



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 04, अंक: 06 (नवंबर-दिसंबर, 2024)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

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

रागी: पोषक तत्वों से भरपूर और बहुमुखी अनाज

(*प्रियंका चौधरी¹, शेर सिंह बोचल्या¹, अंजू चौधरी² एवं शिवानी चौधरी³)

¹ कृषि विस्तार शिक्षा विभाग, राजमाता विजयाराजे सिंधिया कृषि विश्वविद्यालय ग्वालियर

²मृदा विज्ञान विभाग, सैम हिगिनबॉटम कृषि, प्रौद्योगिकी एवं विज्ञान विश्वविद्यालय, प्रयागराज

³कीट विज्ञान विभाग, स्वामी केशवानंद राजस्थान कृषि विश्वविद्यालय, बीकानेर

*संवादी लेखक का ईमेल पता: pinkuchoudhary6628@gmail.com

रागी, जिसे फिंगर मिलेट (वैज्ञानिक नाम एल्युसिन कोराकाना) के नाम से भी जाना जाता है, एक अत्यधिक पौष्टिक और बहुमुखी अनाज है जो सदियों से अफ्रीका और एशिया के कई हिस्सों में मुख्य भोजन रहा है। गेहूं और चावल जैसे अधिक लोकप्रिय अनाजों के पक्ष में अक्सर अनदेखा किया जाने वाला रागी अपने प्रभावशाली स्वास्थ्य लाभों, स्थिरता और विभिन्न पाक तैयारियों के लिए अनुकूलनशीलता के लिए विश्व स्तर पर ध्यान आकर्षित कर रहा है। इस लेख में, हम रागी के पोषण संबंधी प्रोफाइल, इसके स्वास्थ्य लाभों और रसोई में इसकी बहुमुखी प्रतिभा का पता लगाएंगे।

रागी का पोषण संबंधी प्रोफाइल

रागी आवश्यक पोषक तत्वों का एक पावरहाउस है, जो इसे किसी भी आहार में एक मूल्यवान अतिरिक्त बनाता है। यह अनाज जटिल कार्बोहाइड्रेट, फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और खनिजों का एक उत्कृष्ट स्रोत है। रागी में पाए जाने वाले कुछ प्रमुख पोषक तत्व निम्नलिखित हैं:

कार्बोहाइड्रेट: रागी कार्बोहाइड्रेट का एक समृद्ध स्रोत है, जो ऊर्जा की निरंतर रिहाई प्रदान करता है। इसका कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) इसे मधुमेह से पीड़ित लोगों या अपने रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने की चाह रखने वालों के लिए उपयुक्त भोजन बनाता है।

प्रोटीन: हालांकि फलियों की तरह प्रोटीन-घने नहीं, रागी पौधे-आधारित प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है, जिसमें मेथियोनीन और लाइसिन जैसे अमीनो एसिड होते हैं, जो आमतौर पर अन्य अनाजों में नहीं होते हैं।

फाइबर: रागी में घुलनशील और अघुलनशील दोनों तरह के आहार फाइबर प्रचुर मात्रा में होते हैं, जो पाचन में सहायता करते हैं, मल त्याग को नियंत्रित करते हैं, और तृप्ति को बढ़ावा देकर स्वस्थ वजन बनाए रखने में मदद करते हैं।

विटामिन और खनिज: रागी विशेष रूप से कैल्शियम, आयरन और बी-विटामिन जैसे नियासिन, राइबोफ्लेविन और फोलेट से भरपूर होता है। इसकी उच्च कैल्शियम सामग्री इसे हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए एक उत्कृष्ट भोजन बनाती है, खासकर उन लोगों के लिए जो डेयरी उत्पादों का सेवन नहीं करते हैं। रागी में मौजूद आयरन की मात्रा एनीमिया से लड़ने में मदद कर सकती है, खासकर कम आयरन सेवन वाली आबादी में।

एंटीऑक्सीडेंट: रागी में पॉलीफेनोल और फाइब्रेट सहित एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर को ऑक्सीडेटिव तनाव से बचाने और पुरानी बीमारियों के जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

रागी के स्वास्थ्य लाभ

रागी के प्रभावशाली पोषण संबंधी गुण इसके कई स्वास्थ्य लाभों से मेल खाते हैं। यहाँ कुछ मुख्य कारण दिए गए हैं कि क्यों रागी को अपने आहार में शामिल करने से आपका समग्र स्वास्थ्य बेहतर हो सकता है:

