता है। इसमें विटामिन्स, मिनरल्स, और एंटीऑक्सीडेंट्स होते हैं जो आपके शारीरिक स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करते हैं। ज्वार का सेवन डायबिटीज को कंट्रोल करने में मदद कर सकता है और हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक हो सकता है।

3- रागी

रागी एक पौष्टिक मिलेट है जिसमें कैल्शियम, आयरन, और फोस्फोरस की अच्छी मात्रा होती है। यह मांस, दूध आदि की अपेक्षा में अधिक प्रोटीन प्रदान करता है। रागी का सेवन शरीर को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

4- फॉक्सटेल मिलेट

फॉक्सटेल मिलेट एक और स्वस्थ मिलेट है जिसमें कई प्रकार के विटामिन्स, खनिज, और फाइबर होते हैं। यह आपके पोषण को संतुलित रखने में मदद कर सकता है। इसमें मौजूद फाइबर पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने में मदद करता है और डायबिटीज को नियंत्रित करने में भी सहायक है।

5- कोदरा मिलेट

कोदरा एक और सुपरफूड है जिसमें प्रोटीन, फाइबर, और विटामिन्स की अच्छी मात्रा होती है। इसमें ग्लूटेन की कमी होने के कारण इसे ग्लूटेन एलर्जीजनों के लिए भी उपयुक्त माना जाता है। कोदरा का सेवन भूख को कम करने में मदद कर सकता है और आपको ताजगी से भरपूर रख सकता है।

मिलेट्स के लाभ

1. **पौष्टिकता भरपूर :-** मिलेट्स आपको पौष्टिकता से भरपूर भोजन प्रदान करते हैं, जो आपकी शारीरिक और मानसिक सेहत को बनाए रखने में मदद करता है।
2. **अच्छे प्रोटीन स्रोत :-** इनमें मौजूद प्रोटीन शरीर की मांसपेशियों को बनाए रखने और बढ़ाने में मदद करता है।
3. **डायबिटीज कंट्रोल :-** मिलेट्स का नियमित सेवन डायबिटीज को नियंत्रित करने में मदद कर सकता है और इंसुलिन संतुलन को सुधार सकता है।
4. इनमें फाइबर की अच्छी मात्रा होती है, जो वजन को नियंत्रित करने में मदद कर सकती है। मिलेट्स का सेवन बढ़ते हुए वजन को कम करता है।



विभिन्न प्रकार के मिलेट्स