

संतुलित आहार के लिए पौष्टिक अनाजों की उपयोगिता

अनुज मिश्रा*, कमालुद्दीन*, विजय शर्मा*, सत्येन्द्र* और विजय कुमार कुशवाहा*

"आज से लगभग 50-60 वर्ष पूर्व तक भारत में पौष्टिक अनाजों को व्यापक क्षेत्र पर उगाया जाता था। हरित क्रांति के आने के बाद इन फसलों के स्थान पर गेहूं एवं धान की खेती मुख्य रूप से होने लगी। इसका मुख्य कारण इन फसलों की उत्पादकता का अधिक होना तथा सरकार द्वारा इनकी खरीद की एमएसपी को सुनिश्चित करवाना था। फलस्वरूप पौष्टिक अनाजों का क्षेत्रफल निरन्तर घटता चला गया। वर्तमान में पौष्टिक अनाजों में सिर्फ ज्वार और बाजरा की खेती सबसे अधिक क्षेत्रफल पर की जा रही है।"



भारत में छोटे दाने वाले पौष्टिक अनाज जैसे-रागी, सांवां, चीना, कुकुम, कोदो और कुटकी आदि की खेती प्रमुख रूप से आंध्र प्रदेश, तमिलनाडु, कर्नाटक, महाराष्ट्र एवं ओडिशा आदि राज्यों में की जाती है। उत्तर प्रदेश के बुंदेलखंड क्षेत्र के कुछ जिलों जैसे-हमीरपुर, ललितपुर इत्यादि में फिर भी अन्य पौष्टिक अनाज जैसे-सांवां, मडुआ, कोदो आदि उगाये जा रहे हैं। इन फसलों को कम उगाये जाने के पीछे कई कारक हैं, जिनमें मुख्यत: परिवार में होने वाली वृद्धि, अन्य फसलें, जिनकी उपज व कीमत अधिक होना तथा बाजार की उपलब्धता आदि शामिल हैं।

दानों के आकार के अनुसार पौष्टिक अनाजों को मूलत: दो भागों में वर्गीकृत किया गया है। प्रथम वर्गीकरण में, मुख्य पौष्टिक अनाज जिसमें बाजरा और ज्वार आते हैं। दूसरे वर्गीकरण में छोटे दाने वाले पौष्टिक अनाज जैसे-रागी, सांवां, चीना, कुकुम, कोदो और कुटकी सम्मिलित हैं। इन छोटे दाने वाले पौष्टिक अनाजों को ही साधारणत: पौष्टिक अनाज कहा जाता है। पौष्टिक अनाज अनेक पोषक तत्वों का स्रोत होते हैं। अत: इन्हें *न्यूट्रीसीरियल* भी कहा जाता है। वर्तमान में अंधाधुंध रसायनों के प्रयोग एवं कुपोषण के कारण आम जनता ने इन न्यूट्रीसीरियल पर दोबारा ध्यान देना शुरू कर दिया है। इन न्यूट्रीसीरियल को उगाने में कम पानी एवं रासायनिक खाद का प्रयोग होता है, अत: ये पर्यावरण के लिए भी उपयुक्त होते हैं। बुंदेलखंड जैसा क्षेत्र जहां पर कम वर्षा, भूमि की असमानता अधिक तापमान इत्यादि समस्याएं हैं, में भी इन न्यूट्रीसीरियल को सुगमता से उगाया जा सकता है। ये पशुओं को होने वाली चारे की कमी को भी पूरा कर सकते हैं। ये मनुष्य के साथ-साथ पशुओं को भी पोषण से युक्त आहार उपलब्ध करवा सकते हैं।

हरित क्रांति आने से पूर्व तक देश की अधिकांश आबादी भोजन के लिए इन्हीं न्यूट्रीसीरियल पर निर्भर थी और भारत पूर्ण रूप से खाद्यान्न आयात पर ही निर्भर था। हरित क्रांति के बाद फसलों की विविधता में भी कमी आयी फलस्वरूप इन न्यूट्रीसीरियल का क्षेत्रफल घटता ही चला गया। वर्ष 1967-68 में इन न्यूट्रीसीरियल का उत्पादन 19.03 मिलियन टन था जो वर्ष 2017-18 में घटकर 13.71 मिलियन टन रह गया। सरकार ने इन अनाजों के पोषक गुणों और बढ़ती हुई आबादी को पोषणयुक्त भोजन उपलब्ध करवाने को ध्यान में रखते हुए वर्ष 2018 को **'पौष्टिक अनाज वर्ष'** के रूप में घोषित किया था। इसी प्रकार की अनेक योजनाओं और कोशिशों के फलस्वरूप पुन:



बाजरे की भरपूर फसल

*बांदा कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय बांदा-210001 (उत्तर प्रदेश)

इन न्यूट्रीसीरियल के क्षेत्रफल और उत्पादन में बढ़ोतरी हुई, जो 2020-21 में क्रमशः 23.83 मिलियन हैक्टर और 51.15 मिलियन टन हो गया है।

न्यूट्रीसीरियल पूरे विश्व के शुष्क और अर्द्धशुष्क क्षेत्रों में मुख्य खाद्य स्रोत हैं। न्यूट्रीसीरियल में स्टार्च प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जबकि प्रोटीन भी लगभग मुख्य अनाज जैसे-गेहूं और मक्का के बराबर होती है। ऐसा अनुमान है कि प्रत्येक न्यूट्रीसीरियल प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, विटामिन और खाद्य रेशों की मात्रा में चावल और गेहूं से 3-5 गुना बेहतर होता है। ये न्यूट्रीसीरियल सभी व्यक्तियों, खासकर बच्चों और गर्भवती महिलाओं के लिए बेहद लाभदायक होते हैं।

