

सुपर फुडस ग्रेन की महत्व एवं जानकारी

डॉ. किरण¹, डॉ. प्रदीप कुमार² एवं मनीश कुमार³

1. सहायक प्रध्यापक एवं वैज्ञानिक, जैव रसायन विभाग, आधार विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय, डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केंद्रिय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, बिहार
2. शोध सहयोगी, भारतीय चरागाह एवं चारा अनुसंधान संस्थान झांसी, उत्तर प्रदेश
3. प्रयोगशाला तकनीशियन सह तकनीकी सहायक, जैव रसायन विभाग, आधार विज्ञान एवं मानविकी महाविद्यालय, डॉ. राजेन्द्र प्रसाद केंद्रिय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, बिहार

हम तीन दशक पहले कि बात करें तो पूरा भारत सुपर फुडस का ही उपयोग अपने खाने में करता था पर आज हमारे खाने के थाली में रिफाईन्ड आयल ने जगह ले ली है। पूरा भारत मोटा अनाज उपजाता था और हम मोटा अनाज खाने वाले लोग थे जो आज मोटा अनाज को भूल गए हैं। जैसे ज्वार, बाजरा, मकई, जौ, मंडुआ और भी कई तरह के अनाज, जौ हमारे खान पान का हिस्सा था, धीरे-धीरे थालियों से गायब होते चले गये और हम गेहूँ व चावल तक सीमित होकर रह गए। लेकिन हम जिस मोटे अनाज को छोड़ कर आगे बढ़े थे आज पूरी दुनिया के लोग फिर से उसी अनाज के तरफ वापस लौट रहा है। और अब तो इसे बाजार में सुपर फूड्स का दर्जा मिला हुआ है और इसकी दुनिया में डिमांड बढ़ रही है। मोटे अनाज आज कल दुनिया भर में अधिक चर्चा में है जब से संयुक्त राष्ट्र संघ द्वारा 2023 को अंतराष्ट्रीय मिलेट वर्ष की घोषणा कि गयी है।

सुपर फुड्स क्या है:- सुपर फुड ऐसे खाद्य पदार्थ है जिनमें पोषण घनत्व बहुत अधिक होता है। इसका मतलब यह है कि इसमें पर्याप्त मात्रा में पोषक तत्व और बहुत कम कैलोरी प्रदान करते हैं। इनमें उच्च मात्रा में खनिज, विटामिन और एंटीआक्सीडेंट होते हैं। एंटीआक्सीडेंट एक प्राकृति अणु होते हैं जो फ्री रेडिकल को अवशोषित करते हैं और शेल या कोशिकाओं को डैमेज होने से बचाते हैं और हम गंभीर बिमारियों से बचे रहते हैं।

सुपर फुडस ग्रेन के फायदे:-

सुपर फुडस ग्रेन की अगर हम बात करें तो सभी मोटे अनाजों में कैल्शियम, फाइबर, विटामिन्स, आयरन और प्रोटीन की मात्रा काफी ज्यादा होती है जो हमारे भोजन को पौस्टीक बनाते हैं और हमें अपने खाने में केवल एक या दो अनाजों के अलावा तरह-तरह की मोटे अनाजों को शामिल करना चाहिए, चाहे स्वाद में अच्छा न लगे तो भी हमें अपनाना चाहिए। इससे हम अगामी बिमारियों से बचे रहेंगे। साथ में मोटा अनाज वजन घटाने में भी काफी मददगार होता है। इसके सबसे बड़े फायदे ये हैं कि इसे खाने के बाद हमें भूख जल्दी नहीं लगती है, और वजन भी नहीं बढ़ता है, और आलस्य भी कम होता है, साथ में शरीर में आयरन कैल्शियम और प्रोटीन की मात्रा भी भरपूर मिलती रहती है। भारतीय ज्यादातर दो बिमारियों से जूझ रहे हैं उनमें से एक है ब्लड प्रेशर या उच्च रक्त चाप और दूसरा डायबिटीज। इसके अलावा और कई रोग हैं जैसे कॉन्सटिपेसन, अनिद्रा, एनिमिया, हृदय रोग और मोटापा जो कि ज्यादा देखे जा रहे हैं। आजकल इन मोटे अनाजों में पोटेसियम, कैल्शियम, आयरन और फाइबर भरपूर मात्रा में पाये जाते हैं जो बहुत से रोगों के बचाव के लिए कारगर हैं।

