



एग्री आर्टिकल्स

(कृषि लेखों के लिए ई-पत्रिका)

वर्ष: 06, अंक: 03 (मई-जून, 2026)

www.agriarticles.com पर ऑनलाइन उपलब्ध

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

मोटे अनाज के फायदे

डॉ. अनिल प्रताप सिंह दोहरे एवं डॉ. राम भरोसे

विषय वस्तु विशेषज्ञ, कृषि विज्ञान केन्द्र, श्रावस्ती, आचार्य नरेंद्र देव कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय,

कुमारगंज, अयोध्या, उत्तर प्रदेश, भारत

संवादी लेखक का ईमेल पता: rbharose1@gmail.com

उयादातर मोटे अनाज को उपजाने में, किसी तरह के कृत्रिम खाद की भी आवश्यकता नहीं पड़ती। बल्कि इनको उगाने में पानी कम लगने के साथ-साथ, बिना जंतु और कीट नाशक के ही उगाया जा सकता है। जिससे इनके पैदावार में लागत बहुत ही कम आती थी। लेकिन आजकल लोग मोटे अनाज के बारे में प्रायः नहीं जानते। हरित क्रांति के बाद से मोटे अनाज के बीजों का जैसे अकाल पड़ गया। जिससे भारत जैसे कृषि प्रधान देशों में भी, मिलेट की खेती अप्रत्याशित रूप से घटने लगी। जिससे मोटे अनाजों के उगाने की परम्परा टूट गयी। जिसके दुष्प्रभाव के रूप में हम कुपोषण आदि का शिकार होने लगे। जिससे बीमारियां हमारे भीतर अपना पैर पसारने लगी। छोटे बीज वाली फसल होने के कारण यह शुष्क भूमि वाले वातावरण में अच्छा प्रदर्शन करती है वर्षा आधारित परिस्थितियों में अच्छी उपज देती है। वे कठोर होते हैं, कम उर्वरता वाली मिट्टी और खराब जलवायु में अपेक्षाकृत अच्छी तरह से विकसित होते हैं, और जल्दी पकते हैं। मोटे अनाज एक प्रकार का प्राचीन अनाज है खाने वाले अनाज को मुख्यतः तीन भागों में बांटा गया है। पॉजिटिव अनाज, न्यूट्रल अनाज व नेगेटिव अनाज के रूप में विभाजित गया है। इनमें से पॉजिटिव अनाज और न्यूट्रल अनाज को ही मोटे अनाज कहा जाता है। यह भारत, नाइजीरिया और अन्य एशियाई और अफ्रीकी जैसे देशों में उगाया जाता है। जिसे बहुत कम पानी में उगाया जा सकता है।

आयुर्वेद और विज्ञान के अनुसार मोटे अनाज का सेवन करना स्वास्थ्य के लिए लाभदायक आहार माना गया है। यह पोषण से भरपूर होते हैं इन्हें खाने से शरीर के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व हमारे शरीर में प्राकृतिक तरीके से पहुंचते हैं। मोटे अनाज रक्तचाप को कम कर सकते हैं और गैस्ट्रिक अल्सर, कब्ज, सूजन, मोटापे और पेट के कैंसर के खतरे को कम कर सकते हैं मोटे अनाज 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। मोटे अनाज का सेवन करने से शरीर को ऊर्जा की प्राप्ति होती है और मेटाबॉलिज्म सिस्टम सुचारु रूप से कार्य करता है जो लोग मोटापे से परेशान है उनको नियमित भोजन में मुख्य रूप से मोटा अनाज को शामिल करना चाहिए।

