

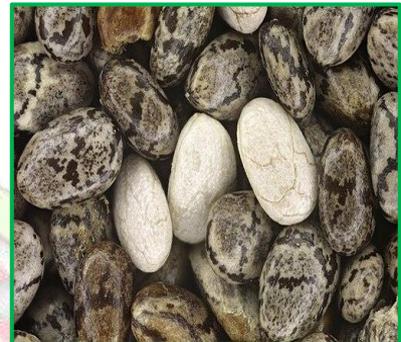
चिया सीड्स: स्वास्थ्य का खजाना, एक आधुनिक 'सुपरफूड'

*प्राची सुधीरकुमार मेश्राम एवं डॉ. पी. यू. घाटगे

कॉलेज ऑफ फूड टेक्नोलॉजी, वसंतराव नाईक मराठवाड़ा कृषि विद्यापीठ, परभणी, महाराष्ट्र, भारत

*संवादी लेखक का ईमेल पता: prachim919@gmail.com

आज के भागदौड़ भरे जीवन में हम सभी अपने स्वास्थ्य की ओर थोड़ा ध्यान नहीं दे पाते। ऐसे समय में आहार में एक छोटा सा बदलाव बड़े लाभ दे सकता है। वह है 'चिया सीड्स'। दिखने में बहुत छोटे ये बीज आज पूरे विश्व में 'सुपरफूड' के रूप में प्रसिद्ध हो गए हैं।



क्या हैं चिया सीड्स?

चिया सीड्स मुख्य रूप से मेक्सिको में पाए जाने वाले साल्विया हिस्पानिका नामक पौधे के बीज हैं। प्राचीन समय में योद्धा अपनी शक्ति बढ़ाने के लिए इनका उपयोग करते थे। इन बीजों की खास बात यह है कि ये अपने वजन से 10 से 12 गुना अधिक पानी सोख सकते हैं।

पोषक तत्वों का खजाना

चिया सीड्स में शरीर के लिए आवश्यक कई पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं:

- ओमेगा-3 फैटी एसिड: हृदय के स्वास्थ्य के लिए बहुत लाभकारी
- फाइबर: पाचन शक्ति सुधारने और पेट साफ रखने में सहायक
- प्रोटीन: शाकाहारी लोगों के लिए प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत

चिया सीड्स में सूक्ष्म पोषक तत्व (Micronutrients)

केवल ओमेगा-3 ही नहीं, बल्कि चिया सीड्स में शरीर के मेटाबॉलिज्म के लिए आवश्यक कई तत्व भी होते हैं:

- मैंगनीज: हड्डियों के विकास और रक्त में शुगर को नियंत्रित करने के लिए महत्वपूर्ण है।
- फॉस्फोरस: कोशिकाओं की मरम्मत और ऊर्जा उत्पादन के लिए आवश्यक।
- मैग्नीशियम: मांसपेशियों के कार्य और तंत्रिका तंत्र (Nervous System) के लिए लाभकारी।

स्वास्थ्य के लिए फायदे

- 1) वजन नियंत्रण में सहायक : चिया सीड्स में मौजूद फाइबर के कारण जल्दी भूख नहीं लगती, जिससे वजन कम करने में मदद मिलती है।
- 2) हृदय रोग का खतरा कम करता है : यह रक्त में 'बैड कोलेस्ट्रॉल' को कम करने में सहायक होता है।
- 3) हड्डियों की मजबूती : इसमें दूध से भी अधिक कैल्शियम होता है, जो हड्डियों के लिए फायदेमंद है।

4) त्वचा और बालों के लिए : इसके एंटीऑक्सीडेंट्स त्वचा को स्वस्थ रखते हैं और बालों का झड़ना कम करते हैं।

मधुमेह रोगियों के लिए वरदान (Diabetes Management)

कई शोधों के अनुसार, चिया सीड्स रक्त में इंसुलिन के स्तर को संतुलित रखने में मदद करते हैं। इसमें मौजूद फाइबर कार्बोहाइड्रेट को शुगर में बदलने की प्रक्रिया को धीमा करता है, जिससे भोजन के बाद अचानक बढ़ने वाली शुगर नियंत्रित रहती है।

दैनिक आहार में शामिल कैसे करें?

चिया सीड्स को अपने आहार में शामिल करना बहुत आसान है:

- चिया पुडिंग: रात में आधा कप दूध या नारियल के दूध में 2 चम्मच चिया सीड्स भिगो दें। सुबह उसमें फल डालकर खाएं।
- नींबू पानी: नींबू पानी या गुनगुने पानी में चिया सीड्स मिलाकर लेने से शरीर डिटॉक्स होता है।
- स्मूदी और शेक: किसी भी फल के रस या शेक में 1 चम्मच चिया सीड्स मिलाकर सेवन कर सकते हैं।

खिलाड़ियों और व्यायाम करने वालों के लिए (Energy Booster)

चिया सीड्स लंबे समय तक ऊर्जा देने का एक अच्छा स्रोत हैं।

व्यायाम से पहले (Pre-workout) चिया सीड्स का पानी पीने से शरीर हाइड्रेटेड रहता है और स्टैमिना बढ़ता है।

सावधानी बरतें!

