एग्री मैगज़ीन
(कृषि लेखों के लिए अंतरराष्ट्रीय ई-पत्रिका)
वर्ष: 02, अंक: 04 (अप्रैल, 2025)
www.agrimagazine.in पर ऑनलाइन उपलब्ध
© एग्री मैगज़ीन, आई. एस. एस. एन.: 3048-8656

श्रीअन्न के सेवन से रहें सेहतमंद

*रजनीश कुमार अवस्थी[1], डॉ. अंकित काजला[2], सौरभ यादव[3] एवं हिमांशु कुमार गुप्ता[1]
[1]शोध छात्र, पादप रोग विज्ञान विभाग, पी.जी. कालेज, गाजीपुर
(वीर बहादुर सिंह पूर्वांचल विश्वविद्यालय, जौनपुर), उ.प्र., भारत
[2]सहायक प्राध्यापक, पादप पादप संरक्षण विभाग, चौधरी चरण सिंह विश्वविद्यालय, मेरठ, उ.प्र., भारत
[3]उत्तर प्रदेश गन्ना शोध परिषद, शाहजहांपुर, उत्तर प्रदेश, भारत
*संवादी लेखक का ईमेल पता: rajneesh2024upcsr@gmail.com

भारतीय भोजन में मोटे अनाज के उपयोग की हमेशा से ही परम्परा रही हैं। मोटा अनाज अर्थात ज्वार, बाजरा, रागी अथवा मडुआ, सांवा, कोदो, कंगनी, काकुन, झंगोरा, चौलाई, चीना और कुटकी को कहा जाता है, इन्हीं मोटे अनाज को श्रीअन्न की श्रेणी में रखा गया। मोटे अनाज को अंग्रेजी भाषा में मिलेट्स कहा जाता है और इसी आधार पर अप्रैल 2018 में भारत ने पोषण से भारपूर श्री अन्न को 'पोषक अनाज' (न्यूट्रीसीरियल्स) के रूप मे रीब्रांड किया और वर्ष 2018 को राष्ट्रीय श्रीअन्न वर्ष के रूप में घोषित किया, फिर भारत सरकार ने वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय श्रीअन्न वर्ष (आईवाईएम) के रूप में घोषित करने के प्रस्ताव को प्रायोजित किया, जिसे संयुक्त राष्ट्र महासभा (यूएनजीए) ने स्वीकर किया। इस प्रकार भारत सरकार की लगातार कोशिशों के बाद 2023 को दुनियाभार में अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष के रूप में मनाया जा रहा है। भारत सरकार लगातार कुछ वर्षों से श्रीअन्न की खेती को प्रोत्सान रहित कर रही है, एंव श्रीअन्न को वैश्विक हब के रूप में स्थापित कर रही है। वित्तीय वर्ष 2024 के केंद्रीय बजट में मिलेट्स को **श्रीअन्न या महाखाद्यन (सुपर फूड– जिसका शाब्दिक अर्थ सर्वोत्तम खाद्यान'** है) कहा गया है। 1960 के दशक में हरित क्रांति के पश्चात चावल एंव गेहूं के उन्नतिशील अधिक उपज वाले बीजों की किस्मों के प्रयोग से गेहूं एंव चावल की बड़े पैमाने पर खेती की जाने लगी। इस प्रकार श्रीअन्न के क्षेत्रफल में लगातार गिरावट आती गई परिणाम स्वरूप खाद्य उत्पादों में श्रीअन्न का हिस्सा जो 1965–70 में 20 प्रतिशत था गिरकर 6 प्रतिशत रह गया। भारत श्रीअन्न का सबसे बड़ा उत्पादक और दूसरा सबसे बड़ा निर्यातक देश है। भारत सरकार द्वारा श्रीअन्न योजना के अंतर्गत किसानों को मोटे अनाज उत्पादित करने के लिए आर्थिक मदद प्रदान की जा रही है। भारतीय कदन्न अनुसंधान संस्थान, हैदराबाद के अनुसार मोटा अनाज ग्लूटिन मुक्त होने के कारण इसका उपयोग **सीलिएक रोग** में लाभदायक होता हैं। **गेहूं में ग्लूटेन नामक तत्व पाया जाता है जोकि सीलिएक नामक रोग का कारण है**।

