



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 04, अंक: 02 (मार्च-अप्रैल, 2024)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

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

मल्टीग्रेन: डायबिटीज रोगियों के लिए पौष्टिक और संतुलित आहार की कुंजी

(शिवानी सिंह¹, डॉ. प्रतीक्षा सिंह², डॉ. नवीन सिंह² एवं डॉ. श्रीप्रकाश सिंह²)

1सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, प्रयागराज (उ.प्र.)

2विषय वस्तु विशेषज्ञ, कृषि विज्ञान केंद्र, वाराणसी

*संवादी लेखक का ईमेल पता: shivanisingh44276@gmail.com

अनाज के पौधे दुनिया भर में पाए जाते हैं लेकिन कम तीव्र शुष्कता वाले क्षेत्रों या बर्फ से ढके ध्रुवों में पाया जाता है। अनाज में कई प्रकार के अनाज शामिल होते हैं जैसे- गेहूं, चावल और मक्का अधिक आम हैं। अन्य में जौ, जई, राई, ज्वार शामिल हैं। और बाजरा यह मनुष्य में हीमोग्लोबिन के स्तर को बढ़ाने में सहायक है। उच्च फाइबर (1.2 ग्राम/100 ग्राम) सामग्री के कारण गंभीर कब्ज, पेट के अल्सर और वजन घटाने के इलाज के लिए भी बाजरा की सिफारिश की जाती है। बाजरा 361 किलो कैलोरी/100 ग्राम ऊर्जा का एक समृद्ध स्रोत है। बाजरे में कार्बोहाइड्रेट की मात्रा 67.5 ग्राम/100 ग्राम है। बाजरे के बीजाणु में कुल गिरी का प्रतिशत बहुत अधिक होता है। यह अंतर बताता है कि बाजरा में अन्य अनाजों की तुलना में कम स्टार्च और अधिक प्रोटीन और तेल की मात्रा होती है। बाजरा में मुख्य चीनी सुक्रोज है इसलिए इसे सबसे कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (55) भोजन के रूप में अनुशंसित किया जाता है। बाजरा में बहुत अधिक एमाइलेज गतिविधि होती है, जो गेहूं से लगभग 10 गुना अधिक होती है। आटे में माल्टोज और डी-राइबोज प्रमुख शर्करा हैं, जबकि फ्रुक्टोज और ग्लूकोज का स्तर कम है। कुट्टू एक अनाज नहीं है और न ही गेहूं परिवार से संबंधित है। यह एक बीज है लेकिन इसका उपयोग अन्य सामान्य अनाजों की तरह ही किया जाता है। मल्टीग्रेन आटा एक स्वास्थ्यप्रद और पोषक विकल्प है जो अनेक प्रकार के अनाजों को मिश्रित करके बनाया जाता है। यह आटा गेहूं, जौ, बाजरा, मक्का और अन्य अनाजों का समृद्ध मिश्रण होता है जो पोषण से भरपूर होता है। मल्टीग्रेन आटा अधिक फाइबर, प्रोटीन, और विटामिन आदि प्रदान करता है जो स्वस्थ जीवनशैली के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण है। इसका नियमित सेवन करने से शरीर को ऊर्जा मिलती है और सामग्री में विविधता से भरपूर होती है। यह एक संतुलित आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा हो सकता है और विभिन्न स्वादिष्ट व्यंजनों के लिए एक श्रेष्ठ विकल्प है जैसे की रोटी, परांठे, पूरी और साथ ही केक। इसका नियमित सेवन सेहत के लिए फायदेमंद होता है और पोषण को बढ़ावा देता है डायबिटीज एक ऐसी बीमारी है जो खासकर आहार और व्यायाम के माध्यम से प्रबंधित की जा सकती है। खासतौर पर आहार डायबिटीज प्रबंधन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। हिंदी मल्टी ग्रेन आटा एक ऐसा विकल्प है जो डायबिटिक रोगियों के लिए स्वास्थ्यपूर्ण और पोषक आहार को बढ़ावा देता है। इस लेख में, हम डायबिटिक रोगियों के लिए।

मल्टीग्रेन आटा की प्रसंस्करण विधि: मल्टीग्रेन आटा की प्रसंस्करण अनुक्रमणिका कुछ इस प्रकार की जाती है

1. अनाजों का चयन: विभिन्न प्रकार के अनाज जैसे कि गेहूं, जौ, चना, मक्का, बाजरा, और अन्य का चयन किया जाता है।

2. **शोधन और साफ़ करना:** अनाजों को अच्छी तरह से शोधित और साफ़ किया जाता है ताकि किसी भी अजीब गंध, या कचरा न बचे।
3. **मूल्यांकन और छंटाई:** अनाजों को मूल्यांकन किया जाता है और उन्हें उपयुक्त आकार में कट दिया जाता है।
4. **मिलाना और पीसना:** शुद्ध और साफ अनाजों को मिलाकर पीसा जाता है ताकि एक होमोजेनस मिश्रण बने।
5. **पैकेजिंग और लेबलिंग:** आटा को सही पैकेजिंग में भरकर उपयुक्त लेबलिंग की जाती है ताकि उपभोक्ता को आसानी से पहचान और उपयोग करने में सहायता मिले।

