



श्रीअन्न और उनके लाभ

नसीब चौधरी*

दुनियाभर में भारत, मिलेट्स अथवा श्रीअन्न का गढ़ है। भारत, विश्व में श्रीअन्न की स्वीकार्यता बढ़ाने के लिए प्रयासरत है। भारत ने वर्ष 2019 को मिलेट्स ईयर के तौर पर मनाया, वहीं 2023 को भारत ने अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष के तौर पर मनाने के लिए संयुक्त राष्ट्र संघ को प्रस्ताव दिया था। इसलिए वर्ष 2023 को अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष के तौर पर मनाया जा रहा है। मिलेट्स 131 देशों में विकसित तथा एशिया और अफ्रीका में 59 करोड़ लोगों के लिए पारंपरिक भोजन है। मिलेट्स के प्राचीनतम साक्ष्य सिन्धु सभ्यता (3000 ई.पू.) में भी मिले हैं।

गेहूं, चावल या मकई जैसे आमतौर पर उगाए जाने वाले अनाज की तुलना में मिलेट्स को अक्सर उच्च पोषण सामग्री के कारण 'न्यूट्री-अनाज' अथवा श्रीअन्न कहा जाता है। वे मां और शिशु सहित मानव और पशु स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण योगदान करते हैं। मिलेट्स में बाजरा, कंगनी, बार्नयार्ड, कोदो, ब्राउनटॉप, रागी, कूटकी के साथ-साथ फोनियो, ज्वार (ग्रेट मिलेट्स) और टेफ सहित अनाज के विविध समूह शामिल हैं। ये मिलेट्स कम लागत वाली व कम उपजाऊ मृदा पर भी उग सकते हैं। ये कई फसल रोगों और कीटों के लिए प्रतिरोधी या सहिष्णु हैं और प्रतिकूल जलवायु परिस्थितियों में जीवित रह सकते हैं। मिलेट्स की आनुवंशिक विविधता विशिष्ट व्यावसायिक अनुप्रयोगों (चिकित्सा विज्ञान, फार्मास्यूटिकल्स, विशेषता रसायन विज्ञान) के लिए खाद्य क्षेत्र में या बाजारों में आय पैदा करने वाली गतिविधियों के माध्यम से आर्थिक विकास के अवसर प्रदान करती है।

*कृषि अर्थशास्त्र विभाग, चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय, हिसार (हरियाणा)

संयुक्त राष्ट्र संघ (यूएनओ) ने मार्च 2021 में अपने 75वें सत्र में 2023 को अंतर्राष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष (आईवाईएम) घोषित किया। आईवाईएम 2023, मिलेट्स के पोषण, स्वास्थ्य लाभों और बदलती जलवायु परिस्थितियों में खेती के लिए उनकी उपयुक्तता के बारे में जागरूकता बढ़ाने तथा उसके उत्पादन को बढ़ावा देने का एक अवसर है।

भारत सरकार की तरफ से देश में श्रीअन्न के लिए 3 उत्कृष्टता केन्द्र स्थापित किए गए हैं। इसके तहत ज्वार, बाजरा, छोटी श्रेणी के मोटे अनाजों के उत्कृष्टता केन्द्र स्थापित किए गए हैं।

केन्द्र सरकार की तरफ से बाजरा के लिए चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय में उत्कृष्टता केन्द्र की स्थापना की गई है। इसी तरह ज्वार के लिए भारतीय मिलेट्स संस्थान, हैदराबाद में उत्कृष्टता केन्द्र बनाया गया है। वहीं अन्य छोटे मिलेट्स के लिए कृषि विश्वविद्यालय, बेंगलुरु में उत्कृष्टता केन्द्र स्थापित किया गया है। भारत, एशिया का 80 प्रतिशत और वैश्विक उत्पादन का 20 प्रतिशत मिलेट्स उत्पादन करता है।

वर्ष 1965-70 तक मिलेट्स कुल खाद्यान्न टोकरी का 20 प्रतिशत था, जो अब केवल 6 प्रतिशत रह गया है। हरित क्रांति से गेहूं एवं चावल की फसलों को बढ़ावा मिलता गया व सीमांत किसान पारंपरिक फसलों से दूर होता गया। इससे मिलेट्स के क्षेत्र में 56 प्रतिशत कमी आई है। इसके साथ ही इसके उच्च उपज वाली किस्मों/संकरों को अपनाने से मिलेट्स की उत्पादकता में 228 प्रतिशत का इजाफा हुआ है।

विभिन्न प्रकार के श्रीअन्न

बाजरा

बाजरा एक ऐसी फसल है, जिसे सूखा प्रभावित क्षेत्रों या उच्च तापमान वाले क्षेत्रों में भी आसानी से उपजाया जा सकता है। भारत