सामान्य तौरपर मोटे अनाज का सेवन गुणकारी माना जाता है। जैसे यह मधुमेह (डायबिटीज) के रोगियों के लिए लाभकारी है इसके सेवन से कोलेस्ट्रॉल की मात्रा संतुलित बनी रहती है ऐसे में यह हृदय रागियों के लिए वरदान है, क्योंकि मोटे अनाज में कार्बोहाड्रेट्स की मात्रा बहुत कम होती है। इसी प्रकार यह ब्लड शुगर को कंट्रोल करने में अहम भूमिका निभाता है। इसमें रेशों की अधिकता होती है जिसके कारण कब्ज, ऐसिडिटी जैसी समस्याऐं नहीं होती है।

विभिन्न मोटे अनाजों के गुण

ज्वार (*सोरघम बाइकलर*): ज्वार को ग्रेट मिलेट्स के रूप में जाना जाता है। ज्वार का उपयोग कुपोषण दूर करने में किया जाता है। क्योंकि इसमें आयरन, जिंक, सोडियम के साथ पोटैशियम, फास्फोरस तथा कैल्सियम की प्रचुर मात्रा पाई जाती है एंव थायमिन व राइबोफलोविन जैसे विटामिन भी पाए जाते है। ज्वार पेट की जलन, हृदय विकार, गठिया के नियंत्रण में सहायक हेता है। इसका प्रयोग रोटी बनाकर किया जाता है। **प्रति 100 ग्राम ज्वार में पोषक तत्वों की मात्रा:** ऊर्जा 334.13 किलो कैलोरी, कार्बोहाड्रेट्स 67.68 ग्राम, प्रोटीन 9.97 ग्रा. कैल्सियम 25 मि.ग्रा., आयरन 4.1 मि.ग्रा., फाइबर 1.7 मि.ग्रा.

बाजरा (*पेनिसेटम ग्लौकम*): बाजरा को पर्ल मिलेट् भी कहा जाता है। बाजरे में कैल्शियम भरपूर मात्रा पाई जाती है। फाइबर व आयरन भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। फाइबर की अधिकता के कारण बाजरे में वनज कम करने व पाचन किया को ठीक करने में सहायक होता है। बाजरे का सेवन रोटी, दलिया, ढोकला, हलवा पूड़ी, के रूप में किया जाता है। **प्रति 100 ग्राम बाजरा में पोषक तत्वों की मात्रा:** ऊर्जा 347.99 किलो कैलोरी, कार्बोहाड्रेट्स 61.78 ग्राम, प्रोटीन 10.97 ग्रा. कैल्सियम 42 मि.ग्रा., आयरन 8 मि.ग्रा., फाइबर 1.2 मि.ग्रा.।

रागी (*एलसिन कोराकाना*): रागी को मंडुआ नाम से जाना जाता है। रागी को अंग्रेजी में फिंगर मिलेट् कहते है। इसमें चावल व गेहूं की अपेक्षा 10गुना कैल्शियम व आयरन पाया जाता है। रागी में उपस्थित रेशे की मात्रा उदर विकार एंव रक्तचाप तथा आंतो के कैंसर से हमारी रक्षा करता है। टाइप–2 मधुमेह रोगियों के लिए रागी का सेवन लाभदायक है। रागी का सेवन रोटी, उपमा, बिस्कुट, चिप्स के रूप में किया जाता है। **प्रति 100 ग्राम रागी में पोषक तत्वों की मात्रा:**

ऊर्जा 320.74 किलो कैलोरी, कार्बोहाड्रेट्स 66.82 ग्राम, प्रोटीन 7.16 ग्रा. कैल्सियम 364 मि.ग्रा., आयरन 4.62 मि.ग्रा., फाइबर 3.6 मि.ग्रा.।

