

बाजरा एक सुपरफूड के रूप में

डॉ. जागृति चंद्रेश शुक्ला

विभाग गृह अर्थशास्त्र

वी.एन.जी.आई.ए.एस.एस.

Email - jagruti.thakar82@gmail.com

Mob.No.- 7888077782

MILLETS AS A SSUPERFOOD

प्रस्तावना :

भारत कृषि प्रधान देश है , और हमारे यहाँ 70% लोग खेती करते थे , और खेती में सभी प्रकार के अनाज उगाये जाते थे। जैसे गेहूँ, चावल, बाजरा, मक्का, ज्वार, रागी, कांगनी, नाचनी, कुटकी, सावा, दाले, तिलहन इत्यादी। भारत में सभी प्रकार में मोटे अनाज का उपयोग कुछ दशको पूर्व किया जाता था। इसमें से प्रमुख मोटे अनाज (Millets) को निम्नवर्ग, मध्यमवर्ग, एवं उच्च वर्ग के लोग भी अपने दैनिक आहार में शामिल करते थे परंतु गौण मोटे अनाज को केवल निम्न स्तरिय लोगों के लिय ही उपयोगी समझा जाता था। इस गौण मोटे अनाज से होने वाले लाभों से हम वंचित रह गए। अब वर्तमान समय में यह ज्ञात हुआ है की दोनों प्रकार के (प्रमुख और गौण) मोटे अनाज हम सभी के स्वास्थ्य के लिए उत्तम और लाभप्रद है।



पहले देश में उत्तम खेती, मध्यम व्यापार, कनिष्ठ नौकरी ऐसी प्रणाली चल रही थी। स्वतंत्रता के 75 साल के बाद उत्तम नौकरी, मध्यम व्यापार, एवं कनिष्ठ खेती ऐसी प्रणाली निर्माण हुई है। लोगो का ध्यान गांव से हटकर शहर की ओर आकर्षित हुआ, खेती छोड़ नौकरी पर ज्यादा भार दिया गया। नौकरी में माह के अंत में एक रक्कम हमारे हाथ में होती है। खेती में ऐसा नहीं हो पाता जिसकी वजह से किसानों को काफी तकलीफो का सामना करना पडता है। किसान अपने मन से अपनी उगी हुयी फसल को बेचने का अधिकार भी नहीं रखता, उसे बाजार, तंत्र ज्ञान का ज्ञान ज्यादा नहीं है। (अड. वामनराव चटप, तरुण भारत पृ.क्र. 30) परंतु बदलते समय की माँग को और अपने आर्थिक स्तर को ध्यान में रहते हुए कुछ दशको से धीरे धीरे किसानो ने केवल गेहूँ की पैदावर पर ध्यान केंद्रीत किया है, क्योंकि कुछ दशको से बाकी अनाज की माँग गेहूँ की अपेक्षा कम होने लगी “अत्र तत्र सर्वत्र ” गेहूँ ने ही अपना एकाधिकार जमा लिया। गेहूँ के बढ़ते उत्पादन से उसके कई प्रकार जैसे की रवा, ब्रेड, मैदा, पास्ता, नुडल्स इत्यादी बनने लगे इसी कारणवश गेहूँ की लोकप्रियता बढ़ने लगी कारणवश गेहूँ के उत्पादन को बढ़ाया जाने लगा। क्योंकि भुतकाल में गेहूँ में फर्टिलायझर नहीं डाला जाता था इसलिये गेहूँ की पैदावार ज्यादा नहीं थी। वर्तमान

समय में गेहूँ की माँग बढ़ने लगी इसीलिये गेहूँ (जेनेटिकल मोडीफाइड फुड) (GMF) का उपयोग करके गेहूँ की पैदावार बढ़ाने जाने लगी और (GMF) गेहूँ बाजार में बिकने लगा जिसकी वजह से बहोत सारी पाचन संबंधी बिमारीयों हो रही है, ग्लुटेन की एलर्जी बहोत लोगो में पायी जा रही है इसीलिये आवश्यक है की हम ग्लुटेन फ्री फुड आहार में शामिल करें। जितने भी मिलेट्स है वह ग्लुटेन फ्री है।

