

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 06 भाग 02, (जुलाई, 2026)
पृष्ठ संख्या 42-44

गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए मोटे अनाज के लाभ



डॉ. कमला महाजनी¹, योगिता पालीवाल², गौरव धाकड़³,
सिमरन नंदा⁴ एवं डॉ. विशाखा शर्मा⁵

^{1,2,3,5} खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग,

सामुदायिक एवं व्यावहारिक विज्ञान महाविद्यालय,
महाराणा प्रताप कृषि एवं प्रोद्योगिकी विश्वविद्यालय,

उदयपुर, राजस्थान

⁴उद्यानिकी महाविद्यालय, उद्यानिकी विज्ञान विश्वविद्यालय, बागलाकोट, कर्नाटक-587104, भारत।

Email Id: – gauravdhaked17@gmail.com

सारांश

गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए पोषक आहार का चयन उनके तथा शिशु के स्वास्थ्य के लिए अत्यंत आवश्यक है। मोटे अनाज जैसे बाजरा, रागी, ज्वार, कोदो और सांवा पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं तथा पर्यावरण-अनुकूल भी हैं। इनमें आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन, फाइबर, फोलिक एसिड और एंटीऑक्सिडेंट प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं, जो एनीमिया की रोकथाम, हड्डियों को मजबूत बनाने, पाचन सुधारने और शिशु के विकास में सहायक हैं। इनका कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स गर्भवती मधुमेह के जोखिम को कम करता है। साथ ही ये अनाज प्राकृतिक गैलेक्टोगॉग के रूप में कार्य करते हैं, जिससे स्तनपान के दौरान दूध की गुणवत्ता और मात्रा में सुधार होता है। इनके नियमित सेवन से माँ और शिशु दोनों की प्रतिरक्षा शक्ति मजबूत होती है और दीर्घकालिक स्वास्थ्य लाभ प्राप्त होते हैं। इस प्रकार, मोटे अनाज गर्भवती एवं स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए एक वैज्ञानिक, सुरक्षित और पौष्टिक आहार विकल्प हैं।

परिचय

गर्भावस्था और स्तनपान एक महिला के जीवन के ऐसे चरण हैं, जब शरीर में पोषण की मांग कई गुना बढ़ जाती है। इस दौरान संतुलित और पोषक आहार न केवल माँ के स्वास्थ्य को बनाए रखने में सहायक होता है, बल्कि शिशु के समुचित विकास

और वृद्धि के लिए भी आवश्यक होता है। आधुनिक आहार योजनाओं में जहां कई बार उच्च प्रसंस्कृत खाद्य पदार्थों का प्रयोग होता है, वहीं पारंपरिक और प्राकृतिक स्रोतों का महत्व बढ़ जाता है।

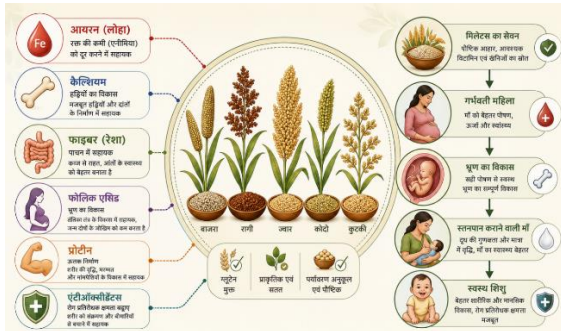
मोटे अनाज, जिन्हें मिलेट्स के नाम से भी जाना जाता है, भारत में प्राचीन काल से आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा रहे हैं। बाजरा, रागी, ज्वार, कोदो, सांवा, कुटकी और अन्य मोटे अनाज पोषण के भंडार हैं। इनमें विटामिन, खनिज, फाइबर और एंटीऑक्सिडेंट्स जैसे पोषक तत्वों की भरपूर मात्रा होती है। ये अनाज ग्लूटेन-फ्री होते हैं और पर्यावरण के अनुकूल फसलों के रूप में भी प्रसिद्ध हैं।

गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए मोटे अनाज का सेवन कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। गर्भावस्था के दौरान शरीर में पोषक तत्वों की अतिरिक्त आवश्यकता होती है, जैसे आयरन, फोलिक एसिड, कैल्शियम, और प्रोटीन। मोटे अनाज इन आवश्यकताओं को प्राकृतिक और सुरक्षित तरीके से पूरा करते हैं। इसके साथ ही, स्तनपान के समय दूध उत्पादन बढ़ाने और माँ के शरीर की ऊर्जा की मांग को पूरा करने में भी ये सहायक होते हैं।

पारंपरिक भारतीय चिकित्सा पद्धतियों, जैसे आयुर्वेद, में मोटे अनाजों को गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए अनुशंसित किया गया

है। आधुनिक अनुसंधान भी इनके लाभों को प्रमाणित करता है, जिससे यह स्पष्ट होता है कि मोटे अनाज एक संपूर्ण और संतुलित आहार के लिए अनिवार्य हैं।

