



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

स्वस्थ जीवनशैली में दालों का योगदान

*शैलजा डी¹ एवं हरविंदर पाल²

¹विषय वस्तु विशेषज्ञ, गृह विज्ञान, कृषि विज्ञान केन्द्र, हाथरस

²विषय वस्तु विशेषज्ञ, उद्यान विज्ञान, कृषि विज्ञान केन्द्र, हाथरस

*संवादी लेखक का ईमेल पता: sk.hdfs.shailja07@gmail.com

दालें भारत में शाकाहारियों के लिए प्रोटीन के प्रमुख स्रोत हैं। यह प्रोटीन, आवश्यक अमीनो एसिड, विटामिन और खनिजों के साथ आहार में मुख्य अनाज का पूरक है। इसमें 22–24 प्रोटीन होता है, जो गेहूं में प्रोटीन के लगभग दोगुने और चावल के तीन गुना से अधिक होता है। दालें महत्वपूर्ण पोषण और स्वास्थ्य लाभ प्रदान करती हैं, और कोलन कैंसर और कार्डियोवैस्कुलर बीमारियों (कर्रॉन, 2012) जैसे कई गैर-संचारी रोगों को कम करने के लिए जानी जाती हैं। इसे विभिन्न जलवायु सेटिंग्स में उगाया जा सकता है, लेकिन यह 20 से 25 डिग्री सेल्सियस और 40 से 50 सेंटीमीटर वर्षा के बीच तापमान के साथ हल्के, ठंडे और शुष्क जलवायु में सबसे अधिक पनपता है और फसल रोटेशन, मिश्रित और अंतर-फसल में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है, नाइट्रोजन निर्धारण के माध्यम से मिट्टी की उर्वरता बनाए रखना, मिट्टी से बंधे फास्फोरस की रिहाई, और इस प्रकार कृषि प्रणालियों की स्थिरता में महत्वपूर्ण योगदान देता है। भारत में उगाई जाने वाली प्रमुख दालों में चना, अरहर या लाल चना, मसूर शामिल हैं जो ज्यादातर दो मौसमों में उगाए जाते हैं (1) खरीफ (जून-अक्टूबर), और (2) रबी (अक्टूबर-अप्रैल)। रबी के मौसम में चना, मसूर और सूखी मटर उगाई जाती है, जबकि खरीफ के मौसम में अरहर, उड़द, मूंग और लोबिया उगाए जाते हैं।

सबसे बड़ा उत्पादक, भारत वैश्विक उत्पादन का लगभग 25 प्रतिशत हिस्सा है। देश में 90 प्रतिशत से अधिक भूमि और दालों का उत्पादन मध्य प्रदेश, राजस्थान, महाराष्ट्र, उत्तर प्रदेश, कर्नाटक, बिहार, गुजरात, छत्तीसगढ़, तमिलनाडु और आंध्र प्रदेश में होता है। सबसे बड़े निर्माता के साथ भारत दुनिया में सबसे प्रमुख उपभोक्ता (विश्व खपत का 27 प्रतिशत) और आयातक भी है। भारत में दालों की मांग और आपूर्ति के बीच एक बड़ा अंतर मौजूद है और इसकी कुल मांग का लगभग 20 प्रतिशत आयात से पूरा होता है। कृषि आयात बास्केट में दालों का योगदान लगभग 14 प्रतिशत है। इसलिए, बढ़ती घरेलू आवश्यकता को पूरा करने के लिए दालों के उत्पादन को स्थायी आधार पर बढ़ाने की आवश्यकता है और 2030 तक दालों के 32 मिलियन टन दालों के अनुमानित उत्पादन (भारत में दालें: पूर्वव्यापी और संभावनाएं, 2016)।

दालों में वनस्पति प्रोटीन, कैलोरी, आहार फाइबर, खनिजों की एक विस्तृत श्रृंखला और जैवसक्रिय पदार्थ प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। दालों का पोषण मूल्य और उपयोग के विभिन्न तरीके दुनिया भर में कुपोषण के उन्मूलन के लिए एक उल्लेखनीय बदलाव ला सकते हैं और यही कारण हो सकता है कि संयुक्त राष्ट्र ने 2016 को अंतर्राष्ट्रीय दालों का वर्ष के रूप में नामित किया है। हालांकि दालों और फलियों के बारे में आम धारणा है कि वे एक ही हैं, एफएओडब्ल्यूएचओ खाद्य मानक के कोडेक्स एलिमेंटेरियस आयोग ने वसा सामग्री के आधार पर फलियों और दालों के बीच अंतर को परिभाषित किया है।