हड्डियों के स्वास्थ्य का समर्थन करता है: रागी में उच्च कैल्शियम सामग्री इसके सबसे महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभों में से एक है। रागी की 100 ग्राम मात्रा 350 मिलीग्राम से अधिक कैल्शियम प्रदान कर सकती है, जो मजबूत हड्डियों और दांतों के निर्माण और रखरखाव के लिए आवश्यक है। यह रागी को उन व्यक्तियों के लिए एक उत्कृष्ट विकल्प बनाता है जो लैक्टोज असहिष्णु हैं या डेयरी उत्पादों से बचते हैं, क्योंकि यह दैनिक कैल्शियम आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद करता है।

रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने में मदद करता है: अपने कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स (जीआई) के कारण, रागी मधुमेह वाले व्यक्तियों या अपने रक्त शर्करा के स्तर को प्रबंधित करने वाले लोगों के लिए एक बढ़िया भोजन विकल्प है। रागी के कार्बोहाइड्रेट का धीमा पाचन और अवशोषण रक्त शर्करा में तेजी से वृद्धि को रोकता है, जिससे यह सफेद चावल और ब्रेड जैसे उच्च-जीआई अनाज का एक उपयुक्त विकल्प बन जाता है। इसके अतिरिक्त, रागी को इंसुलिन संवेदनशीलता में सुधार करने और समय के साथ रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने के लिए दिखाया गया है।

पाचन और वजन प्रबंधन में सहायता करता है: रागी में मौजूद आहार फाइबर सामग्री उचित पाचन में सहायता करती है और कब्ज को रोकने में मदद करती है। घुलनशील फाइबर कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में भी मदद करता है, जिससे हृदय रोग का खतरा कम होता है। इसके अलावा, उच्च फाइबर सामग्री परिपूर्णता की भावना में योगदान देती है, समग्र कैलोरी सेवन को कम करती है और वजन प्रबंधन में सहायता करती है।

हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है: रागी अपने समृद्ध फाइबर सामग्री और मैग्नीशियम और पोटेशियम जैसे आवश्यक खनिजों की उपस्थिति के कारण हृदय-स्वस्थ भोजन है, जो रक्तचाप को नियंत्रित करने और हृदय स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करते हैं। रागी में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट सूजन को कम करने में भी मदद करते हैं, जो हृदय रोग के विकास में एक महत्वपूर्ण कारक है।

त्वचा और बालों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देता है: रागी आवश्यक अमीनो एसिड और एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर है जो स्वस्थ त्वचा और बालों को बढ़ावा देते हैं। विशेष रूप से अमीनो एसिड मेथियोनीन कोलेजन के उत्पादन का समर्थन करता है, जो त्वचा की लोच और युवा दिखने के लिए महत्वपूर्ण है। रागी में मौजूद उच्च एंटीऑक्सीडेंट तत्व त्वचा को मुक्त कणों से होने वाली क्षति से बचाते हैं, तथा उम्र बढ़ने की प्रक्रिया को धीमा करते हैं।

खाना पकाने में रागी की बहुमुखी प्रतिभा

रागी एक अविश्वसनीय रूप से बहुमुखी अनाज है जिसे विभिन्न प्रकार के व्यंजनों में शामिल किया जा सकता है, जिससे इसके स्वास्थ्य लाभों का आनंद लेना आसान हो जाता है। खाना पकाने में रागी का उपयोग करने के कुछ सामान्य तरीके इस प्रकार हैं:

रागी का आटा: रागी का आटा अनाज के सबसे लोकप्रिय रूपों में से एक है, और इसका उपयोग विभिन्न प्रकार के व्यंजन बनाने के लिए किया जा सकता है। इसका उपयोग रागी की रोटियाँ (चपटी रोटी), रागी

डोसा (स्वादिष्ट पैनकेक) और रागी दलिया तैयार करने के लिए किया जा सकता है। रागी के आटे का उपयोग सूप और स्टू में गाढ़ा करने वाले एजेंट के रूप में भी किया जा सकता है या पौष्टिकता बढ़ाने के लिए केक और मफ़िन जैसे बेकड सामान में मिलाया जा सकता है।

रागी माल्ट: रागी माल्ट अंकुरित रागी से बना एक लोकप्रिय पेय है, और इसे अक्सर स्वस्थ नाश्ते या स्नैक के रूप में सेवन किया जाता है। अंकुरित करने की प्रक्रिया रागी के पोषण मूल्य को बढ़ाती है, जिससे यह प्रोटीन, विटामिन और खनिजों जैसे पोषक तत्वों से भरपूर हो जाता है। रागी माल्ट को आम तौर पर दूध, स्वीटनर और मसालों के साथ मिलाकर पौष्टिक और पेट भरने वाला पेय बनाया जाता है।