“ सुबह सबेरे भागो कुदो

सुपर फूड तुम खाओ

अपना शरीर स्वस्थ बनाओ ”

हमारे वर्तमान समय के खान-पान को बाजार की चटपटी वस्तुओं-फास्ट फूड, रेडी टू इट, बस दो मिनीट में मँगी इन सभी बातों से बच्चे लालायीत होते है यह सब बनने में ज्यादा समय नहीं लगता है। कुछ हद तक माता पिता भी इसके लिए जिम्मेदार है, दोनो कामकाजी होने की वजह से बच्चो को पुरा समय नहीं दे पाते। अपने कार्य को सरल बनाने के लिये फास्ट फुड का उपयोग करते है। बच्चो की माँग को पुरा न कर सकने की वजह से उन्हे बारबार बाहर का फास्ट फुड खिलाया जाता है, और फास्ट फुड गेहूँ के विविध प्रकार ज्यादातर मैदे से बनते है।

“खेल कुद शरीर को बनाता है चुस्त

और सुपर फूड बनाता है उसे हमें तंदुरुस्त”

छोटे छोटे बच्चो ने भी पाश्चात्य संस्कृती को अपनाते हुए उन्ही के खान-पान पर ध्यान केंद्रीत कर जन्मदिन, पार्टी मनाना, बाहर का खाना, अस्वच्छ एवम अस्वास्थ्यप्रद, पिझा, बर्गर, ब्रेड से बनाये केक, पास्ता, इन सभी खाद्य पदार्थ का उपयोग खानपान में बढ़ने के कारण बिमारी ने अपना जोर पकडा हुआ है। फास्ट फुड की वजह से बच्चो में जुवेनाईल डायबिटीज का प्रमाण बढ़ रहा है। अस्वास्थ्यकारक खाना खाने से बच्चो की रोगप्रतिकारक क्षमता कम होने लगती है। छोटे छोटे बच्चे बिमार पडने लगते है। पोषक आहार का संबध देश की आर्थिक प्रगती से जुडा हुआ है। भारतीय समाज का एक बडा समुह कुपोषित हो गया है। उसका भार अर्थव्यवस्था को सहन करना पडेगा। एक तरफ कुपोषित लोगो की बढ़ती संख्या, तो दुसरी तरफ मोटापे से बढ़ती समस्या जो मोटापा बच्चो से लेकर बडो तक सभी को प्रभावित किए हुए है। महिलाओं की बात करे तो 24 प्रतिशत महिलाये मोटापे का शिकार है। अर्थात हर 4 महिलाओ में से 1 महिला मोटापे की शिकार है। ऐसा ही पुरुषो के साथ भी है। यह लोग मोटापे और कुपोषित होने के कारण टाईप टु मधुमेह, हृदयविकार के शिकार है। हमारी भावी पिढी का स्वास्थ्य हमें खतरे में नजर आ रहा है। हमें चाहीए की हम उन्हे जागरुकता की ओर ले जाए और हमारे देश के परिवार के पुराने खान-पान से वर्तमान पिढी का मेलमिलाप कराए ताकी वे अपना भविष्य बेहतर बना सके इसे बेहतर बनाने के लिए सभी के लिए मिलेट्स - मोटा अनाज का उपयोग आहार में किया जाए तो पोषण मुल्य के साथ-साथ मिलेट्स भी महत्व की भूमिका निभाते हुए इन्हे रोग मुक्त करने में सहायक हो सकते है। मिलेट्स मनुष्य के शरीर में विटामिन, कैल्शियम, झिंक, कार्बोहाइड्रेट आयरन, मॅनेशियम, फायबर, विटामिन बी, विटामिन डी, केरॉटीन आदी प्रदान करता है। तज्ञ की सलाह के अनुसार इसे भोजन में शामिल करने से हमें उपरोक्त सभी पोषक घटक मिल जाते है। दवाई का सेवन कम से कम करना और सुपर फुड - मिलेट्स को अपनी आहार में शामिल करके स्वस्थ और तंदुरुस्त रहे।

“मोटापे के दुष्मन चार जौ, बाजरा, रागी, ज्वार”