मोटे अनाज

- **चीना**—एक प्रकार का अनाज होता है जिसका दक्षिण एशिया, यूरोप और अफ्रीका में इसकी खेती व्यापक रूप से की जाती है बाजरा के दाने छोटे होते हैं और सफेद रंग के होते हैं। इसमें कई पोषक तत्व और विटामिन होते हैं जैसे कि प्रोटीन, फाइबर, विटामिन बी-6, फॉलिक एसिड और नियासिन। इसके अलावा, कुछ मिनरल्स जैसे कि कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटैशियम और सोडियम होते हैं।
- **ज्वार**—ज्वार एक मोटे अनाज फसल है जो कि कई प्रजातियों में उगाई जाती है। इसमें से अधिकतर प्रजातियों का उपयोग पशुओं के चारे के रूप में होता है। ज्वार अनेक पोषक तत्वों से भरपूर होता है जैसे विटामिन बी, मैग्नीशियम, फ्लेवोनॉइड, फेनोलिक एसिड और टैनेन।
- **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 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। बाजरे में प्रोटीन, फाइबर, अमीनो एसिड जैसे कई न्यूट्रिएंट्स होते हैं जो स्वस्थ आहार के रूप में उपयोगी होते हैं। बाजरे से ब्रेड, दलिया, कुकीज और अन्य विभिन्न व्यंजन बनाए जाते हैं।
- **रागी**—रागी एक प्रकार का अनाज है रागी को मडुआ और नाचनी नाम से भी जाना जाता है। यह राई के दाने की तरह गोल, गहरे भूरे रंग का चिकना दिखता है। आयरन से भरपूर रागी रेड ब्लड सेल्स में हीमोग्लोबिन का उत्पादन करने के लिए एक जरूरी ट्रेस मिनरल है। इसमें विटामिन सी, कैल्शियम, पोटैशियम, आयरन और फाइबर जैसे विभिन्न पोषक तत्व मौजूद होते हैं। 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।

- **सांवा**—सांवा मोटा अनाज में से एक है। यह कम समय में तैयार होने वाली फसल है। 60 से 65 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।
- **कोदो**— इसका रंग लाल होता है और इसमें औषधीय गुण पाए जाते हैं जो कफ और पित्त दोष को शांत करते हैं। कोदो को ब्लड प्यूरीफायर कहा जाता है क्योंकि इससे डायबिटीज, हार्ट डिजीज, कैंसर और पेट संबंधी समस्याओं से निजात पाया जा सकता है। इसका सेवन लिवर और किडनी के लिए भी फायदेमंद होता है और किडनी संबंधी रोगों के इलाज में इसका उपयोग किया जाता है।
- **कंगनी**— 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 में एमिनो एसिड्स, प्लांट कंपाउंड, विटामिन्स और कई मिनरल्स भी पाए जाते हैं।
- **कुटकी**— कुटकी एक प्रकार का पॉजिटिव अनाज होता है जो भारत में प्रचलित है। यह एक छोटा दाना होता है जो सफेद रंग का होता है। इसकी खेती भारत में की जाती है और इसे मुख्य रूप से जंगली भूमि में उगाया जाता है। कुटकी ग्लूटेन—फ्री होता है जो उन लोगों के लिए उपयोगी होता है जो ग्लूटेन से पीड़ित होते हैं। इसमें फाइबर, प्रोटीन और भी अनेक पोषक तत्व होते हैं जो इसे स्वस्थ खाद्य पदार्थ बनाते हैं। यह विभिन्न बीमारियों से बचाव करने में मदद करता है जैसे कि मधुमेह, हृदय रोग और कैंसर।

मोटे अनाज (100 ग्राम) में पोषक तत्वों की मात्रा

अनाज का नाम	प्रोटीन	कार्बोहाइड्रेट	रेशा	वसा	खनिज	कैल्सियम	फास्फोरस	लोहा
कंगनी	12.1	60.6	8.0	4.30	3 ^{३३}	0.03	0.29	6.3
सांवा	6.2	65.5	10.0	2.20	4 ^४	0.07	0.28	2.9
कोदों	6.2	65.6	9.0	2.55	2 ^६	0.04	0.24	2.9
कुटकी	7.7	65.5	9.8	2.55	1 ^५	2.02	2.26	2.3
ज्वार	11.6	67.1	1.2	1.73	2 ^३	0.05	0.35	8.0
रागी	7.1	72.7	3.6	1.92	2 ^७	0.33	0.27	5.4
चेना	12.5	68.9	2.2	2.20	1 ^९	0.01	0.33	5.9
बाजरा	10.4	72.4	1.3	5.43	1 ^६	0.03	0.28	4.1