मल्टीग्रेन आटा फायदे

1. **अनेक पोषक तत्व:** मल्टी ग्रेन आटा में गेहूं, जौ, बाजरा, मक्का आदि कई प्रकार के अनाज होते हैं जो की अलग-अलग पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं। इससे शरीर को अधिक पोषण मिलता है और रक्त शर्करा का स्तर भी नियंत्रित रहता है।
2. **उच्च फाइबर सामग्री:** मल्टी ग्रेन आटा में फाइबर की अधिक मात्रा होती है जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करती है। यह पाचन को भी सुधारता है और उपचार में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।
3. **कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स:** मल्टी ग्रेन आटा का ग्लाइसेमिक इंडेक्स अन्य प्रकार के आटे के मुकाबले कम होता है, जिससे रक्त शर्करा का स्तर संतुलित रहता है।
4. **विभिन्न स्वाद:** मल्टी ग्रेन आटा में अनेक प्रकार के अनाज होते हैं, जिससे आटा में विविधता आती है और स्वाद में भी विविधता होती है।

डायबिटीज रोगियों के लिए मल्टीग्रेन आटा तैयार करना और सही अनुपात में पोषण घटकों पर ध्यान देना डायबिटीज रोगियों के लिए सही पोषण बहुत महत्वपूर्ण है, और इसके लिए मल्टीग्रेन आटा एक उत्कृष्ट विकल्प हो सकता है। मल्टीग्रेन आटा तैयार करने के लिए निम्नलिखित तरीका अपनाया जा सकता है, और सही अनुपात में पोषण घटकों को मिश्रित किया जा सकता है-

1. **सही अनाज का चयन:** अच्छे और स्वास्थ्यपूर्ण मल्टीग्रेन आटा तैयार करने के लिए, विभिन्न प्रकार के अनाज जैसे कि गेहूं, जौ, बाजरा, मक्का, राजगीरा, चना, और सोयाबीन का उपयोग किया जा सकता है।
2. **अनुपात:** मल्टीग्रेन आटा तैयार करते समय, अनुपात का ध्यान देना महत्वपूर्ण है। एक उत्तम अनुपात का उदाहरण है: 40% गेहूं, 20% जौ, 20% बाजरा, 10% मक्का, 10% राजगीरा या सोयाबीन
3. **धोना और पिसाई:** उपयुक्त अनाजों को धोकर और फिर पिसकर आटा बनाने में ध्यान दें। यह सुनिश्चित करेगा कि आटा अच्छे से बने और बने हुए आटे में पोषण घटक अच्छे से मिश्रित हों।
4. **पोषण संपोषण का ध्यान:** मल्टीग्रेन आटा बनाने के दौरान, पोषण संपोषण का भी ध्यान दें। उत्तम पोषण के लिए, आटे में विटामिन, खनिज और अन्य पोषण संपोषणों को बनाए रखने के लिए समग्र अनाजों का उपयोग करें।
5. **कम मिट्टी का आटा*:** गेहूं के आटे की बजाय, मिलेट्स, जौ या चने का आटा उपयोग करें, जो कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स वाले होते हैं।

इस रूपरेखा के माध्यम से, आप मल्टीग्रेन आटा को सही तरीके से तैयार करके और सही अनुपात में मिश्रित करके डायबिटीज रोगियों को स्वस्थ और पोषित आहार प्रदान कर सकते हैं। यह स्वादिष्ट और स्वस्थ व्यंजनों का आनंद लेने का अच्छा तरीका है, जो डायबिटीज के प्रबंधन में महत्वपूर्ण है।

डायबिटिक मरीजों के लिए मल्टीग्रेन आटा लेते समय कुछ सावधानियों का ध्यान रखना महत्वपूर्ण होता है

1. ग्लाइसेमिक इंडेक्स (GI) की जाँच करें: मल्टीग्रेन आटा का ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होना चाहिए, जिससे खाद्य का अधिक रूप से लंबे समय तक अवशोषित होने में मदद मिले।
2. अनाजों की विविधता का ध्यान रखें: अलग-अलग प्रकार के अनाजों का मिश्रण करने वाले मल्टीग्रेन आटा लें, जो पोषण स्तर को बनाए रखने में मदद कर सकता है।
3. कार्बोहाइड्रेट की मात्रा को नियंत्रित करें: डायबिटिक मरीजों के लिए महत्वपूर्ण है कि वे अपने कार्बोहाइड्रेट सेवन को नियंत्रित रखें, इसलिए आटे की मात्रा को नियंत्रित करना महत्वपूर्ण होता है।
4. सेवन की मात्रा को नियंत्रित करें: अधिक मात्रा में आटा का सेवन न करें और उपभोक्ता की डायट के साथ अनुसार मात्रा को नियंत्रित करें।

डायबिटिक मरीजों के लिए सही मल्टीग्रेन आटा का चयन करने से पहले, उन्हें अपने चिकित्सक से परामर्श करना बेहद जरूरी है। डायबिटिक डाइट को अनुकूलित करने के लिए वे सर्वोत्तम सलाह और मार्गदर्शन प्रदान कर सकते हैं।



मल्टीग्रेन आटा