कंगनी (*सेटेरिया इटेलिका*): कंगनी को अंग्रेजी में फॉक्सटेल मिलेट कहा जाता हैं। कंगनी में चावल की तुलना में ज्यादा प्रोटीन होती है। यह रक्त षर्करा और कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रित करता है। यह अनाजों में सबसे अधिक पाचक है। इसका सेवन खिचड़ी तथा रोटी के रूप में किया जाता है। **प्रति 100 ग्राम कंगनी में पोषक तत्वों की मात्राः** ऊर्जा 331.02 किलो कैलोरी, कार्बोहाड्रेट्स 60.08 ग्राम, प्रोटीन 12.30 ग्रा. कैल्सियम 31 मि.ग्रा., आयरन 5 मि.ग्रा., फाइबर 8 ग्रा.।

कोदो (*पास्पलम स्कोर्बीकुलातम*): यह लेसिथिन अमीनो एसिड की उच्च मात्रा वाला मोटा अनाज है। यह तंत्रिका तंत्र को मजबूत बनाता है। कोदो विटामिन और खनिजों के बीच नियासिन, बी–6 और फोलिक एसिड का एक षानदार स्त्रोत हैं। इसमें कैल्सियम, आयरन, पोटैषियम, मैग्नीशियम और जिंक मिनरल्स होते है। इसका सेवन इडली, खीर, सूप, चावल के रूप में किया जाता है। **प्रति 100 ग्राम कोदो में पोषक तत्वों की मात्राः** ऊर्जा 331.73 किलो कैलोरी, कार्बोहाड्रेट्स 66.19 ग्राम, प्रोटीन 8.93 ग्रा. कैल्सियम 15.27 मि.ग्रा., आयरन 2.75 मि.ग्रा., फाइबर 9.01 मि.ग्रा.।

सांवा (*इचिनोक्लोआ परूमेंटेसिया*): सांवा प्रोटीन का एक अच्छा स्त्रोत है। यह रोग प्रतिरोधक क्षमता प्रदान करने में महत्वपूर्ण योगदान करता है। इसमें कार्बोहाड्रेटस की मात्रा काफी कम होती है व पाचकता कम होती है। सांवा मोटापे को कम करने में बहुत उपयोगी है। यह रक्त शर्करा एंव लिपिड स्तर को कम करने में सहायक है इसलिए यह मधुमेह और हृदय रोगियों के लिए अच्छा आहार है। सांवा का सेवन ब्रेड, बिस्कुट, आटा इत्यादि बनाकर किया जाता है। ***प्रति 100 ग्राम सांवा में पोषक तत्वों की मात्राः*** ऊर्जा 370.19 किलो कैलोरी, कार्बोहाड्रेट्स 65.56 ग्राम, प्रोटीन 6.35 ग्रा. कैल्सियम 11 मि.ग्रा., आयरन 15 मि.ग्रा., फाइबर 9.8 मि.ग्रा.।

चीना (*पेनिकम मिलियासीम*): चीना को प्रोसो मिलेट् भी कहा जाता है। चीना में गेंहू की अपेक्षा अधिक ल्यूसिन और आइसोल्यूसिन पाया जाता है। यह टाइप–2 डायबिटीज के खतरे को को कम करने में सहायक है। इसका सेवन लड्डू, खीर, आटा बनाकर किया जाता है। **प्रति 100 ग्राम चीना में पोषक तत्वों की मात्राः** ऊर्जा 341.07 किलो कैलोरी, कार्बोहाड्रेट्स 70.48 ग्राम, प्रोटीन 6.20 ग्रा. कैल्सियम 11 मि.ग्रा., आयरन 15 मि.ग्रा., फाइबर 9.2 मि.ग्रा.।

कुटकी (*पेनिकम स्यूमाटेन्स*): कुटकी को लिटिल मिलेट्स भी कहा जाता है। इसमें कार्बोहाड्रेटस, प्रोटीन, विटामिन्स तथा खनिजों की प्रचुर मात्रा पाई जाती है। यह यकृत को मजबूत करता है। तथा गठिया रोग में काफी उपयोगी है। इसका सेवन चावल, खीर, इडली, डोसा मिक्स आटा के रूप में किया जाता है। **प्रति 100 ग्राम कुटकी में पोषक तत्वों की मात्राः** ऊर्जा 346.39 किलो कैलोरी, कार्बोहाड्रेट्स 65.78 ग्राम, प्रोटीन 8.97 ग्रा. कैल्सियम 16.07 मि.ग्रा., आयरन 1.28 मि.ग्रा., फाइबर 7.6 ग्रा.।