मोटे अनाज खाने के लाभ और इसके औषधीय गुण:

रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाना— शरीर का इम्यून सिस्टम मजबूत बनाने के लिए नियमित रूप से मोटा अनाज खाना बहुत ही लाभदायक माना जाता है। क्योंकि इनमें शरीर को स्वस्थ रखने के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं।

मधुमेह से बचाव—मोटे अनाज डायबिटीज से बचाने में सहायक होते हैं। नियमित आहार में मौजूद फाइबर के द्वारा निर्धारण होता है कि ग्लूकोज का उत्पादन कम या अधिक मात्रा में करना है आजकल जो अनाज खाया जाता है वह नकारात्मक अनाज (गेहूं, चावल) है। इन दोनों में ही फाइबर की मात्रा केवल 0.2 से 1.2 प्रतिशत ही है और वो भी छिलके (ऊपरी परत) में है। जब इन्हें पॉलिश किया जाता है तो वह भी समाप्त हो जाता है। वर्तमान में मैदा या मैदे से बने प्रोडक्ट का अधिक प्रयोग किया जाता है। मैदा बनाने के लिए गेहूं के आटे में अलोकसोन रसायन का प्रयोग किया जाता है। इसलिए जब मैदे से बने पदार्थों का नियमित सेवन किया जाता है तो यह रसायन धीरे-धीरे शरीर की पैक्रियाटिक ग्रंथि में बीटा कणों को उत्पन्न करने की शक्ति कम करता रहता है। जो मधुमेह का कारण बनता है। इसलिए फाइबर युक्त भोजन करना चाहिए मोटे अनाज यानी पॉजिटिव ग्रेन्स फाइबर युक्त होता है और यह डायबिटीज का इलाज और इससे बचाने में मददगार साबित होता है।

मोटापा घटाना— मोटे अनाज शरीर में फैट कम करने यानी वजन घटाने में बहुत सहायक होता है। बाजरे में अधिक मात्रा में फाइबर और ट्रिप्टोफैन (एमिनो एसिड) पाया जाता है। जब मुख्य भोजन में मोटे अनाज का सेवन करते हैं तो फाइबर और ट्रिप्टोफैन के कारण वह धीमी गति से पचता है। जिसके कारण पेट लम्बे समय तक भरा हुआ महसूस होता है जिससे ज्यादा खाने से बच जाते हैं और मोटापा या वजन घटाने में मदद मिलती है।

फाइबर की पूर्ति— हमारे शरीर को प्रतिदिन 38 ग्राम फाइबर की आवश्यकता होती है। जब दिन के तीन समय के भोजन में मोटा अनाज का सेवन किया जाता है तो हमें 25 से 30 प्रतिशत फाइबर की मात्रा प्राप्त हो जाती है बाकी की मात्रा हम दाल, सब्जी, फ्रूट, सलाद आदि से प्राप्त कर लेते हैं।

हृदय को स्वस्थ रखना— इसमें मैग्नीशियम और पोटैशियम जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाए जाते हैं जो कोलेस्ट्रॉल लेवल को बढ़ने से रोकते हैं व ब्लड प्रेशर को भी नियंत्रित करने में मददगार होते हैं। जिसके कारण हृदय से जुड़े रोगों से बचने में लाभ मिलता है और हृदय स्वस्थ व मजबूत रहता है।

अस्थमा रोग से राहत:— मोटा अनाज बाजरा खाने से अस्थमा में राहत मिलती है। मोटा अनाज में पाए जाने वाले शरीर के लिए आवश्यक सभी पोषक तत्वों के कारण अस्थमा के अटैक व घबराहट से छुटकारा दिलाने में यह उपयोगी होता है। इसलिए अपने नियमित भोजन में मोटा अनाज को शामिल करने से ऐसी खतरनाक बीमारी से बचने में मदद मिलती है।