रागी इडली और डोसा: रागी का उपयोग रागी इडली और रागी डोसा जैसे किण्वित व्यंजन तैयार करने के लिए किया जा सकता है, जो पारंपरिक दक्षिण भारतीय नाश्ता है। ये व्यंजन रागी के आटे और चावल या दाल के मिश्रण को किण्वित करके बनाए जाते हैं, जो पोषक तत्वों की जैव उपलब्धता को बढ़ाता है और एक तीखा स्वाद देता है।

रागी स्नैक्स: रागी का उपयोग रागी क्रैकर्स, रागी बिस्कुट और रागी बॉल्स जैसे स्वस्थ स्नैक्स बनाने के लिए भी किया जा सकता है। ये स्नैक्स प्रोसेस्ड जंक फूड के लिए कम कैलोरी वाले, पौष्टिक विकल्प की तलाश करने वाले व्यक्तियों के लिए एकदम सही हैं।

पर्यावरणीय लाभ और स्थिरता

इसके पोषण और पाक लाभों के अलावा, रागी एक पर्यावरण के अनुकूल फसल भी है। यह सूखा प्रतिरोधी है और शुष्क और अर्ध-शुष्क क्षेत्रों में पनपता है, जहाँ अन्य अनाज उगने के लिए संघर्ष कर सकते हैं। रागी को कम से कम पानी की आवश्यकता होती है और इसे खराब मिट्टी की स्थिति में भी उगाया जा सकता है, जिससे यह किसानों के लिए एक स्थायी विकल्प बन जाता है, खासकर पानी की कमी वाले क्षेत्रों में। कठोर वातावरण में उगने की रागी की क्षमता भी इसे खाद्य सुरक्षा के लिए एक महत्वपूर्ण फसल बनाती है। यह अप्रत्याशित वर्षा और चरम मौसम की स्थिति वाले क्षेत्रों में रहने वाले लाखों लोगों के लिए एक मूल्यवान खाद्य स्रोत है। इसके अलावा, रागी की छोटी उगने की अवधि इसे अन्य अनाजों के साथ रोटेशन के लिए एक उपयुक्त फसल बनाती है, जिससे मिट्टी के स्वास्थ्य को बढ़ावा मिलता है और रासायनिक उर्वरकों की आवश्यकता कम होती है।

निष्कर्ष

रागी पोषक तत्वों से भरपूर, बहुमुखी अनाज है जो कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है और इसे आसानी से विभिन्न व्यंजनों में शामिल किया जा सकता है। कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, विटामिन और खनिजों की इसकी समृद्ध प्रोफ़ाइल इसे किसी भी आहार के लिए एक मूल्यवान अतिरिक्त बनाती है, खासकर उन व्यक्तियों के लिए जो हड्डियों के स्वास्थ्य में सुधार, रक्त शर्करा के स्तर को प्रबंधित करना और पाचन का समर्थन करना चाहते हैं। इसके अतिरिक्त, रागी की पर्यावरणीय स्थिरता और कठोर परिस्थितियों में पनपने की क्षमता इसे शुष्क क्षेत्रों में खाद्य सुरक्षा के लिए एक महत्वपूर्ण फसल बनाती है।

जैसे-जैसे दुनिया तेजी से संधारणीय और पौष्टिक खाद्य स्रोतों की ओर मुड़ रही है, रागी एक सुपरफूड के रूप में सामने आ रहा है जो न केवल शरीर के लिए बल्कि ग्रह के लिए भी अच्छा है। अपने आहार में रागी को शामिल करके, हम इसकी पूरी क्षमता का दोहन कर सकते हैं और इसके द्वारा प्रदान किए जाने वाले कई स्वास्थ्य लाभों का लाभ उठा सकते हैं।

संदर्भ

1. "फिंगर मिलेट (रागी): इसके स्वास्थ्य लाभों का अवलोकन।" इंटरनेशनल जर्नल ऑफ न्यूट्रिशन एंड फूड साइंसेज, खंड 4, संख्या 1, 2015, पृष्ठ 1-7।
2. शंकर, आर., एट अल. "रागी (फिंगर मिलेट) के पोषण और स्वास्थ्य लाभ: एक समीक्षा।" इंटरनेशनल जर्नल ऑफ फूड साइंस एंड न्यूट्रिशन, खंड 65, संख्या 6, 2014, पृष्ठ 595-601।
3. "फिंगर मिलेट (रागी) की शक्ति: पोषण संबंधी तथ्य, स्वास्थ्य लाभ और उपयोग।" द हेल्थ साइट, 2018।
4. मल्लेशी, एन. जी., और एस. हौगा। "रागी (एल्यूसिन कोराकाना) के पोषण संबंधी और कार्यात्मक गुण।" खाद्य रसायन, खंड 63, संख्या 4, 1998, पृष्ठ 415-421।
5. "रागी: फिंगर मिलेट के स्वास्थ्य लाभ।" द बेटर इंडिया, 2020।