सुपर फूड्स ग्रेन में कौन से अनाज आते हैं।

1. **बाजरा:**— बाजरा पीले, सफेद या लाल रंग का अनाज होता है जिसका एक खास स्वाद होता है जिसे आप दलिया, पकौड़े या रोटी के तौर पर खाने में शामिल कर सकते हैं। बाजरा शरीर के सूजन को कम करने में, दिल की बीमारियों को कम करने में तथा शुगर लेवल को नियंत्रित करने में बेहतरीन अनाज माना जाता है। एक अध्ययन में पाया गया कि टाइप 2 डायबिटीज, बाजरा के सेवन करने से उनकी शुगर की मात्रा ब्लड में 27% तक कम हुई। बाजरा में अमिनो एसिड, कैल्शियम, जिंक, आयरन, मैग्नेशियम, फॉस्फोरस, पोटेशियम और विटामिन B6, विटामिन सी, विटामिन ई जैसे कई और विटामिन और मिनरल की भरपूर मात्रा पाई जाती है। प्रति 100 ग्राम बाजरे में लगभग 11.6 ग्राम प्रोटीन, 67.5 ग्राम कार्बोहाइड्रेट और 132 मिलीग्राम कैरोटिन पाया जाता है। हमारी आँखें कैरोटिन की बजह से सेहतमंद रहती हैं।



जौ:— अमेरिका आजकल जौ से बनी रेसिपि जैसे बिस्कुट, तथा कूकिज को ज्यादा अपना रहे हैं। जौ में बीटा ग्लूकेन्स की मात्रा काफी ज्यादा होती है। यह एक तरह का घुलनशील फाइबर है जो हृदय रागों के लिए भी काफी अच्छा माना जाता है। बीटा ग्लूकेन्स शरीर में एल. डी. एल. (LDL) कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करता है जिससे हृदय रोग की सम्भावना कम हो जाती है। वैसे जौ में ग्लूटेन भी होता है पर अगर हम इसका उपयोग साइड डिश जैसे कि सुप, स्पाउटिंग और सलाद में उपयोग कर सकते हैं



ज्वार:— आजकल ज्वार दुनियाभर में पाँचवां सबसे अधिक खाने वाला मोटा अनाज है क्योंकि इसमें पाये जाने वाले पोषक तत्व चावल और गेहूँ से ज्यादा है। यह भी सुपर फुड्स में शामिल किया गया है। इसमें मौजूद एंथोसायनिन और फेनोलिक एसिड, कोशिकाओं से निकलने वाले फ्री रेडिकल को कम करते हैं। इसका आकार मकई और बाजरा से काफी छोटा होता है। मकई की तरह इसका भी पॉफ बना के खाया जाता है। इसमें ग्लूटेन नहीं होता है और इसे दलिया के रूप में सेवन किया जाता है। इसमें फाइबर, कैल्शियम, मैगनीज, कॉपर तथा मैगनेशियम भी खूब होता है।



क्विनोवा:— क्विनोवा दक्षिण अफ्रिका से हमारे देश में आया है और गेहूँ और चावल की तरह यह भी एक अनाज ही है। हालांकि क्विनोवा आसानी से उपलब्ध नहीं है पर अब इंडियन मार्केट में अपनी एक खास जगह बना ली है। इसका इस्तेमाल ज्यादातर केक बनाने में किया जाता है। यह भी ग्लूटेन फ्री अनाज है जो आसानी से पच जाता है और इसमें नौ तरह के अमीनो एसिड होते हैं। इसमें प्रोटीन की मात्रा भी ज्यादा होती है इसके अलावा इसमें पोटेशियम, मैगनेशियम और कैल्शियम अच्छी मात्रा में पायी जाती है। इसमें एंटी इन्फ्लेमेटरी और कैंसर रोधी गुण भी होते हैं। इसका स्वाद भी अच्छा होता है। इसका सेवन दलिया, और नाश्ते में किया जाता है। क्विनोवा में प्रोटीन की मात्रा अधिक होने से वजन घटाने में सहायक होता है तथा भूख भी कम लगती है।