किसी भी चीज़ का सेवन सीमित मात्रा में करना अच्छा होता है। चिया सीड्स को सूखा न खाएं, क्योंकि वे गले में अटक सकते हैं।

हमेशा इन्हें पानी या किसी द्रव में भिगोकर ही सेवन करें। साथ ही, दिन में 1 से 2 चम्मच मात्रा पर्याप्त होती है।

संक्षेप में, यदि आप कम मेहनत में अपना स्वास्थ्य सुधारना चाहते हैं, तो आज ही अपने रसोईघर में चिया सीड्स को शामिल करें।

कुछ खास रेसिपी आइडिया (Quick Recipes)

- चिया डिटॉक्स ड्रिंक: एक गिलास गुनगुने पानी में 1 चम्मच चिया सीड्स, आधे नींबू का रस और थोड़ा शहद मिलाकर सुबह खाली पेट पिएं।
- बेकिंग में उपयोग: यदि आप शाकाहारी हैं, तो केक या बिस्किट में अंडे की जगह "चिया जेल" (1 चम्मच चिया पाउडर + 3 चम्मच पानी) का उपयोग कर सकते हैं।
- तड़का / टॉपिंग: अपनी सलाद या रायते के ऊपर चिया सीड्स का पाउडर डालें।

“महाराष्ट्र के किसानों की नई पसंद”



महाराष्ट्र में चिया सीड्स की खेती: एक नई संभावना

भारत में चिया की खेती मुख्य रूप से राजस्थान, मध्य प्रदेश और कर्नाटक में की जाती है, लेकिन अब महाराष्ट्र के कई क्षेत्रों (विशेषकर मराठवाड़ा और पश्चिम महाराष्ट्र) में किसान इसे सफलतापूर्वक उगा रहे हैं।

1. उपयुक्त जलवायु और मिट्टी

- जलवायु: चिया एक रबी (सर्दियों) की फसल है। इसके लिए लगभग 15°C से 30°C तापमान उपयुक्त होता है। महाराष्ट्र का सर्द मौसम इस फसल के लिए अनुकूल है।
- मिट्टी: अच्छी जल निकासी वाली मध्यम से भारी मिट्टी उपयुक्त होती है। क्षारीय या जलभराव वाली जमीन में इसकी खेती नहीं करनी चाहिए।

2. बुवाई का समय और विधि

- बुवाई का समय: अक्टूबर से नवंबर बुवाई के लिए सबसे अच्छा समय है।
- बीज की मात्रा: एक एकड़ के लिए लगभग 2 से 3 किलोग्राम बीज पर्याप्त होते हैं।
- विधि: बीज बहुत छोटे होते हैं, इसलिए इन्हें सीधे बोने के बजाय रेत या खाद में मिलाकर छिड़काव (Broadcasting) करना चाहिए या दो कतारों के बीच लगभग 1 फुट की दूरी रखकर बोना चाहिए।

3. जल प्रबंधन

चिया कम पानी में उगने वाली फसल है।

मिट्टी के प्रकार के अनुसार 5 से 6 सिंचाई पर्याप्त होती हैं। फूल आने और दाना भरने के समय सिंचाई आवश्यक होती है।

4. खाद और कीट नियंत्रण

इस फसल में प्राकृतिक रूप से कीट कम लगते हैं, क्योंकि इसके पत्तों की गंध विशेष होती है जो कीटों को आकर्षित नहीं करती।

बुवाई से पहले अच्छी तरह सड़ी हुई गोबर की खाद डालना लाभदायक होता है।

5. कटाई और उत्पादन

यह फसल लगभग 100 से 120 दिनों में तैयार हो जाती है।

जब पौधों की पत्तियां पीली पड़ने लगें और फूल सूखने लगें, तब कटाई करनी चाहिए।

एक एकड़ में लगभग 4 से 6 क्विंटल उत्पादन प्राप्त हो सकता है।

किसानों के लिए विशेष लाभ (Sidebar Idea)

कम खर्च में अधिक मुनाफा:

चिया फसल को जंगली या आवारा जानवर नहीं खाते, जिससे रखवाली का खर्च बचता है।

साथ ही, कम पानी और कम कीटनाशकों की आवश्यकता होने के कारण लागत कम होती है।

बाजार में इस फसल का अच्छा मूल्य मिलता है (लगभग ₹300 से ₹800 प्रति किलोग्राम)।

क्या आप जानते हैं?

वजन के आधार पर देखें तो चिया सीड्स में दूध की तुलना में 5 गुना अधिक कैल्शियम पाया जाता है।

यह शाकाहारी लोगों के लिए हड्डियों को मजबूत बनाने का एक बेहतरीन विकल्प है।