



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 04, अंक: 03 (मई-जून, 2024)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

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

मधुमेह रोग के लिए जई एक गुणकारी अनाज

(रेखा यादव¹, अजय कुमार² एवं रवीना¹)

¹खाद्य एवम् पोषण विभाग, चौ. चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार

²जिला प्रसार विशेषज्ञ, कृषि विज्ञान केंद्र, झज्जर, हरियाणा

¹संवादी लेखक का ईमेल पता: rekhayadav99@hau.ac.in

मधुमेह या डायबिटीज एक गैर – संचारी रोग के रूप में जाना जाता है। यह एक चयापचय रोग है, जो शरीर में उच्च रक्त शर्करा को संसाधित करने की क्षमता को बाधित करती है। मधुमेह के कारण उच्च रक्त शर्करा से आपकी नसों, आंखों, गुर्दे और अन्य अंगों को नुकसान हो सकता है।

इंसुलिन एक हार्मोन है, जो अग्न्याशय व पेट के पीछे स्थित एक ग्रंथि में बनता है। यह शरीर को ऊर्जा के लिए ग्लूकोज का उपयोग करने की अनुमति देता है, जो कई प्रकार के कार्बोहाइड्रेट में पाया जाता है। इंसुलिन रक्त में शर्करा को आपकी कोशिकाओं में स्थानांतरित करता है जिसे ऊर्जा के लिए संग्रहित या उपयोग किया जाता है। जब मधुमेह होता है, तो शरीर पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता है या प्रभावी रूप से इसका उपयोग नहीं कर सकता है। हाइपरग्लेसेमिया एक ऐसी स्थिति है जिसमें रक्त प्लाज्मा में ग्लूकोज की अत्यधिक मात्रा प्रसारित होती है और रक्त शर्करा स्तर लक्ष्य सीमा से उपर चला जाता है। यदि रक्त शर्करा स्तर लक्ष्य सीमा से नीचे चला जाता है तो इसे निम्न रक्त शर्करा (हाइपोग्लाइसीमिया) के रूप में जाना जाता है। इंसुलिन रक्त शर्करा के स्तर को संतुलित करने में मदद करता है। जब रक्तप्रवाह में बहुत अधिक ग्लूकोज होता है, तो इंसुलिन शरीर में अतिरिक्त भंडारण के लिए संकेत भेजता है। संग्रहित ग्लूकोज तब तक जारी नहीं किया जाता है, जब तक रक्त शर्करा का स्तर कम नहीं हो जाता।

मधुमेह के लक्षण शरीर में अचानक उत्पन्न होते हैं तथा शुरुआत में पहचानने मुश्किल हो जाते हैं। जब आपका शुगर लेवल ऊपर होता है तो आपको शुगर या डायबिटीज के इन सामान्य लक्षणों का अनुभव होता है।

मधुमेह के सामान्य लक्षण

- बार-बार प्यास लगना
- शरीर में जल स्तर में कमी होना
- भूख बढ़ना
- अचानक वजन कम होना
- धुंधली दृष्टि
- बार-बार पेशाब आना
- अस्पष्टीकृत थकान
- गले में दर्द होना
- चक्कर आने के साथ सिरदर्द

ओट्स को आमतौर पर मधुमेह वाले लोगों के लिए एक स्वस्थ भोजन माना जाता है

मधुमेह में जई खाने के फायदे

कुछ शोधों के अनुसार मधुमेह में जई खाने से फायदे होते हैं। जई में घुलनशील फाइबर बीटा-ग्लूकन होता है, जो शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके साथ ही जई में कम से कम शर्करा होती है, जो मधुमेह के मरीजों के लिए सही होती है।

कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स – जई में कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स होता है, जिसका अर्थ है कि वे धीरे-धीरे पचते हैं और रक्त शर्करा के स्तर में तेजी से वृद्धि नहीं करते हैं। जिसके कारण यह मधुमेह वाले लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प माना जाता है।

फाइबर की उच्च मात्रा – जई में फाइबर की मात्रा उच्च होती है, जो रक्त शर्करा के स्तर को विनियमित करने और इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करने में मदद कर सकते हैं। फाइबर पेट में खाने के समय परिपूर्णता की भावनाओं को बढ़ावा देने में भी मदद करता है, जो वजन प्रबंधन के लिए सहायक होता है।