जी 20 वसुधैव कुटुंबकम की भावना के साथ भारत देश में जी 20 के समय आने वाले आंतरराष्ट्रीय खास मेहमानों की मेहमान नवाजी के लिए भी सुपर फुड मिलेट्स का ही उपयोग किया गया आंतरराष्ट्रीय स्तर के मेहमान की आवश्यकता में किसी भी प्रकार के मांसाहारी व्यंजन को शामिल न करते हुए मिलेट्स द्वारा बनाये जाने वाले विविध व्यंजनों को उनके सामने प्रस्तुत किया गया जिसे उन्होंने बड़ी प्रसन्नता के साथ एवं विविध व्यंजनों का स्वाद लेते हुए ग्रहण किया।

मिलेट्स :

मिलेट्स को लोग श्री अन्न के तौर पर जानते हैं। श्री अन्न का अर्थ है पवित्र अन्न और इसे ग्रहण करने से हमारा शरीर भी पवित्र हो जाएगा। अर्थात् हम रोगमुक्त हो जाएंगे। लोगों को मिलेट्स के बारे में समझाना होगा मिलेट्स से होने वाले फायदे के बारे में अवगत कराना होगा मिलेट्स का संपूर्ण अर्थ समझाना होगा।

मिलेट्स को दो भागों में बांटा गया है :

- 1) प्रमुख मोटे अनाज: ज्वार, बाजरा, रागी, नाचनी
- 2) गौण मोटे अनाज: कंगनी, कुटकी, कोदी, सावा

(उत्तरा अभिष्य सगदेव, नाविन्या मंगलदाना, मिलेट्स नागपुर, पृ.क्र. 5)

मिलेट्स एक स्वास्थ्यपूर्ण अनाज होता है जिसका सेवन स्वास्थ्य को बनाए रखने में मदद करता है। यह अच्छे पोषक तत्वों का स्रोत होता है और विभिन्न स्वादिष्ट व्यंजनों में शामिल किया जा सकता है। अपने आहार में मिलेट्स को शामिल करके आप स्वास्थ्य को बेहतर बना सकते हैं, और बेहतर जीवन जी सकते हैं।

मिलेट्स का लाभ:

मिलेट्स उन अनाजों को कहा जाता है, जिसमें शरीर को स्वस्थता प्रदान करनेवाले सभी आवश्यक पोषक तत्व और चिकित्सकीय गुण मौजूद होते हैं जो हमें रोगों से दूर भागते हैं और हमारी रोगप्रतिकारक क्षमता को बढ़ावा देने में हमारी मदद करते हैं। ऐसे ही अनाजों को मिलेट्स कहा जाता है, मिलेट्स ग्लूटेन फ्री भी होते हैं, जो हमारे स्वास्थ्य के लिए लाभाकारी हैं।

मिलेट्स खाने से हमें उच्च पोषण, फायबर, विटामिन्स और मिनेरल्स मिलते हैं जो स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद हैं, खासकर डायबिटीज, हृदय रोग और मोटापा इत्यादी में, जैसे सभी मिलेट्स फायदेमंद होते हैं, लेकिन इन सब में ज्वार, जौ, बाजरा, रागी, नाचनी अधिक लोकप्रिय हैं। इन्हें केवल मौसमी आहार न बनाते हुए हमें इन सभी सुपर फुड का प्रमाण आहार में बढ़ाना चाहिए।

मिलेट्स सुपर फुड से बनने वाले व्यंजन :

बाजरा : लड्डू, रोटी, थपला, खाखरा, भाकरी, भरवा परांठे, मुठिया, ढोकला, चकली, खिचड़ी, पुलाव, ब्रेड, पास्ता, बिस्किट एवं धीरे

जवारी : इडली, आंबील, रोटी, भाकरी, ढोकला अप्पे, पुरी

रागी : रोटी, दोसा, इडली, चिला, कढी, सोयाचंख, डोनट केक, पकवान

कंगनी : लापसी, उपमा, मिठाई, रोटी, खीर, भात, इडली, दलिया, बिस्किट

कुटकी : पकोडे, अप्पम, लापसी, उपमा, मिठाई

नाचनी : भाकरी , नाचनी का पोरीज , लापसी , ब्रेड और मिठाई छोटे बच्चो के लिए खीर और सूप , इडली, दोसा, नूडल्स , स्पेगेटी सेव , पुरी , वडी , भुजिया सेवा, नुडल्स , मॅकरोनी

