

पौष्टिक अनाज हैं सुपर फूड

फूल कुमारी* और **मोहम्मद मुस्तफा****

"भारत में 60 के दशक के पहले तक पौष्टिक अनाजों की खेती की परम्परा थी। प्राचीन साहित्य यजुर्वेद में पौष्टिक अनाजों का जिक्र मिलता है। एक अनुमान के मुताबिक देश में कुल खाद्यान्न उत्पादन में पौष्टिक अनाजों की हिस्सेदारी 40 फीसदी थी। आज भी भारत में कुछ क्षेत्रों में पौष्टिक अनाजों की खेती की जाती है। इनके उत्पादन में ज्यादा मशक्कत नहीं करनी पड़ती। ये अनाज कम पानी और कम उपजाऊ मृदा में भी उग जाते हैं। ये जलवायु अनुकूल, कठोर परिस्थितियों में जीवनक्षम तथा बारानी फसलें हैं, जो कि खाद्य एवं पोषण सुरक्षा में अत्यधिक योगदान देती हैं।"



आज से लगभग तीन दशक पूर्व हमारे खानपान की परंपरा बिल्कुल अलग थी। हम पौष्टिक अनाज/मोटा अनाज खाने वाले लोग थे। 1960 के दशक में आयी हरित क्रांति के दौरान हमने गेहूं और चावल को अपनी थाली में सजा लिया और पौष्टिक अनाज को खुद से दूर कर दिया। पौष्टिक अनाजों के अंतर्गत सबसे ज्यादा क्षेत्र में बाजरा और इसके बाद ज्वार, रागी व अन्य लघु पौष्टिक अनाजों की खेती की जाती थी। पौष्टिक अनाजों की खाद्य व चारा, दोनों प्रयोजनों के लिए खेती की जाती है। इनका अधिकांश भाग घरेलू स्तर पर तथा शेष भाग कुक्कुट आहार, खाद्य प्रसंस्करण एवं अल्कोहल के लिए औद्योगिक रूप में प्रयुक्त होता है।

*विषय वस्तु विशेषज्ञ (गृहविज्ञान), कृषि विज्ञान केन्द्र, कुरारा, हमीरपुर (हिमाचल प्रदेश); **वरिष्ठ वैज्ञानिक एवं अध्यक्ष, प्रसार निदेशालय, बांदा कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय बांदा (उत्तर प्रदेश)

पौष्टिक अनाजों की बढ़ती मांग

मोटे अनाज कभी गरीबी के प्रतीक माने जाते थे. लेकिन, सेहत को लेकर बढ़ती चिंता ने लोगों का ध्यान इस ओर खींचा है। अब यह अमीरों की पसंद बन गया है। केंद्र सरकार पौष्टिक अनाज की खेती पर जोर दे रही है। बढ़ती आबादी के लिए यह पोषण सुरक्षा का सबसे बेहतरीन साधन है। सरकार इसके पोषक गुणों को देखते हुए इसे मिड डे-मील स्कीम और सार्वजनिक वितरण प्रणाली में भी शामिल कर रही है। प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी ने कहा था पौष्टिक अनाज की मांग पहले दुनिया में बहुत अधिक थी, अब कोरोना के बाद ये इम्यूनिटी बूस्टर के रूप में बहुत प्रसिद्ध हो चुके हैं।

प्रमुख पौष्टिक अनाज फसलें/न्यूट्री सीरियल्स

ज्वार

इसमें मौजूद कैल्शियम हड्डियों की मजबूती देने का काम करता है, जबकि कॉपर और आयरन शरीर में रेड ब्लड सेल्स की संख्या बढ़ाने और खून की कमी यानी एनीमिया को दूर करने में सहायक होते हैं। गर्भवती महिलाओं के लिए इसका सेवन फायदेमंद है। ज्वार का उपयोग बेबी-फूड बनाने में भी होता है। पोषक तत्वों से भरपूर इस अनाज को देहाती भोजन में रोटी के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।

बाजरा

बाजरा उत्तर भारत में, विशेषकर ठंड में इस्तेमाल किया जाता है। अफ्रीका मूल के इस अनाज में अमीनो अम्ल, कैल्शियम, जिंक, आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम और विटामिन 'बी$_6$', 'सी-, 'ई' जैसे कई विटामिन और मिनरल्स की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इसमें मौजूद कैरोटीन हमारी आंखों के लिए फायदेमंद होता है। इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट की भी अच्छी मात्रा होती है, जो नींद लाने और माहवारी के दर्द को कम करने में मदद करता है। बाजरे की सबसे बड़ी खासियत यह है कि इसके सेवन से कैंसर वाले टॉक्सीन नहीं बनते हैं। बाजरे में कुछ अल्प मात्रा में पाइटिक एसिड, पॉलीफिनोल, जैसे कुछ


बाजरा के दाने


कोदो

पोषण विरोधी तत्व भी होते हैं। बाजरे को पानी में भिगोकर, अंकुरित करके, माल्टिंग विधि द्वारा इन पोषण विरोधी तत्वों को कम किया जा सकता है।

रागी

रागी (मडुआ) भारतीय मूल का उच्च पोषण वाला मोटा अनाज है। इसमें कैल्शियम की मात्रा अन्य अनाजों की अपेक्षा ज्यादा होती है। प्रति 100 ग्राम रागी में 344 मि.ग्रा. कैल्शियम होता है। रागी में लौह तत्व भी अच्छी मात्रा में पाया जाता है, जो रक्त का मुख्य घटक है। रागी के आटे से हम रोटी, चीला, इडली बना सकते हैं। छोटे शिशुओं को (विशेषकर दो वर्ष से छोटे) पारंपरिक तौर पर रागी की लप्सी बनाकर खिलाई जाती है। मधुमेह के रोगियों के लिए यह ज्यादा लाभदायक होता है। इसमें मौजूद एंटी-ऑक्सीडेंट नींद की परेशानी और डिप्रेशन से निकलने में भी मदद करते हैं।


