एग्री आर्टिकल्स
(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)
वर्ष: 04, अंक: 05 (सितंबर-अक्टूबर, 2024)
www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री आर्टिकल्स, आई. एस. एस. एन.: 2582-9882

मिलेट्स के स्वास्थ्य लाभ

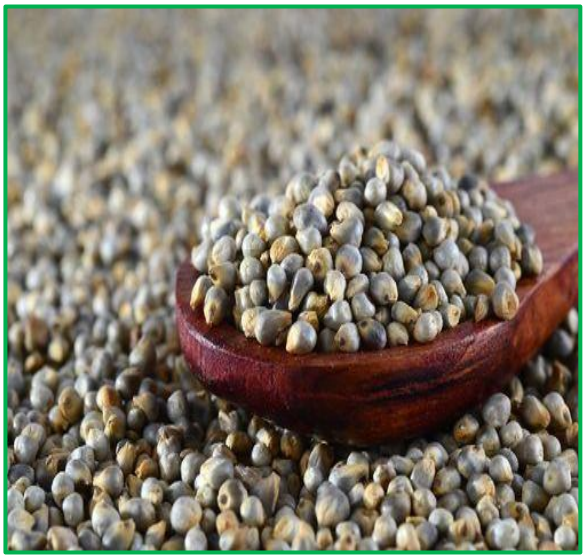
(*सरिता चौधरी[1], नीलम कुमारी[2] एवं बाबूलाल ढाका[3])
[1]विद्यावाचस्पति विद्यार्थी, महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, उदयपुर, राजस्थान
[2]कृषि पर्यवेक्षक, उद्यानिकी विभाग, झुंझुनू, राजस्थान
[3]विद्यावाचस्पति, श्री कर्ण नरेन्द्र कृषि विश्वविद्यालय, जोबनेर, राजस्थान
*संवादी लेखक का ईमेल पता: saritachoudhary212621@gmail.com

मिलेट लैटिन शब्द "मिलम" से लिया गया है जो अनाज का प्रतीक है। मिलेट छोटे बीज वाली घासों की एक श्रेणी है जो पोएसी वनस्पति परिवार का एक सदस्य है। कोरोना के बाद मोटे अनाज इम्युनिटी बूस्टर के रूप में प्रतिष्ठित हुए हैं। इन्हें सुपरफूड कहा जाने लगा है। यह भारत, नाइजीरिया और अन्य एशियाई और अफ्रीकी देशों जैसे देशों में उगाया जाता है यह एक छोटा, गोल और साबुत अनाज है जिसे बहुत कम पानी में उगाया जा सकता है| इसी के साथ ही इन फसलों के अवशेष पशुओं के चारे के काम आते हैं इसलिए इनको धान की पराली की तरह जलाना नहीं पड़ता और पर्यावरण प्रदूषण से भी बचा जा सकता है। मिलेट फाइबर, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और फास्फोरस जैसे पोषक तत्वों से भरपूर होता है, जो इसे एक संपूर्ण अनाज बनाता है जो विभिन्न तरीकों से आपके स्वास्थ्य को लाभ पहुंचा सकता है।

विभिन्न प्रकार के मिलेटस

1. ज्वार: ज्वार एक गर्म मौसम की फसल है जो कम तापमान के प्रति असंवेदनशील होने के बावजूद गंभीर कीटों और बीमारियों के प्रति अपेक्षाकृत प्रतिरोधी है। उत्तरी और मध्य अमेरिका, दक्षिण अमेरिका और ओशिनिया में उत्पादित अधिकांश ज्वार का उपयोग पशुओं के चारे के रूप में किया जाता है। ज्वार भारत और अफ्रीका में एक प्राथमिक फसल है और सबसे पुराने अनाजों में से एक है। इसे सीलिएक रोग और ग्लूटेन असहिष्णुता वाले व्यक्तियों के लिए खाद्यान्न के लिए एक सुरक्षित विकल्प माना जाता है। इसके अतिरिक्त, इसमें फाइबर, प्रोटीन और आयरन प्रचुर मात्रा में होता है।