एसिडिटी से छुटकारा:— मोटा अनाज में मौजूद पोषक तत्व शरीर को एसिडिटी से छुटकारा दिलाने में सहायक होते हैं। एसिडिटी को समाप्त या नेचुरल करने के लिए एन्टी-एसिडिक पदार्थों का सेवन करना लाभदायक होता है। एन्टी एसिडिक को आयुर्वेद में क्षार कहते हैं। मोटा अनाज में पाए जाने वाले तत्व शरीर की अम्लता को प्राकृतिक रूप से दूर करने का कार्य करते हैं। इसी कारण इसमें मौजूद पोषक तत्व शरीर के एसिड को न्यूट्रल करने में कारगर होते हैं।

विटामिन बी की पूर्ति:— यह नियासिन (विटामिन बी-3) का भी अच्छा स्रोत होता है। मोटा अनाज विटामिन बी-3 (नियासिन) को प्राप्त करने का प्राकृतिक स्रोत है। सभी प्रकार के मिलेट्स में नियासिन पाया जाता है। यह विटामिन मानव शरीर की क्रियाओं के लिए अत्यंत महत्वपूर्ण होता है।

शरीर में ऊर्जा बनाए रखने में लाभदायक:— इसका नियमित सेवन करना शरीर को ऊर्जा प्रदान करने में लाभदायक होता है। मोटा अनाज में पाया जाने वाला ट्रिप्टोफैन शरीर को एनर्जी प्रदान करने और एक्टिव बनाने के मुख्य भूमिका निभाता है। खान-पान की गलत आदतों के कारण आई कमजोरी दूर करने में मोटा अनाज का महत्वपूर्ण योगदान रहा है यह शारीरिक ऊर्जा को बरकरार रखने उपयोगी होता है।

कैंसर रोग में मोटा अनाज लाभदायक:— मोटा अनाज कैंसर से छुटकारा दिलाने में मदद करते हैं क्योंकि इसमें प्रचुर मात्रा में प्लांट लिगनेन पाया जाता है। प्लांट लिगनेन्स हमारे शरीर में पहुंचने के बाद स्टेरॉयड जैसी संरचना का निर्माण करते हैं जिसे फाइटोएस्ट्रोजेन कहते हैं। जिसके कारण शरीर में प्रदूषण करने वाली कोशिकाएं नहीं पनप पाती हैं। घुलनशील लिगनेन शरीर के ब्लड में घुलकर वहाँ के प्रदूषण को साफ करते हैं और अघुलनशील लिगनेन शरीर के पाचन तंत्र को साफ करते हैं।

बढ़ती उम्र के प्रभाव को कम करना:— मोटा अनाज में एंटीऑक्सीडेंट्स तत्व पाए जाते हैं जो शरीर में फ्री रेडिकल्स के प्रभाव को कम करते हैं। जिससे उम्र बढ़ने के लक्षणों को रोकने में मदद मिलती है। इतना ही नहीं मोटा अनाज का प्रयोग सौंदर्य उत्पादों को बनाने में भी किया जाता है क्योंकि बाजरे में उबिकीनों तत्व पाया जाता है जो चेहरे की झुर्रियों को कम करने में मददगार होता है।

आसानी से पेट साफ होता है:— मिलेट्स में फाइबर की पर्याप्त मात्रा पायी जाती है। जिससे आँतों की सफाई आसानी से हो जाती है। इस कारण आँतों में गंदगी नहीं बैठ पाती। इसकारण बड़ी आसानी से मल मलाशय के सहित गुदा द्वार से बाहर निकल जाता है। इसलिए पेट की सफाई करने में मोटे अनाज के फायदे हैं। पेट में कब्ज और गैस आदि की समस्या नहीं होती। आँतों के साफ रहने से जठराग्नि तीव्र हो जाती है। जिसके कारण भोजन आसानी से पचता है। इसके साथ पेट की प्रतिलोमित वायु अनुलोमित हो जाती है। जो पेट में कब्ज आदि को होने से रोकती है।

आँखों के लिए:— आँखों का लाल होना, उनमें खुजली होने जैसी समस्याओं में मोटे अनाज के फायदे हैं। इसके अतिरिक्त आँखों के ग्लूकोमा और आँखों की रोशनी बढ़ाने में भी सहायक है।