कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका
खण्ड 05 भाग 03, (अगस्त, 2025)
पृष्ठ संख्या 66–68

स्वस्थ जीवन के लिए श्री अन्न का पोषणात्मक योगदान

रंजना कुमारी, संगीता देव, वीणा शाही, सविता कुमारी, सुधानंद प्रसाद लाल एवं श्रद्धा कुमारी
सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय
डॉ. राजेंद्र प्रसाद केंद्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, समस्तीपुर (बिहार), भारत।
Email Id: – kumariranjanaaicrp@gmail.com

परिचय

भारत में प्राचीन काल से अनाजों का विशेष स्थान रहा है। आज जब दुनिया एक ओर पोषण की कमी (कुपोषण) और दूसरी ओर जीवनशैली जनित रोगों से जूझ रही है, तब श्री अन्न (मोटा अनाज) एक प्रभावशाली समाधान बनकर उभरे हैं। श्री अन्न या मिलेट्स एक प्रकार का मोटा अनाज है, जिसमें कई किस्में शामिल हैं. इनमे ज्वार (शबर्त), बाजरा, रागी (मडुआ), झंगोरा, बैरी, कंगनी, कुटकी (लघु धान्य), कोदो, चेना (चीना), सामा या सांवा और जौ जैसी किस्में आती हैं। यह अनाज पोषण से भरपूर होता है और कई बीमारियों से बचाव करता है।

श्री अन्न या मिलेट्स न केवल एक पारंपरिक अनाज है, बल्कि आज के समय में यह सुपरफूड के रूप में पहचान बना चुका है। इसका सेवन करके आप कई बीमारियों से बच सकते हैं और अपनी सेहत को बेहतर बना सकते हैं। भारत में इसकी बढ़ती खेती और लोकप्रियता इसके स्वास्थ्य लाभों का प्रमाण है। हमें इसे अपने आहार में शामिल करके एक स्वस्थ जीवन जीने की ओर कदम बढ़ाना चाहिए।

श्री अन्न का पोषण मूल्य

श्री अन्न में प्रोटीन, फाइबर, आयरन, कैल्शियम, जिंक और बी–विटामिन्स जैसे पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। ये अनाज पाचन में आसान, मधुमेह नियंत्रक और हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी होते हैं। रागी जैसे अनाज में कैल्शियम बहुत अधिक मात्रा में पाया जाता है, जो हड्डियों के लिए लाभदायक है, जबकि ज्वार और बाजरा में फाइबर की मात्रा अधिक होने से यह पाचन क्रिया को सुचा रखते हैं।

आइए जानते है बिहार में उपजने वाले श्री अन्न के गुणवत्ता के बारे में–

1. बाजरा – इसमें प्रोटीन, फैटी एसिड खनिज विटामिन, रेशा और पाया जाता है। बाजरा प्रोटीन में आवश्यक अमीनो एसिड होते है विशेषकर मिथिओनिन और सिस्टीन)। बाजरे को मिलिंग द्वारा संसाधित करने से इस विरोधी तत्व निकल जाते हैं जो कि शरीर के लिए हानिकारक होते है। बाजरे की उपज क्षमता बाकी श्री अन्नों से अधिक होती है। (मोटापा कम करने बानी फायदेमंद होता है।) उच्च फाइबर क्षमता के कारण इसे खाने से पेट भराभरा है। इसलिए यह कैल्शियम और फास्फोरस का अच्छा स्रोत है जो कि हड्डी को

मजबूत बनाया को बनाये रखने में सहायक होता है।

तालिका–1 बाजरा में पाया जाने वाला पोषक तत्व प्रति 100 ग्राम

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	361
प्रोटीन	11.6 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	65.5 ग्राम
फाइबर	1.2 ग्राम
कैल्शियम	42 मि० ग्राम
आयरन	6.42 मि० ग्राम

2. ज्वार– यह एक उच्च कोटि का अन्न है। जिसे अन्य जानवरों के चारे के रूप में इस्तेमाल किया जाता है। ज्वार तथा इससे बने उत्पाद से अच्छे पोषक तत्व प्राप्त होते हैं जिसके सेवन से मोटापा, मधुमेह, हृदय रोग और शरीर में सुजन की संभावना को कम करता है। इसमें एंटीऑक्सीडेंट तत्व पाया जाता है जो मनुष्य के रोग प्रतिरोध क्षमता को बढ़ाता है। इसमें कुछ पोषक विरोधी तत्व भी पाए जाते हैं जैसे– टैनिन, फाइटेट्स इत्यादि, हम तकनीकी प्रसंस्करण जैसे– भिगोनाध्अंकुरण के द्वारा इन पोषण विवरन तत्वों को सुधार का ज्वर की गुणवत्ता को बढ़ावा मिलता है।

तालिका 2– ज्वार में पाया जाने वाले पोषण तत्व प्रति 100 ग्राम

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	361
प्रोटीन	11.4 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	72.6 ग्राम
फाइबर	1.6 ग्राम
कैल्शियम	25 मि० ग्राम
आयरन	4.1 मि० ग्राम