“जवारी, बाजरी, नाचनी, राजगीरा कोदो पेरुया
खाऊया सुपर फुड आपण आणि निरोगी राहुया”

मिलेट्स सुपर फुड से होने वाले लाभ :

बाजरे से होने वाले लाभ :

बाजरे में सोडीयम , प्रोटीन , फाइबर , कॉबाहाइड्रेट भरपूर मात्रा में पाया जाता है । पाचन तंत्र को मजबूत करता है । पेटदर्द , गैस जैसी दिक्कतों को दूर करता है । आयरन खून की कमी को भी दूर करता है । एनीमिया में मददगार होता है । बच्चो के शारीरिक और मानसिक विकास में भी मदद करता है ।

ज्वार से होने वाले लाभ :

ज्वार में काफी कम कैलरी में अधिक पोषण देते है । ज्वार कफ और पित्त को शांत करता है । आंखों को लाभ मिलता है । सिरदर्द में आराम मिलता है । खांसी दूर करने में मदद करता है । अपचन दूर करता है । उच्च रक्तचाप कंट्रोल करता है । प्रोटीन , आयरन से भरपूर है । कॉलेस्ट्रॉल लेवल सामान्य रहता है । नियमित सेवन से वजन कम होता है । कान की समस्या में लाभदायक है। दांतो के रोग जैसे बदबू, मसूंडो से खुन निकलना , हिलना आदि में लाभ । जवारी का माल्ट छोटे बच्चो के भोजन को तैयार करने के लिए न्यूट्रिश्र का पावर हाऊस कहा जाता है । ज्वार ग्लूटेन फ्री है जो सिलीयक रोग वाले व्यक्ति के लिए अच्छा माना जाता है । ज्वार में फायबर भरपूर मात्रा में होता है पाचन को सुविधाजनक बनाता है, वजन बढने से रोकता है ।

रागी से होने वाले लाभ :

कैल्शियम का उत्तम स्रोत, एंटीऑक्सीडेंट के गुणधर्म, आयरन से भरपूर, तनाव कम करने में सहायक, चिंता, डिप्रेशन , अनिद्रा की समस्या । कैल्शियम डाइट्रीफाइबर समेत कई और पोषक तत्व पाये जाते है । सेहत के लिए फायदेमंद है । रागी की तासीर ठंडी होने से गर्मियों के लिए सूपर फुड है । कब्ज की समस्या दूर होती है । पाचन शक्ति बढती है । पेट की सेहत अच्छी रहती है । स्किन संबंधीत समस्याओ में उपयोगी, त्वचा मे कसावट लाता है । ब्लड शुगर लेवल कंट्रोल रहता है, प्रोटीन वजन कम करने में मदद करता है । , पाचन में सहायक, मधुमेह में फायदेमंद , ग्लूटेन से मुक्त बालको के लिये अच्छा, कॅन्सर रोकने में सहायक और हृदय के लिए फायदेमंद ।

कंगनी से होनेवाले फायदे :

मैग्निशियम, फायबर, आयरन, फॉस्फोरस, केरॉटीन , प्रोटीन , कार्बोहायड्रेट, कैल्शियम, विटामिन्स, रायबोफ्लेवीन, थायमिन, आर्थराईटीस, इत्यादी सभी पोषक तत्व पाये जाते है । जोडो का दर्द सुजन के साथ-साथ पाचन की समस्या में लाभदायक, गर्भवती महिलाओ और बच्चो के लिए फायदेमंद । एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर, तनाव और कॅन्सर जैसी घातक बिमारीयों का खतरा कम ।

कुटकी से होने वाले फायदे : (उदय निरगुडकर पृ.क्र.6)

उच्च फायबर सामग्री , भुख कम करने में मदद , पाचन में सहायक , बुखार , टायफाइड , टिबी, बवासीर , मधुमेह , सांसो की बिमारी , सुखी खांसी , खुन की अशुध्दता , शरीर में जलन , पेट में किडें , मोटापा , जुकाम ,