इस लेख में गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए मोटे अनाजों के पोषण संबंधी महत्व और स्वास्थ्य लाभों का वैज्ञानिक दृष्टिकोण से विश्लेषण किया गया है।



मोटे अनाजों का पोषण मानचित्र एवं माँ तथा शिशु के स्वास्थ्य पर उनका प्रभाव

मोटे अनाज के पोषण संबंधी गुण

मोटे अनाज (मिलेट्स) पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण "सुपरफूड" कहलाते हैं। इनमें फाइबर, प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम, फोलिक एसिड, बी-विटामिन्स तथा एंटीऑक्सिडेंट्स प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। फाइबर पाचन को बेहतर बनाकर कब्ज से राहत देता है, जबकि प्रोटीन शरीर की वृद्धि और ऊतकों की मरम्मत में सहायक होता है। रागी कैल्शियम का उत्कृष्ट स्रोत है, जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है। इनका कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स रक्त शर्करा को नियंत्रित रखने में सहायक होता है, जबकि फेनोलिक यौगिक और फ्लेवोनोइड्स जैसे एंटीऑक्सिडेंट्स ऑक्सीडेटिव तनाव को कम कर समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देते हैं। साथ ही, ये अनाज मैग्नीशियम, पोटेशियम और जिंक से समृद्ध तथा स्वाभाविक रूप से ग्लूटेन-फ्री होते हैं।

हालाँकि, मोटे अनाजों में फाइटिक एसिड, टैनिन और ऑक्सालेट्स जैसे कुछ प्राकृतिक एंटी-न्यूट्रिएंट्स भी पाए जाते हैं, जो आयरन, कैल्शियम और जिंक जैसे खनिजों के अवशोषण को कुछ हद तक प्रभावित कर सकते हैं। फिर भी इनके पोषण लाभ अधिक महत्वपूर्ण हैं। भिगोना,

अंकुरित करना और किण्वन जैसी सरल घरेलू प्रक्रियाएँ इन एंटी-न्यूट्रिएंट्स को कम कर खनिजों की जैवउपलब्धता बढ़ाती हैं। इसके अतिरिक्त, नींबू, आंवला या अन्य विटामिन युक्त खाद्य पदार्थों के साथ सेवन करने से आयरन का अवशोषण बेहतर होता है और मोटे अनाजों से अधिकतम पोषण लाभ प्राप्त किए जा सकते हैं।

गर्भावस्था के दौरान मोटे अनाज के लाभ

गर्भावस्था के दौरान संतुलित एवं पोषक आहार की आवश्यकता बढ़ जाती है। मोटे अनाज (मिलेट्स) आयरन, कैल्शियम, फोलिक एसिड, प्रोटीन और फाइबर जैसे आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो माँ और शिशु दोनों के स्वास्थ्य एवं विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

1. आयरन और एनीमिया से बचाव : बाजरा और रागी जैसे मोटे अनाज आयरन के अच्छे स्रोत हैं। इनका नियमित सेवन हीमोग्लोबिन स्तर बनाए रखने तथा गर्भावस्था में होने वाली एनीमिया की समस्या को कम करने में सहायक होता है।

2. कैल्शियम की पूर्ति : रागी कैल्शियम से समृद्ध होती है, जो शिशु की हड्डियों और दांतों के विकास के साथ-साथ माँ की हड्डियों को भी मजबूत बनाए रखने में मदद करती है।

3. फोलिक एसिड का स्रोत : मोटे अनाजों में पाया जाने वाला फोलिक एसिड भ्रूण के तंत्रिका तंत्र के विकास तथा जन्म दोषों की रोकथाम में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है।

4. पाचन में सुधार : फाइबर से भरपूर होने के कारण मोटे अनाज पाचन क्रिया को बेहतर बनाते हैं और गर्भावस्था में होने वाली कब्ज तथा अपच जैसी समस्याओं से राहत प्रदान करते हैं।

5. कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स : मोटे अनाज धीरे-धीरे पचते हैं और रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित रखने में सहायता करते हैं। इससे गर्भकालीन मधुमेह का जोखिम कम हो सकता है तथा शरीर को निरंतर ऊर्जा मिलती रहती है।

स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए मोटे अनाज के लाभ

स्तनपान के दौरान माँ को अधिक पोषण और ऊर्जा की आवश्यकता होती है, ताकि शिशु के विकास के लिए पर्याप्त गुणवत्ता वाला दूध बन सके। मोटे अनाज (मिलेट्स) आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन, फाइबर और फोलिक एसिड जैसे आवश्यक पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो इस अवस्था में माँ के स्वास्थ्य को बेहतर बनाए रखते हैं।

1. दूध उत्पादन में सहायता : रागी, बाजरा और ज्वार जैसे अनाज प्राकृतिक रूप से पोषक होते हैं और दूध उत्पादन में सहायक माने जाते हैं। विशेष रूप से रागी को एक प्राकृतिक गैलेक्टोगॉग (दूध बढ़ाने वाला कारक) माना जाता है, जो स्तनपान को बढ़ावा देता है।