दालें लंबे समय से भारतीय व्यंजनों का एक महत्वपूर्ण हिस्सा रही हैं। भारत 12 भिन्न दलहनी फसलें उगा रहा है। वे हैं— चना (सिसर एरीटिनम), अरहर दाल (कैजानस कैजन), मसूर (लेंस कुलिनारिस), काला चना (विग्ना मुंगो), हरा चना या मूंग (विग्ना एडियाटा), लैबलैब बीन (लैबलैब परप्पूरियस), मोथ बीन (विग्ना एकोनिटिफोलिया), हॉर्स ग्राम (मैक्रोटिलो मौनिपलोरम), मटर (पिसम सैटिवुम्बर. अर्वेन्से), घास मटर या खेसरी (लैथिरस सैटिवस), लोबिया (विग्ना अनगुडकुलाटा) और ब्रॉड बीन (विकिया फेबा)।

भारत में दालों का उपयोग क्षेत्र के अनुसार अलग-अलग है। दालें जैसे मसूर की दालें उत्तर भारत में लोकप्रिय हैं, लेकिन दक्षिण भारत में ये दालें पसंद नहीं की जाती हैं। देश के सभी हिस्सों में पसंद की जाने वाली दालों में शामिल हैं देसी छोले, हरी मटर, पीली मटर और काली दाल। उत्तर भारत में लोकप्रिय दालों में शामिल हैं काबुली छोले, मसूर की दाल और राजमा। दक्षिण भारत में अधिक लोकप्रिय दालों में शामिल हैं लाल चना और उड़द (काला चना)। कम आय वाले ग्रामीण भारतीय कुल्थी (भारत के पश्चिमी भाग में शुष्क भूमि की स्थितियों में उगाई जाने वाली उष्णकटिबंधीय फलियाँ) और खेसारी दाल (भारत के पूर्वी भाग में उगाई जाने वाली यूरोपीय मूल की दाल) को प्राथमिकता देते हैं।

दालें सामाजिक-आर्थिक दृष्टिकोण से भी महत्वपूर्ण हैं, जिसमें आय विविधीकरण, रोजगार के अवसर प्रदान करना, ग्रामीण क्षेत्रों में आजीविका में सुधार करना आदि शामिल हैं। खपत रूपरेखा से पता चला है कि भारत में केवल

8–10 मिलियन टन दालों का उपयोग सीधे खाद्य पदार्थ (दाल) के रूप में किया जाता है, जबकि कुल 12 मिलियन टन दालों का घरेलू बाजार में और निर्यात के लिए स्नैक्स, फास्ट फूड जैसे प्रसंस्कृतमूल्य वर्धित उत्पादों के रूप में अप्रत्यक्ष रूप से उपभोग किया जाता है।

बंगाल चना, लाल चना, मटर, मूंग, उड़द दाल और मसूर की दालें, उत्पादन और खपत दोनों के मामले में उच्च प्रोटीन सामग्री वाली कुछ महत्वपूर्ण दलहनी फसलें हैं। ये दालें अक्सर साबुत, विभाजित दाल और आटे के रूप में देखी जाती हैं। दक्षिण भारतीय व्यंजनों में दालों की कमी है, क्योंकि इसकी उच्च पोषण सामग्री और व्यावहारिक उपयोगों के बारे में जानकारी की कमी है, साथ ही साथ पोषण-विरोधी घटकों की उपस्थिति, जिस नियमितता के साथ वे आसानी से उपलब्ध हैं, और दालों के लिए उपयुक्त भंडारण सुविधाओं की कमी है।

भारतीय खाना पकाने में इस्तेमाल की जाने वाली दालों के प्रकार

दालों का इस्तेमाल खाद्य पदार्थों की तैयारी में अलग-अलग रूपों में किया जाता है और नीचे दिए गए हैं।

- भिगोई हुई साबुत फलियाँ
- बिना छीले हुए दालें
- अंकुरित या किण्वित दालें
- दालों का आटा
- बंगाल चना और मटर जैसी भुनी हुई दालें।
- भारतीय पाककला में दालों की भूमिका
- दालें (दाल और चावल) के साथ मिलाने पर अनाज प्रोटीन की गुणवत्ता में सुधार होता है। उदाहरण के लिए, दाल चावल और सांभर चावल।
- दालों में उच्च प्रोटीन और फाइबर की मात्रा के कारण, दालों का इस्तेमाल आमतौर पर भारतीय पारंपरिक नाश्ते जैसे सुंदल, भज्जी, पानीपुरी और भेलपुरी में शाम के नाश्ते के रूप में किया जाता है।
- दालें दाल, सांभर और रसम व्यंजनों को उनका स्वाद और स्थिरता प्रदान करती हैं।
- दालें इडली और डोसा बैटर के किण्वन में सहायता करती हैं।
- इनका उपयोग सलाद (उदाहरण के लिए, अंकुरित चना), मिठाई (उदाहरण के लिए, परुप्पु पायसम) और मिठाई (उदाहरण के लिए, मैसूर पाक और लड्डू) में किया जाता है।
- इनका उपयोग पूर्ण बुरेलू में गाढ़ा करने वाले एजेंट के रूप में, दही जमने से बचाने के लिए (उदाहरण के लिए, कढ़ी में बंगाल बेसन) और स्टफिंग एजेंट के रूप में किया जाता है।
- भुनी हुई दालों (जैसे हरे चने) का उपयोग चटनी, चटनी पाउडर बनाने और भारतीय करी में मसाला के रूप में किया जाता है।

