

चीना का पौष्टिक महत्व और उसका मूल्य संवर्धन

झरना पंडा, अंजली यादव और गीतांजलि चौधरी

खाद्य एवं पोषण विभाग,

डॉ० राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय पूसा, समस्तीपुर,
बिहार

jharanapanda49@gmail.com

चीना को प्रोसो भी कहा जाता है। चीना (पेनिकम मिलिएसियम) एक तेजी से बढ़ने वाली सुखी प्रतिरोधी फसल है। जिसका उपयोग प्राचीन काल से मानव अपने भोजन में शामिल करता आ रहा है। वर्तमान में इस अनाज की खेती मुख्य रूप से भारत, चीन, रूस, संयुक्त राज्य अमेरिका और यूरोप जैसे देशों में की जाती है। आज के परिपेक्ष में चीना को अब मुख्य भोजन के रूप में चावल और गेहूं के साथ खाया जाता रहा है। चीना को विभिन्न क्षेत्रों में विभिन्न नामों से भी जाना जाता है। जैसे हिंदी में “बरी”, तेलगु में “वरिगालु”, तमिल में “पानिवरगलु” आदि कहा जाता है।

इसके उत्पादन में न्यूनतम पानी की आवश्यकता होती है अतः यह कम अवधि (60-90) दिन में अच्छी मात्रा में अनाज का उत्पादन करता है। अन्य अनाज के पौधे की तुलना में चीना का पौधा अपनी बड़ी और भारी शाखाओं वाले हिस्से को बीज के सर वाले हिस्से से अलग करता है। इस अनाज के बीज का आकार छोटा एवं अंडाकार होता है। इसके बीज ज्वार और बाजरा से छोटे होते हैं, लेकिन मनुआ के समान आकार के होते हैं।

चीना के दाने महत्वपूर्ण पोषक तत्वों से भरे होते हैं। ये 341 किलो कलौरी प्रति 100 सूखे ग्राम प्रदान करते हैं। चीना में प्रोटीन (12.5/100 ग्राम) होती है जो कि गेहूं के समान है। इसके अलावा इसमें ल्यूसीन, आइसोल्यूसीन और मेथियोनीन जैसे आवश्यक अमीनो एसिड काफी अधिक होते हैं, जिससे वे उच्च गुणवत्ता वाली प्रोटीन के स्रोत बन जाते हैं।

चीना थायामिन (विटामिन B1) राइबोफ्लेविन (विटामिन B2) नियासिन (विटामिन B3) पाइरिडोक्सिन (विटामिन B5) और विटामिन-ई के साथ-साथ फास्फोरस, मैंगनीज, लोहा पोटेशियम जैसे खनिजों का समृद्ध स्रोत

है। इसमें खनिज सामग्री अन्य अनाज के समान थोड़ी अधिक होती है। इसमें घुलनशील फाइबर भी अधिक होता है अन्यथा छिलके वाले अनाज में फाइबर (2.2 ग्राम/100 ग्राम) होता है। चीना में पॉलीफेनॉल्स जैसे कई बायोएक्टिव योगिक गुण भी होते हैं, जिनका पोषण महत्व अधिक होता है।

चीना के लाभ:

खाद्य फसल होने के अलावा, चीना महत्वपूर्ण स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। इसके पोषक तत्व मधुमेह और मोटापे के लिए अत्यधिक महत्वपूर्ण योग्यता प्रदान करते हैं। चीना हृदय एवं यकृत के स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी माना जाता है। चीना अनाज से होने वाले स्वस्थ लाभ नीचे वर्णित है:-