न्यूट्रीसीरियल के महत्व को ध्यान में रखते हुए सरकार द्वारा 'पोषण योजना' चलायी गयी और पोषण एटलस तैयार किया गया। इसमें प्रत्येक राज्य की खाद्य संबंधी जानकारियां निहित की गयीं। भारतीय खाद्य सुरक्षा एवं मानक प्राधिकरण (एफएसएसएआई) ने भी 'ईट राइट इंडिया अभियान' लागू किया, जिसमें इन न्यूट्रीसीरियल का विशेष ध्यान रखा गया है।

न्यूट्रीसीरियल का भारतीय कृषि में महत्व

वर्तमान परिस्थितियों में न्यूट्रीसीरियल ही कृषि का भविष्य हैं, क्योंकि जिस प्रकार ये जलवायु परिवर्तन को सहन कर सकते हैं, उतना अन्य फसलें नहीं कर सकतीं। ये विभिन्न तापमान व नमी को भी सहन कर लेते हैं तथा इनको उगाने में कम साधनों का प्रयोग होता है। ये सूखे की स्थिति को आसानी से सहन कर लेते हैं। इनका जीवनकाल कम होता है अतः ये सतत् खेती में भी प्रयोग होते हैं। इनसे जैव ईंधन भी प्राप्त होता है, जिसका प्रयोग पेट्रोल के विकल्प के रूप में किया जा सकता है। इन फसलों में कीटों और रोगों का प्रकोप मुख्य खाद्यान्न फसलों की अपेक्षा कम होता है और इनको लम्बे समय तक भंडारित किया जा सकता है।



ज्वार



कुटकी

जब से कोविड-19 का प्रकोप हुआ है, तबसे प्रत्येक शहरी व्यक्ति गांव की तरफ अग्रसर हुआ है और इम्युनिटी फूड की मांग बहुत तेजी से बढ़ी है। इन अनाजों से बनाये जाने वाले अनेक प्रसंस्करित खाद्य उत्पाद जैसे-बिस्किट, नमकीन, लस्सी, हलवा, पापड़ आदि पौष्टिक होने के साथ-साथ ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार भी उत्पन्न करवा सकते हैं।

इन न्यूट्रीसीरियल के महत्व और उपयोगिता को ध्यान में रखते हुए भारत ने वर्ष 2018 में संयुक्त राष्ट्र में प्रस्ताव रखा था, जिसे 72 अन्य देशों ने भी समर्थन दिया। अंततः इसे स्वीकार कर लिया गया और परिणामस्वरूप संयुक्त राष्ट्र महासभा ने वर्ष 2023 को *'अंतर्राष्ट्रीय मिलेट वर्ष'* मनाने की घोषणा की है। इसका मुख्य उद्देश्य लोगों को इन न्यूट्रीसीरियल के प्रति जागरूक करना है, जिससे इनके उत्पादन और गुणवत्ता में बढ़ोतरी हो। ■



कंगनी



ब्राउनटॉप मिलेट

मानव स्वास्थ्य में न्यूट्रीसीरियल की उपयोगिता

पौष्टिक अनाजों की पोषण विशेषताओं को अन्य अनाजों की तुलना में लम्बे समय से जाना जाता है। न्यूट्रीसीरियल की प्रोटीन, संतुलित अमीनो अम्लों की बनी होती है। इनमें गैर स्टार्च और आहार फाइबर पाया जाता है। ये रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम रखते हैं तथा रक्त में शर्करा की मात्रा को भी नियंत्रित करते हैं। इनका ग्लिसेमिक इंडेक्स कम होता है, जिससे ये मधुमेह रोग के नियंत्रण में सहायक होते हैं। पौष्टिक अनाजों में महत्वपूर्ण विटामिन जैसे-थायमीन, राइबोफ्लेबिन, फोलकिन और नियासिन भी उचित मात्रा में पाए जाते हैं। इनके नियमित सेवन करने से हृदय रोग, अल्सर और हाइपरग्लाइसीमिआ जैसे रोगों के होने के खतरा भी कम होता है। रागी में कैल्शियम अधिक होता है, जिससे हड्डियां और दांत मजबूत होते हैं। इसके साथ-साथ इसमें ग्लूटिन भी अनुपस्थित होता है अतः यह उनके लिए भी उपयुक्त है, जिनको उदर संबंधी रोग है। बाजरे में प्रचुर मात्रा में प्रोटीन, लौह और कैरोटीन पाया जाता है, जिससे एनीमिया, आंखों संबंधी रोग भी कम होते हैं। यह गर्भवती महिलाओं के लिए भी अत्यंत लाभदायक होता है। ज्वार, जो विश्व का 5वां मुख्य अनाज है, का प्रयोग अनेक खाद्य पदार्थ जैसे-डबलरोटी, बेबीफूड इत्यादि बनाने में होता है। कोदो में खाद्य रेशे प्रचुर पाए जाते हैं। इसमें पाया जाने वाला पोलिकॉनॉल्स एवं ट्रिप्टोफेन वजन घटाने के साथ-साथ पाचन तंत्र संबंधी रोगों के निदान में सहायक होता है।



सांवां



रागी