2. बाजरा: बाजरा एक मोटा अनाज है जो सबसे ज्यादा उगाया जाता है और सबसे ज्यादा खाया जाता है। भारत और अफ्रीका में बाजरे की सबसे अधिक खेती होती है। बाजरा को कम सिंचाई वाले इलाकों में भी उगाया जा सकता है और यह उन इलाकों के लिए एक वरदान है| यह प्रोटीन, फाइबर और जिंक और आयरन सहित कई महत्वपूर्ण सूक्ष्म पोषक तत्वों का एक उत्कृष्ट स्रोत है। बाजरा मैग्नीशियम से भरपूर होता है, जो अस्थमा के रोगियों के लिए फायदेमंद होता है और माइग्रेन के लक्षणों को कम करता है। बाजरा में मौजूद फाइबर पित्त पथरी बनने से रोकता है। बाजरे से ब्रेड, दलिया, कुकीज और अन्य विभिन्न व्यंजन बनाए जाते हैं। बाजरे के दाने को अलग करने के बाद, इसे पशुओं के चारे के रूप में भी उपयोग किया जाता है। इसके अलावा, बाजरे के फसल अवशेषों से जैव ईंधन बनाया जाता है।



3. फिंगर मिलेट (रागी): रागी को मडुआ और नाचनी नाम से भी जाना जाता है। कई अफ्रीकी और दक्षिण एशियाई देशों में एक प्राथमिक आहार घटक है। यह राई के दाने की तरह गोल, गहरे भूरे रंग का चिकना दिखता है। यह अनाज आसानी से पच जाता है, बहुत पौष्टिक होता है और अनुकूलनीय होता है। इसमें प्रोटीन, विटामिन सी, कैल्शियम, पोटैशियम, आयरन और फाइबर जैसे विभिन्न पोषक तत्व मौजूद होते हैं। इसके अतिरिक्त, यह ग्लूटेन से मुक्त है और इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम है| रागी का सेवन शरीर के लिए बहुत फायदेमंद होता है। यह हृदय रोगों को रोकता है, मधुमेह को नियंत्रित रखता है, रक्त शर्करा को कम करता है और डाइजेस्टिव सिस्टम को स्वस्थ रखता है।

4. सांवा (बार्नयार्ड मिलेट): यह पांच पॉजिटिव मिलेट में से एक है। यह कम समय में तैयार होने वाली फसल है। 45 से 60 दिन के अंदर यह काटने के लिए तैयार हो जाता है। इसमें फाइबर, प्रोटीन, कैल्शियम, फास्फोरस, और आयरन जैसे पोषक तत्व मौजूद होते हैं। सांवा ग्लूटेन-फ्री होता है, जिससे यह ग्लूटेन एलर्जी वाले लोगों के लिए एक अच्छा विकल्प होता है।इसके अलावा सांवा आयुर्वेदिक दवाओं में उपयोग होता है और मधुमेह के मरीजों के लिए एक अच्छी खाद्य पदार्थ होता है। इसके सेवन से वजन घटाने में मदद मिलती है और साथ ही यह शरीर के कोलेस्ट्रॉल स्तर को नियंत्रित करने में भी मदद करता है। सांवा की खीर, उपमा, और दोसा जैसी विभिन्न पकवान बनाए जाते हैं।

5. कोदो बाजरा: कोदो बाजरा की उत्पत्ति भारत में मानी जाती है, इसका रंग लाल होता है और इसमें औषधीय गुण पाए जाते हैं जो कफ और पित्त दोष को शांत करते हैं। आयरन, कैल्शियम, पोटेशियम और प्रोटीन कुछ ऐसे आवश्यक खनिज हैं जो कोदो बाजरा प्रदान करता है। इसमें फाइबर भी अधिक होता है। यह आसानी से अवशोषित हो जाता है और इसमें एंटीऑक्सीडेंट और फाइटोकेमिकल्स अधिक होते हैं जो अस्वस्थ जीवनशैली से जुड़ी कई बीमारियों को रोकने में मदद करते हैं। इसके अतिरिक्त, कोदो बाजरा घुटने और जोड़ों के दर्द से राहत देता है और महिलाओं के मासिक धर्म को नियमित बनाने में मदद करता है।