पोषक तत्वों से भरपूर – जई मैग्नीशियम, पोटेशियम और विटामिन बी1 सहित कई महत्वपूर्ण पोषक तत्वों का एक अच्छा स्रोत है। ये पोषक तत्व समग्र स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं और मधुमेह से जुड़ी जटिलताओं के जोखिम को कम करने में मदद कर सकते हैं।

बहुमुखी प्रतिभा और विविधता – जई अत्यधिक बहुमुखी है, जो की विभिन्न भोजन और व्यंजनों में शामिल किए जाते हैं। जई को गर्म दलिया, स्मूदी या घर के बने ग्रेनोला में उपयोग किया जाता है।

तृप्ति और वजन प्रबंधन – ओट्स में एक उच्च तृप्ति मूल्य होता है, जिसका अर्थ है कि वे आपको लंबे समय तक पूर्ण और संतुष्ट महसूस करने में मदद कर सकते हैं। यह मधुमेह वाले व्यक्तियों के लिए फायदेमंद होता है जो वजन प्रबंधन करने में मदद करता है।

एंटीऑक्सीडेंट गुण – ओट्स में विभिन्न एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाने में मदद करते हैं और त्वचा के स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।

आंत स्वास्थ्य – जई में फाइबर एक प्रीबायोटिक के रूप में कार्य करता है, जो लाभकारी आंत बैक्टीरिया के लिए पोषण प्रदान करता है। यह एक स्वस्थ आंत माइक्रोबायोम को बढ़ावा देने में मदद करता है, जो बेहतर पाचन बढ़ी हुई प्रतिरक्षा समारोह और कुछ बीमारियों के खिलाफ संभावित सुरक्षा से जुड़ा हुआ है।

मधुमेह में जई के उपरोक्त दिए गुण व फायदे देखते हुए इसे दैनिक आहार में शामिल करें

ओट्स के विभिन्न उपयोग –

प्रोसेस्ड इस्टेंट ओट्स के बजाय पूरे ओट्स या स्टील-कट ओट्स चुनें, क्योंकि उनमें फाइबर की मात्रा अधिक होती है।

स्वाद या मीठे इस्टेंट दलिया के पैकेट से बचें, क्योंकि उनमें अक्सर अतिरिक्त शर्करा होती है। इसके बजाय, जई को मीठा करने के लिए कम कैलोरी स्वीटनर या ताजे फलों के सेवन करें।

नाश्ते में ओट्स का सेवन मधुमेह रोगियों के लिए एक स्वस्थ विकल्प है, खासकर इसमें घुलनशील फाइबर की उपस्थिति के कारण जो रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में सहायता करता है।

ओट्स में पाए जाने वाले पोषक तत्व

पोषक तत्व	ओट्स
ऊर्जा	374 किलो कैलोरी
प्रोटीन	13.6 ग्राम
कुल लिपिड (वसा)	7.6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	62.8 ग्राम
फाइबर (कुल आहार)	6.-2

मधुमेह में न खाने वाले खाद्य पदार्थ

- फलों के जूस को सीमित मात्रा में लें।
- सोडा, अन्य शर्करा युक्त पेय का सेवन न करें।
- ऊर्जा प्रदान करने वाले पेय का सेवन न करें।
- शराब और बीयर का सेवन न करें।

- तले हुए खाद्य पदार्थ , अचार , समोसा , चिप्स और तले हुए भोजन का सेवन न करें।
- आलू , शकरकंद की मात्रा सीमित करें ,
- मोटापा , खराब जीवनशैली , तनाव , धूम्रपान और शराब मधुमेह की जटिलताओं जैसे हृदय की समस्याओं , गुर्दे की समस्याओं , तंत्रिका क्षति , आंखों की क्षति आदि के जोखिम को बढ़ा सकते हैं। इस प्रकार , स्वस्थ जीवन शैली बनाए रखें और अपने वजन का प्रबंधन करें।

निष्कर्ष

वजन घटाने में, मधुमेह व दिल के रोगियों के भोजन में जई एक कारगर खाद्य पदार्थ विकल्प साबित हो सकती है ।