आदि रोगों में सहायक।

कोदो से होने वाले फायदे :

फायबर की वजह से पाचन में गुणकारी महिलाओं के लिए पिरियड्स के दौरान सुपर फुड की तरह काम, डायबिटीज, न्यूट्रिशन, पेट दर्द में राहत। गरीबों का चावल, बवासीर की समस्या में फायदा।

नाचनी से होने वाले लाभ:- (स्वाती पेशवे, तरुण भारत , पृ.क्र. 10)

प्रोटीन , आयरन , कैल्शियम फॉस्फोरस उत्तम स्रोत, खनीज। मधुमेह में उपयुक्त रक्त का ग्लूकोज कम करना, कैल्शियम भरपूर होने के कारण गर्भवती और धात्री स्त्री को सहायक। चिकित्सक के मतानुसार ऑस्टिओपोरोसिस नहीं होता है।

भारत के प्रधानमंत्रीजी ने 2023 को 'Millets Year' घोषित किया है। उनके अनुसार “ भारत ” के लोगों में स्वास्थ्य जागृकता को बढ़ावा देने और मिलेट्स की खेती पर किसानों का ध्यान केंद्रित करके कहा है। सभी भारतीय मेरे भाई बहन मिलेट्स का उपयोग घर-घर में करें। मोटे अनाज (मिलेट्स) में प्रोटीन आहार, फायबर, सुक्ष्म पोषक तत्व और एंटीऑक्सीडेंट से समृद्ध पाये जाते हैं। यह देश के किसानों के लिए भी हितावह है। कम जल, कम उपजाऊ भूमि, अप्रत्याक्षित मौसम पैटर्न आदि जगह पर भी उगने में भी उपयुक्त है। पोषक तत्वों से भरपूर है , ग्लूटेन फ्री होते हैं। मोटे अनाज विभिन्न प्रकार की मृदा और जलवायु की दशाओं में उगाया जा सकता है। किसानों के लिए एक बहुमुखी फसल विकल्प का निर्माण है जिसे पारंपारिक कृषि विधियोंका उपयोग कर उगाया जा सकता है। जो कि आधुनिक औद्योगिक कृषि पध्दती की तुलना में अधिक संवहनीय और पर्यावरण की दृष्टिकोण से भी अनुकूल है ।’

सारांश :

आज भारत देश जिन ऊँचाई पर है इसे गत कुछ सालों में अपने आपको संसार के नामी देशों में अपना नाम दर्ज करा लिया है , इसी के साथ संसार की दुसरी सबसे बड़ी आबादी वाला यह हमारा देश है। दरिद्र रेखा के निचे आनेवाली जनता के लिए भारत सरकार द्वारा पोषण आहार की अनेक योजनाएँ शुरू की गई हैं। जिनमें बच्चों को मिड डे मिल दिया जा रहा है। जिसके द्वारा उन्हें पर्याप्त पोषण युक्त आहार मिल सके। गर्भवती एवं धात्री माताओं के लिए विशेष आहार , अन्न धान्य , आंगनवाड़ी द्वारा पोषक आहार को गांव में बांटा जाता है। इस प्रकार मिलेट्स के उपयोग बड़े पैमाने द्वारा किया और करवाया जाता है। (स्वाती पेशवे , पृ. क्र. 9) यह वर्तमान समय जिसमें हम कोरोना जैसी महामारी को पछाडकर हम आगे बढे चले आवश्यक है की भविष्य में ऐसी कई बिमारियों को पछाडने के लिए हमें अपनी आहार में मिलेट्स को परंपरागत भोजन के रूप में अपना लेना चाहिए। जिससे हमारी इम्यूनिटी बूस्ट रहे , और इस सूपर फुड को सेवन कर के हम ताउम्र सही सलामत और स्वस्थता पूर्ण जीवन जी सकें।

MILLETS : ‘A Super Food for super Health’

References :

- [https:// www.zeebiz.comagriculture](https://www.zeebiz.comagriculture)
- <https://www.essayduniya.com>
- <https://www.abplive.com>