6. छोटी कंगनी / ब्राउनटॉप मिलेट: एक पॉजिटिव मिलेट है जिसकी ऊपरी परत ब्राउन रंग की होती है, जिसे इसके नाम के रूप में उल्लेख किया जाता है। यह फाइबर और पोषक तत्वों से भरपूर होता है और ग्लूटेन मुक्त होने के कारण इसे अलर्जी वाले लोग भी सेवन कर सकते हैं। इसके विटामिन ए और विटामिन सी भी होता है जो कैंसर से लड़ने में मदद करता है। ब्राउनटॉप के सेवन से डायबिटीज, हृदय रोग और पेट संबंधी समस्याएं ठीक होती हैं।

7. कंगनी मिलेट (फॉक्सटेल मिलेट)

एक पॉजिटिव मिलेट होता है जो प्राचीन अनाजों में से एक है । इसकी खेती दक्षिण भारत में की जाती है। इस छोटे पीले दाने वाले अनाज में फाइबर की मात्रा अच्छी होती है और यह प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत होता है। कंगनी मैग्नीशियम, फॉस्फोरस और आयरन सहित कई महत्वपूर्ण सूक्ष्म पोषक तत्वों का एक उत्कृष्ट स्रोत है। इसके सेवन से शरीर को विभिन्न पोषक तत्वों की आवश्यकता पूरी होती है और कई फायदों का लाभ मिलता है।

8. कुटकी: यह अनाज मुख्य रूप से आंध्र प्रदेश, कर्नाटक, तमिलनाडु और केरल जैसे प्रायद्वीपीय भारतीय राज्यों में उगाया जाता है। यह फसल शुष्क और आर्द्र दोनों तरह के वातावरण में पनपने में सक्षम है, और इसकी जल्दी पकने और प्रतिकूल परिस्थितियों को झेलने की क्षमता के कारण इसे जल-जमाव और सूखा-ग्रस्त क्षेत्रों में भी उगाया जा सकता है। यह एक छोटा दाना होता है जो सफेद रंग का होता है। कुटकी प्रोटीन, फाइबर और कई महत्वपूर्ण सूक्ष्म पोषक तत्वों का एक उत्कृष्ट स्रोत है, जिसमें फॉस्फोरस, कैल्शियम और आयरन शामिल हैं। कुटकी ग्लूटेन-फ्री होता है जो उन लोगों के लिए उपयोगी होता है जो ग्लूटेन से पीड़ित होते हैं।

9. प्रोसो मिलेट: प्रोसो मिलेट एक प्रकार का अनाज होता है जो धान के समान उत्पादित किया जाता है। इसकी खेती दक्षिण एशिया, यूरोप और अफ्रीका में व्यापक रूप से की जाती है यह मोती मिलेट के बाद

उगाई जाने वाली तीसरी सबसे महत्वपूर्ण मिलेट फसल है। प्रोसो मिलेट के दाने छोटे होते हैं और सफ़ेद रंग के होते हैं। प्रोसो बाजरा एक पौष्टिक भोजन है जो पर्याप्त मात्रा में प्रोटीन, फाइबर, फॉलिक एसिड साथ ही आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटैशियम और सोडियम जैसे आवश्यक खनिज प्रदान करता है। इसमें नियासिन की एक महत्वपूर्ण मात्रा होती है। प्रोसो मिलेट पेलाग्रा नामक बीमारी को रोकने में सहायक होता है, जो नियासिन की कमी के कारण होता है|

निष्कर्ष

अपने समृद्ध पोषण संबंधी गुणों और प्रतिकूल जलवायु परिस्थितियों के प्रति लचीलेपन के साथ, मिलेट खाद्य सुरक्षा सुनिश्चित करने और टिकाऊ कृषि को बढ़ावा देने के लिए एक अमूल्य संसाधन का प्रतिनिधित्व करता है। कम वर्षा वाले क्षेत्रों और पोषक तत्वों की कमी वाली मिट्टी में पनपने की उनकी क्षमता उन्हें विकासशील देशों के छोटे किसानों के लिए एक आदर्श फसल बनाती है। मिलेट की खेती को फिर से शुरू करने से खाद्य सुरक्षा में उल्लेखनीय वृद्धि हो सकती है और कई स्वास्थ्य लाभ मिल सकते हैं, जिससे दुनिया भर में लाखों लोगों की आजीविका में सुधार हो सकता है। आधुनिक आहार में मिलेट को मुख्य खाद्य पदार्थ के रूप में अपनाना पोषण संबंधी कमियों से निपटने और अधिक टिकाऊ खाद्य प्रणाली को बढ़ावा देने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है।