बाजरा की फसल

भारत का मिलेट व्यापार

भारत ने वर्ष 2021-22 के दौरान 34.32 मिलियन अमरीकी डॉलर के बाजरा उत्पादों का निर्यात किया। वहीं वर्ष 2020-21 में, 28.5 मिलियन अमरीकी डॉलर तथा वर्ष 2019-20 में, 26.97 मिलियन अमरीकी डॉलर के मिलेट का निर्यात किया।

भारत द्वारा बाजरा प्रमुख रूप से निर्यातक देश यूएई, नेपाल, सऊदी अरब, लीबिया, ओमान, मिन्न, ट्यूनीशिया, यमन, यूके और देशों को निर्यात किया जाता है।

दुनिया में मिलेट आयात करने वाले प्रमुख देश इंडोनेशिया, बेलजियम, जापान, जर्मनी, मैक्सिको, इटली, अमेरिका, ब्रिटेन, ब्राजील और नीदरलैंड हैं।



विविध प्रकार के मिलेट्स

इससे कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होता है और कैंसर की आशंका कम होती है। इसके अलावा अस्थमा में भी इसके सेवन से राहत मिलती है और शुगर का स्तर भी कम होता है।

ज्वार

इसकी कई प्रजातियों की खेती की जाती है। इनमें से अधिकतर पशु के चारे के लिए उगाई जाती हैं। ज्वार की एक प्रजाति खाने के काम आती है। यह डायबिटीज को कम करने और वजन घटाने में भी कारगर है। यह पोषक तत्वों से भरपूर होता है और फाइबर होने के कारण इसके सेवन से कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ मिलते हैं। यह ग्लूटेन मुक्त और आसानी से उपलब्ध हो जाने वाला अनाज है।

गर्भवती महिलाओं के लिए फायदेमंद

गर्भावस्था में बाजरे का सेवन फायदेमंद है। बाजरा में कैल्शियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। बयह गर्भवती महिलाओं के लिए सबसे पौष्टिक अनाजों में से एक है। यह आयरन का भी अच्छा स्रोत है, जो हीमोग्लोबिन के स्तर को बेहतर बनाने में मदद करता है। इसमें फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट, जिंक, मैग्नीशियम, कॉपर और विटामिन 'बी' भी भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

रागी

इसको मडुआ और नाचनी नाम से भी जाना जाता है। यह 6 से 8 घंटे भिगोने के बाद शिशु के लिए आहार के रूप में तैयार किया जाता है। यह सुपाच्य होता है। कई खनिजों और फाइबर से भरपूर रागी डायबिटीज में भी खाने योग्य अनाज है।

चेना

यह फाइबर से भरपूर ग्लूटेनमुक्त मिलेट है। इसमें विटामिन बी₆, मैग्नीशियम, जिंक, आयरन, फॉस्फोरस जैसे मिनरल्स तथा अमीनो अम्ल मौजूद होते हैं। इसके

श्रीअन्न के स्वास्थ्य लाभ

सीलिएक रोग

श्रीअन्न ग्लूटेन मुक्त अनाज हैं, इसलिए इनका उपयोग सीलिएक रोग के रोगियों के लिए किया जाता है।

मधुमेह विरोधी गुण

श्रीअन्न खाने से रक्त ग्लूकोज प्रतिक्रिया कम होती है और ग्लाइकोसिलेटेड हीमोग्लोबिन ग्लाइसेमिक इंडेक्स प्रदान करके ये मधुमेह जोखिम को कम करने में मदद करते हैं।

ऑक्सीडेटिव तनाव में कमी

श्रीअन्न के दानों में मौजूद फेनोलिक यौगिक मुक्त कणों को दूर करते हैं, जो ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करते हैं।

कैंसररोधी गुण

श्रीअन्न के अर्क का कैंसर सेल लाइन पर एंटी-प्रोलिफिक प्रभाव होता है। ये डीएनए क्षति को रोकते हैं और चरण-2 डिटॉक्सिफाइंग एंजाइम के उत्पादन को प्रेरित करते हैं।

एंटी-हाइपरटेंसिव

मिलेट कम घनत्व वाले लिपोप्रोटीन के ऑक्सीकरण को रोकते हैं। इनसे लाइपेस गतिविधि कम हो जाती है, जिससे उच्च रक्तचाप की घटना कम होती है।



रागी फसल शीघ्र कटाई के लिए तैयार

सेवन से खून की कमी नहीं होती, वजन नियंत्रित रहता है।

कोदो

कोदो के बीज औषधीय गुणों से भरपूर होते हैं। यह कफ और पित्त दोष को शांत करता है। कोदो मिलेट को रक्त शोधक कहा जाता है। यह डायबिटीज, हृदय संबंधी रोगों, कैंसर और पेट संबंधी समस्याओं से छुटकारा दिलाने में मदद करता है। इसे लीवर व किडनी के लिए अच्छा अनाज बताया जाता है।



श्रीअन्न की बढ़ती महत्ता