3 रागी– यह भारत के प्रमुख अनाज में एक है। इसे मडुआ के नाम से भी जाना जाता है। इसमें महत्वपुर्ण मुख्य पोषक तत्व के साथ–साथ सुक्ष्म पोशक तत्त्व भी पाये जाते है। इसके सेवन करने से कई तरह के शारीरिक समस्याओं से बचा जा सकता है। यह एंटीऑक्सीडेंट गुणों से भरपूर होता है। मनुष्य में होने वाले हृदय रोग और गठिया जैसे बीमारियों के जोखिम को कम करता है। इसमें एंटीइफ्लेमेटरी गुण भी पाया जाता है जो कि शरीर में सूजन से संबंधित समस्याओं के लिए उपयोगी माना गया है। ये **टाईप– 2 डायबिटीज** के जोखिम को भी काम करता है। मोटापे को कम करने में मद्द करता है। क्योंकि ट्रिप्टोफैन नामक एमीनो एसिड पाया जाता है जो भूख को काम करता है और वजन को नियंत्रित करने में सहायक हो सकता है। कैल्शियम तथा फास्फोरस की वजह से रागी को शिशू बढ़ते बच्चें गर्भवती महिला तथा बुजुर्गों के लिए सेहतमद खाद्य पदार्थ माना गया है। रागी में एंटी एजिंग गुण भी पाया गया है जिस वजह से यु०वी० विकरणे की वजह से होने वाली त्वचा की परेशानी से बचाव करता है तथा एंजिग की समस्या से बचाता है।

तालिका 3– रागी में पाया जाने वाले पोषण तत्व प्रति 100 ग्राम

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	328
प्रोटीन	7.3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	7.2. ग्राम
फाइबर	2.6 ग्राम
कैल्शियम	344 मि० ग्राम
आयरन	4.32 मि० ग्राम

4. कंगनी– यह छोटे आनाज के श्रेणी में आता है। कंगनी में मैग्नीशियम फाईबर आयरन फास्फोरस कैरोटीन प्रोटीन काबोहाइड्रेट कैल्शियम विटामिन बी राइबोफ्लेविन तथा

थाइमिन आदि पाये जाते हैं। ये सभी पोषक तत्व मनुष्य के विकास और रोगों से लड़ने की क्षमता प्रदान करता है। इस अनाज से हम इडली, रोटी, दलिया, बिस्किट, नमकीन, खीर आदि बना सकते हैं।

तालिका 4– कंगनी में पाया जाने वाला पोषण तत्व प्रति 100 ग्राम

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	331
प्रोटीन	12.30 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	60.9 ग्राम
फाइबर	14.0 ग्राम
कैल्शियम	31मि० ग्राम
आयरन	3.20 मि० ग्राम

5. साँवा– ये वर्षा ऋतु में उत्पन्न होने वाला श्री अन्न है। यह कम अवधि में (2.5 महीने) तैयार हो जाती है। इसका बीज स्लेटी रंग का तथा चमकदार होता है। इसमें उच्च कोटि के प्रोटीन पाया जाता है। इसमें कैलोरी की मात्रा बहुत कम होने की वजह से कोलेस्टाल और उच्च रक्तचाप स्तर को भी कंट्रोल करने में सहायक होता है। इसमें ग्लुटेन नहीं पाया जाता है। गेह के प्रति संवेदनशील आदमी इसका सेवन कर सकते हैं।

तालिका 5 – साँवा में पाया जाने वाला पोषण तत्व प्रति 100 ग्राम

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	331
प्रोटीन	12.30 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	60.9 ग्राम
फाइबर	14.0 ग्राम
कैल्शियम	31 मि० ग्राम
आयरन	3.20 मि० ग्राम

6. कोदो– इस श्री अन्न को गरीबो का चावल के नाम से जाना जाता है। मानसून मौसम में इसकी उपज ले सकते हैं। यह कम समय में ज्यादा उपज देने वाली आनाज है।आर्थिक लाभ के साथ–साथ ये कई तरह के स्वास्थ्य लाभ तथा पोषण तत्य देता है। इसको अपने भोजन में सम्मिलित करने से कई तरह के स्वाख्थ्य समस्याओं से बचा जा सकता है। इसमें फेनोलिक, टैनिन, फाइट्रस लेसिथिन और एंटीऑक्सीडेंट पाया जाता है जो इसको पोषक गुणो को कई गुणा बढ़ा देता है।

तालिका 6– कोदो में पाया जाने वाला पोषण तत्व प्रति 100 ग्राम

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	302
प्रोटीन	8.03 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	69.9 ग्राम
फाइबर	8.5 ग्राम
कैल्शियम	22.0 मि० ग्राम
आयरन	0.9 मि० ग्राम

7.चीना– चीना श्री अन्न की लघु मिलेट है। कम अवधि की फसल है तथा इसमें अपेक्षाकृत कम सिंचाई की जरूरत पड़ती है। यह ग्लूटेन रहित श्री अन्न है। इसमें प्रति 100 ग्राम में 3.11 ग्राम प्रोटीन एवं फाइबर 11.18 तथा काफी मात्रा में आयरन तथा काब्रोहाइड्रेट पाया जाता है। इसके सेवन से ब्लड प्रेशर एवं मधुमेह रोग में आराम मिलता है।

तालिका 7 – चीना में पाया जाने वाला पोषण तत्व प्रति 100 ग्राम

ऊर्जा (किलो कैलोरी)	305
प्रोटीन	8.30 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	65.90 ग्राम
फाइबर	9.0 ग्राम
कैल्शियम	27.00 मि० ग्राम
आयरन	0.50 मि० ग्राम