2. ऊर्जा का स्रोत : इन अनाजों में मौजूद जटिल कार्बोहाइड्रेट धीरे-धीरे ऊर्जा देते हैं, जिससे थकान कम होती है और माँ दिनभर सक्रिय रहती है।

3. संतुलित पोषण : मोटे अनाज शरीर को आवश्यक खनिज और विटामिन प्रदान करते हैं, जिससे माँ की पोषण संबंधी कमी पूरी होती है और शिशु को बेहतर पोषण मिलता है।

4. इम्यूनिटी बढ़ाना : इनमें मौजूद एंटीऑक्सिडेंट्स और खनिज शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता को मजबूत करते हैं, जिससे संक्रमण का खतरा कम होता है।

5. वजन नियंत्रण : फाइबर और प्रोटीन से भरपूर होने के कारण ये लंबे समय तक पेट भरा रखते हैं और वजन को संतुलित रखने में मदद करते हैं।

मोटे अनाजों का आहार में समावेश

मोटे अनाज (मिलेट्स) को दैनिक आहार में विभिन्न स्वादिष्ट, सरल और पौष्टिक रूपों में शामिल किया जा सकता है। ये न केवल शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान करते हैं, बल्कि भोजन में विविधता बढ़ाकर समग्र स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं। इनके नियमित सेवन से लंबे समय तक ऊर्जा मिलती है और जीवनशैली अधिक संतुलित रहती है।

नाश्ता: नाश्ते में रागी और बाजरे का दलिया, चीला या डोसा एक उत्तम विकल्प हैं। ये प्रोटीन, फाइबर और खनिजों से भरपूर होते हैं, जो दिन की शुरुआत को ऊर्जावान बनाते हैं। इन्हें सब्जियों, दही या चटनी के साथ लेने से स्वाद और पोषण दोनों बढ़ जाते हैं। यह हल्का लेकिन पौष्टिक आहार पाचन को भी बेहतर बनाता है और लंबे समय तक पेट भरा रखने में मदद करता है।

पेय पदार्थ: रागी और बाजरे से बने पेय जैसे माल्ट ड्रिंक या पारंपरिक रागी अंबली कैल्शियम, आयरन और ऊर्जा का अच्छा स्रोत हैं। ये शरीर को ठंडक प्रदान करते हैं और गर्मियों में विशेष रूप से लाभकारी होते हैं। ऐसे पेय बच्चों, गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए भी अत्यंत उपयोगी माने जाते हैं क्योंकि ये शरीर को हल्का और ऊर्जावान बनाए रखते हैं।

स्नैक्स: मोटे अनाजों से बने स्नैक्स जैसे रागी-बाजरे के लड्डू, खाखरा, टिक्की, मठरी और हेल्दी कुकीज जंक फूड का बेहतर विकल्प हैं। ये न केवल स्वादिष्ट होते हैं बल्कि लंबे समय तक ऊर्जा प्रदान करते हैं और अनावश्यक भूख को भी कम करते हैं। घर पर बनाए गए ऐसे स्नैक्स पोषण की गुणवत्ता को और बेहतर बनाते हैं तथा बच्चों से लेकर वयस्कों तक सभी के लिए लाभकारी होते हैं।

भोजन: ज्वार, रागी और बाजरे की रोटी गेहूँ की रोटी का एक स्वस्थ विकल्प है, जो फाइबर और आवश्यक खनिज प्रदान करती है। इसी प्रकार कोदो और कुटकी जैसे मोटे अनाजों से बने चावल का उपयोग खिचड़ी, पुलाव या साधारण भात के रूप में किया जा सकता है। ये व्यंजन न केवल स्वादिष्ट होते हैं बल्कि अधिक पौष्टिक भी होते हैं और रक्त शर्करा को नियंत्रित रखने में सहायक होते हैं।

निष्कर्ष

मोटे अनाज गर्भवती और स्तनपान कराने वाली माताओं के लिए एक अत्यधिक पोषणपूर्ण और संपूर्ण आहार विकल्प हैं। ये अनाज आयरन, कैल्शियम, प्रोटीन, फाइबर, और फोलिक एसिड जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं, जो गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान माँ और शिशु दोनों के स्वास्थ्य को बेहतर बनाते हैं। मोटे अनाजों का सेवन गर्भवती महिलाओं को एनीमिया, पाचन समस्याएँ, और हड्डियों की कमजोरी से बचाने में सहायक होता है, वहीं स्तनपान के दौरान ये दूध उत्पादन को बढ़ाते हैं। इनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होने के कारण ये रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित रखते हैं, जिससे गर्भकालीन मधुमेह जैसी समस्याओं का जोखिम कम होता है। इसके अतिरिक्त, मोटे अनाजों का आहार में समावेश शारीरिक ऊर्जा, प्रतिरक्षा प्रणाली, और मानसिक स्वास्थ्य में सुधार करता है। इस प्रकार, इनका नियमित सेवन माँ और शिशु दोनों के दीर्घकालिक स्वास्थ्य में सुधार करता है और एक स्वस्थ जीवनशैली की दिशा में योगदान देता है।