राई:- राई भी गेहूँ की तरह है जो महत्वपूर्ण अनाजों में आता है। लेकिन गेहूँ की तुलना में इसका गलाइसेमिक इंडेक्स कम होता है और इसमें पाये जाने वाले मिनिरलस गेहूँ से काफी ज्यादा है। इसमें कार्बोहाइड्रेट और फाइबर के अलावा प्रोटीन, पोटैशियम और विटामिन प्रचुर मात्रा में होता है। फाइबर ज्यादा होने से ये कब्ज में फायदा पहुँचाता है पर यह ग्लूटेन फ्री नहीं है फिर भी फाइबर की बजह से ये फायदेमंद है। इसका उपयोग ब्रेड, केक, कुकिज में किया जाता है।



ओट्स:- ओट्स का उपयोग आजकल दुनिया भर में बढ़ा है। ओट्स स्वाद में भी अच्छा होता है और लोग दिन की शुरुआत हेल्दी नाश्ते से करते हैं क्योंकि इससे दिनभर शरीर में एनर्जी बनी रहती है। यह ग्लूटेन फ्री भी होता है और इसमें कई तरह के पोषक तत्व पाये जाते हैं। जैसे प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन, विटामिन B1। इसमें कोलेस्ट्रॉल को कम करने की क्षमता होती है क्योंकि इसमें ओमेगा थ्री फैटी एसिड होता है जो पूरे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में मदद करता है। इसके सेवन से बजन भी काफी तेजी से घटता है तथा भूख भी कम लगती है।



टेफः— टेफ का आकार काफी छोटा है इसलिए यह दुनिया को सबसे छोटा अनाज माना जाता है। इसमें मैगनेशियम तथा आयरन भरपूर मात्रा में पाया जाता है। इसके सेवन से हड्डियों में मजबूती बनी रहती है साथ में शरीर के इम्युन को भी बढ़ाता है। टेफ अफ्रीकी देश का एक मुख्य अनाज है जिसके कारण वहाँ के लोगों में एनिमिया कम होता है। गुड़ जैसे स्वाद वाला यह अनाज ग्लूटेन फ्री होता है। इसका उपयोग दलिया, सूप और वेकिंग में किया जाता है। भारत के कुछ दुकानों में यह उपलब्ध है।



मकईः— मकई या कॉर्न का इस्तेमाल लगभग सभी जगहों पर किया जाता है। यह दिल के मरिजों के लिए भी बहुत अच्छा है क्योंकि इसमें सभी तरह के एमिनो एसिड और मिनिरल पाये जाते हैं। कैरेटोनाइड तथा विटामिन ए का अच्छा स्रोत है। इसमें फॉलिक एसिड भी काफी देखा गया है।



ब्राउन राइसः— विशेषज्ञ मानते हैं कि व्हाइट राइस के तुलना में ब्राउन राइस खाना ज्यादा उपयोगी है। इसमें फाइबर तथा प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है इसके खाने से शरीर को पर्याप्त मात्रा में कैलोरी मिल जाती है जिससे हमएक्टिव बने रहते हैं। इसमें प्रोटीन के अलावा पोटैशियम, विटामिन बी, मैगनेशियम, जिंक, आयरन, सेलैनियम और मैग्नीज पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूत बनाता है। ज्यादातर लोग इसे ग्रीन वाउल के साथ खाना पसंद करते हैं।



रागी:— रागी या फिंगर मिलेट सबसे अधिक पौष्टिक अनाजों में से एक है और इसमें सभी अनाजों और मिलेट की तुलना में सबसे अधिक कैल्शियम और पोटैशियम होता है इसके बीज भी सस्ते होते हैं। वहीं इसकी खेती में अधिक उर्वरक या पानी की आवश्यकता नहीं होती है। इसे कहीं भी यानी पहाड़ी इलाकों में भी आसानी से उगाया जा सकता है। वार्नयार्ड मिलेट जिसे सांवा भी कहते हैं, यह एक कठोर फसल है जिसे जलवायु या कीटों से कोई नुकसान नहीं होता है। इसमें अन्य अनाज वाली फसलों की तुलना में अधिक नाइट्रोजन उपयोग दक्षता है और इसका उपयोग मिट्टी के प्रदूषण को रोकने के लिए भी किया जाता है।