रागी

कोदो

इसे प्राचीन अन्न भी कहा जाता है। कोदो में कुछ मात्रा में वसा तथा प्रोटीन भी होता है। इसका 'ग्लाइसेमिक इंडेक्स' कम होने के कारण मधुमेह के रोगियों को चावल के स्थान पर उपयोग करने के लिए कहा जाता है। इसकी फसल मुख्यत: छत्तीसगढ़ में होती है। वहां के वनवासियों का यह मुख्य भोजन है।

पौष्टिक अनाजों की उपज को पुनर्जीवित करने की आवश्यकता

पोषण सुरक्षा

कुपोषण भारत की गम्भीरतम समस्याओं में एक है, फिर भी इस समस्या पर सबसे कम ध्यान दिया गया है। राष्ट्रीय परिवारिक स्वास्थ्य सर्वेक्षण-4 के अनुसार न्यूनतम आमदनी वर्ग वाले परिवारों में आज भी आधे से ज्यादा बच्चे (51 प्रतिशत) अविकसित और सामान्य से कम वजन (49 प्रतिशत) के हैं।

एक अनुमान के अनुसार चालीस प्रतिशत छोटे बच्चों (स्कूल जाने के पूर्व) में आयरन की कमी के कारण रक्तहीनता (एनीमिक) से प्रभावित हैं। बाजरा तथा अन्य पौष्टिक अनाज के उपभोग से विश्व से रक्तहीनता की समस्या को प्रभावी रूप से दूर किया जा सकता है। रागी, कैल्शियम (300-350 मि.ग्रा. 1100 ग्राम) का प्रमुख स्रोत है। अन्य लघु पौष्टिक अनाज फॉस्फोरस व आयरन के अच्छे स्रोत हैं। इनमें लेसीथिन की मात्रा ज्यादा पाई जाती है, जो तंत्रिका तंत्र को मजबूती प्रदान करने के लिए उत्तम होती है।

जलवायु अनुकूलन

ये कठोर एवं सूखा प्रतिरोधी फसलें हैं, जिनका वृद्धि काल (70-100 दिनों) गेहूं या चावल (120-150 दिनों) की फसल की तुलना में कम होता है, इसके अलावा पौष्टिक अनाजों (350-500 मि. मी.) को गेहूं या चावल (600-1,200 मि.मी.) की फसल की तुलना में कम जल की आवश्यकता होती है।

आर्थिकी

इनसे कृषकों की उपज में तीन गुना वृद्धि हो सकती है। इनके विविध उपयोग (खाद्य, चारा, ईंधन) हैं तथा सामान्यत: सूखे के समय जोखिम प्रबंधन नीति के अंतर्गत ये फसलें ही किसानों का साथ देंगी।

स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं में सहायक

अध्ययनों से यह सिद्ध होता है कि पौष्टिक अनाजों के सेवन से हृदय रोगों का खतरा कम होता है, मधुमेह की रोकथाम होती है, पाचनतंत्र अच्छा होता है, कैंसर का खतरा कम होता है, शरीर विषैले पदार्थों से मुक्त होता है, ऊर्जा का स्तर बढ़ता है तथा मांसपेशियां व तंत्रिका तंत्र मजबूत होता है।

वर्तमान समय में खाद्य एवं पोषण सुरक्षा तथा जीवनशैली संबंधी रोगों का सामना करने के लिए पौष्टिक अनाज अत्यधिक महत्वपूर्ण हैं। इसके अलावा पौष्टिक अनाजों के स्वास्थ्य लाभ संबंधी वैज्ञानिक आंकड़े भी मौजूद हैं। हम दैनिक आहार में पौष्टिकता से भरपूर पौष्टिक अनाजों को शामिल करके जीवनशैली संबंधी रोगों/विकारों का सामना करने के लिए अपनी प्रतिरक्षा शक्ति बढ़ा सकते हैं। अत: पौष्टिक अनाजों का उपयोग वैकल्पिक नहीं, बल्कि आवश्यक खाद्य के रूप में करने की आवश्यकता है। ■

पौष्टिक अनाजों के पोषक गुण

पौष्टिक अनाजों को पौष्टिक धान्य भी कहा जाता है, ये खाद्य तथा पोषण सुरक्षा में काफी योगदान करते हैं। पौष्टिक अनाज फसलें सीमांत (शुष्क) पर्यावरण में अच्छा प्रदर्शन करती हैं तथा ज्यादा सूक्ष्म पोषक तत्वों एवं कम रसाइसेमिक सूचकांक के साथ पौष्टिक गुणों में श्रेष्ठ होती हैं। इनमें अद्वितीय पौष्टिक गुण विशेषकर जटिल कार्बोहाइड्रेट, पथ्य रेशे की प्रचुरता के साथ-साथ पौष्टिक-औषधीय गुणयुक्त विशिष्ट फिनॉलिक योगिक तथा फाइटो रसायन भी पाए जाते हैं। पौष्टिक अनाज भारत में कुपोषण की समस्या को दूर करने के लिए आवश्यक आयरन, जिंक, कैल्शियम तथा अन्य पोषक तत्वों के प्राकृतिक स्रोत भी हैं।