दालों के स्वास्थ्य लाभ

दालों, जैसे साबुत दालें, टूटी हुई दालें, दालों के फ्लोरा और दालों के अंश, जैसे प्रोटीन, स्टार्च और फाइबर को अलग-अलग संरचनाओं में अलग किया जा सकता है। जैसे-जैसे उपभोक्ता रोजमर्रा के खाने के लिए स्वस्थ विकल्प तलाश रहे हैं, दालों के अवयवों को शामिल करने के लिए अधिक से अधिक स्नैक्स को फिर से तैयार किया जा रहा है। दालों के अवयवों को कुरकुरा, हवादार बनावट की गुणवत्ता और पोषक तत्वों की बेहतर जैव उपलब्धता के साथ स्वस्थ, वांछनीय स्नैक्स में निकाला जा सकता है। एक्सट्रूजन प्रक्रिया की गतिशील प्रकृति के कारण, कई संभावित फॉर्मूलेशन और प्रक्रियाएँ हैं जिन्हें सीधे दाल के आटे को अकेले (100 प्रतिशत पर) या अन्य अनाज और दालों के अंशों (जैसे प्रोटीन, फाइबर या स्टार्च) के साथ मिलाकर अनुकूलित किया जा सकता है।

पारंपरिक स्नैक्स का आनंद हमारे देश के हर कोने से और हर वर्ग के लोग लेते हैं। इसमें ज्यादातर मानक सामग्री होती है जिसमें स्वाद और स्वास्थ्य लाभ दोनों होते हैं। यह बात तो तय है कि पारंपरिक नाश्ता आपके स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद होगा। दाल आधारित पारंपरिक और सेहतमंद स्नैक्स खाने के कई फायदे हैं।

सीलिएक रोग प्रबंधन के लिए दालें

सीलिएक रोग एक आहार प्रतिबंध की स्थिति है जो ग्रह पर हर 133 व्यक्तियों में से एक को प्रभावित करती है। दालें और दाल के घटक ग्लूटेन-मुक्त और बहुमुखी हैं, जो उन्हें विभिन्न प्रकार के बेकड उत्पादों, स्नैक्स और रात्रिभोज में उपयोग के लिए उपयुक्त बनाते हैं। क्योंकि सीलिएक रोग का कोई ज्ञात इलाज नहीं है, इसलिए इसे प्रबंधित करने का एकमात्र तरीका सख्त ग्लूटेन-मुक्त आहार का पालन करना है। ग्लूटेन-मुक्त दालें (सूखी मटर, बीन्स, दाल और छोले) और दाल के घटक ग्लूटेन-असहिष्णु लोगों के लिए एक बढ़िया भोजन विकल्प हैं। दालों में फाइबर, प्रोटीन, विटामिन और खनिज प्रचुर मात्रा में होते हैं, इसलिए उन्हें ग्लूटेन मुक्त आहार में शामिल करने से इन भोजन की पोषण गुणवत्ता में सुधार हो सकता है।

वजन प्रबंधन के लिए दालें

फाइबर युक्त दालें अक्सर अन्य खाद्य पदार्थों की तुलना में अधिक पेट भरने वाली होती हैं, और वे आपको आपके अगले भोजन तक भरा हुआ रखने में सहायता करती हैं, जो उन लोगों के लिए एक प्लस है जो वजन कम करने की कोशिश कर रहे हैं। एक कप पकी हुई दाल या सूखी मटर एक वयस्क की दैनिक फाइबर आवश्यकता का लगभग आधा हिस्सा प्रदान करती है। दालों में घुलनशील और अघुलनशील दोनों प्रकार के फाइबर पाए जा सकते हैं। घुलनशील फाइबर कोलेस्ट्रॉल और अन्य रक्त लिपिड स्तरों को कम करने में मदद करता है, जबकि अघुलनशील फाइबर पाचन में सहायता करता है और मल त्याग को नियमित रखता है।