1. कोलेस्ट्रॉल चयापचय को नियंत्रित करता है। चीना अनाज शरीर में एचडीएल (हाई डेंसिटी लिपोप्रोटीन) के स्तर को बढ़ाता है और रक्त कोलेस्ट्रॉल के स्तर को नियंत्रित करता है।
2. चीना फास्फोरस और कैल्शियम का समृद्ध स्रोत होता है जो की हड्डियों को मजबूत बनाने में मदद करता है।
3. टाइप-2 मधुमेह के जोखिम को कम करने में अहम भूमिका प्रदान करता है। चीना में मैग्नीशियम से भरपूर होता है, जो कि शरीर में रक्त, शर्करा और इंसुलिन के स्तर को विनियमित करने में मदद करता है। इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स भी कम होता है। इसलिए इसे मधुमेह से पीड़ित व्यक्तियों के लिए लाभदायक होता है।
4. स्त्रीलिंग रोगियों (जिसमें व्यक्ति को ग्लूटेन युक्त खाद्य पदार्थों से एलर्जी होती है) के लिए एक अच्छा स्रोत है।
5. तंत्रिका तंत्र के लिए भी चीना अत्यधिक लाभदायक है क्योंकि चीना में लेसिथिन उच्च मात्रा में होता है जो अप्रत्यक्ष रूप से तंत्रिका तंत्र के समुचित

कार्य को बढ़ावा देता है स्मृति रोग जैसे मनोगंघा और अल-जाइमर रोग का इलाज लेसिथिन से किया जाता है।

चीन्ना का उपयोग करने वाली रेसिपी:

चीन्ना आधारित लड्डू

प्रयुक्त सामग्री	मात्रा
चीन्ना का आटा (ग्राम)	40
गुड़ (ग्राम)	30
मूंगफली (ग्राम)	20
घी (ग्राम)	10
पानी (एम. एल.)	110
लड्डू की संख्या	10

प्रक्रिया:

सर्वप्रथम चीन्ना अनाज का आटा बनाया



चीन्ना के आटे का वजन किया गया



एक कढ़ाई में घी गर्म किया गया



घी में आटे को डालकर तब तक भूने जब तक वह हल्का भूरा रंग का न हो



मूंगफली को भून कर पीस लिया गया



पनी गर्म किया और फिर उस में गुड़ डालकर चासनी बनाई गई



कुटी हुई मूंगफली और भुना हुआ आटा गुड़ की चासनी में मिला दिया



लड्डू बनाने के लिए छोटे छोटे गोल गोलें बनाए गये

चीन्ना आधारित बिस्किट

प्रयुक्त सामग्री	मात्रा
चीन्ना का आटा (ग्राम)	60
मक्खन (ग्राम)	40
बेकिंग पाउडर (ग्राम)	1
पानी (एम. एल.)	10

नमक (ग्राम)	स्वादानुसार
बिस्किट की संख्या	30

सर्वप्रथम चीन्ना का आटा और बेकिंग पाउडर को तौल लिया गया



उसके बाद दोनों सामग्री को एक समान मिलाकर 2-3 बार

छान लिया



मक्खन और नमक को एक साथ मिलाकर क्रीम बना लिया

गया



सूखी सामग्री को क्रीमयुक्त मक्खन में मिलाकर आटा सखत

आटा गुंथ लिया गया



आटे को बेलकर बिस्किट कटर से काटा गया



बिस्किट को ओवन में 150°C पर 10-20 मिनट के लिए बेक किया गया

निष्कर्ष:

कई लाभकारी पोषक तत्व होने के बावजूद उपभोक्ता अनुकूल और सुविधाजनक भोजन की अनुपलब्धता के कारण चीन्ना का भोजन के रूप में उपयोग सीमित है। बहुत से लोग विभिन्न खाद्य उत्पादों की तैयारी में पोषण महत्व और इसके उपयोग से अनजान हैं। इस प्रकार चीन्ना के बाजार को अर्ध-शाहरी और शाहरी क्षेत्रों तक फैलाकर इन तथ्यों को आम लोगों तक पहुंचाने की जरूरत है। यह निश्चित रूप से हमारे देश में अनाज उत्पादकों आकर्षित करेगा और चीन्ना आधारित खाद्य उत्पादों के स्वास्थ्य लाभों में सुधार कर सकता है।

