

सुपरफूड : चिया बीज

कृषि कुंभ (सितंबर, 2022), खण्ड 02 भाग 04,
पृष्ठ संख्या 14-17



सुपरफूड : चिया बीज

पल्लवी कुमारी, डॉ० गीतांजली चौधरी एवं डॉ० नीलम कुमारी

खाद्य एवं पोषण विभाग

सामुदायिक विज्ञान महाविद्यालय,

डॉ० राजेन्द्र प्रसाद केन्द्रीय कृषि विश्वविद्यालय, पूसा, समस्तीपुर, बिहार भारत।

चिया बीज एक बहुत छोटे बीज हैं, जो काले और सफेद रंग के होते हैं। मूल रूप से मैक्सिको में उगाए जाने वाले इस पौधे का वैज्ञानिक नाम साल्विया हेस्पेनिका है। प्राचीन समय से ही चिया बीज का इस्तेमाल औषधि के रूप में होता रहा है और इसकी खेती एजटेक सभ्यता के लोगों द्वारा की जाती थी।

वर्तमान में चिया बीज को मध्य अमेरिका दक्षिण अमेरिका एवं भारत के कुछ क्षेत्रों में भी उगाया जाता है। चिया का अर्थ है ताकत है जो खाने में ऊर्जा प्रदान करता है। इसका स्वाद अखरोट के स्वाद के जैसा होता है। चिया बीज को सुपरफूड भी कहा जाता है क्योंकि चिया बीज में रेशा, खनिज-लवण, प्रोटीन आदि भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।

चिया बीज मिंट प्रजाति के होते हैं, जिनका आकार बहुत ही छोटा होता है। यह सफेद, भूरा और काला जैसे अलग-अलग रंगों में उपलब्ध होता है। इसके फूल सफेद और बैंगनी रंग के होते हैं।

चिया बीज पौष्टिक और सेहतमंद होने के साथ-साथ कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम और पोटेशियम का अच्छा स्रोत है। यदि इसका

सेवन रोजाना सही मात्रा में किया जाए है तो तो इससे कई सारे स्वास्थ्य लाभ हो सकते हैं। यह वजन कम करने में सहायक होता है इसके अलावा यह उन लोगों के लिए भी फायदेमंद साबित हो सकता है जो पुराने कब्ज की बीमारी से ग्रसित हैं। इसमें ओमेगा 3 फैटी एसिड की अधिक मात्रा के साथ-साथ एंटीऑक्सिडेंट की मात्रा भी पाई जाती है। चिया के बीजों का इस्तेमाल मधुमेह, उच्च रक्त चाप और हृदय सम्बंधित बीमारियों में भी किया जाता है।

चिया बीज के फायदे :-

वजन कम करने में सहायक : चिया बीज में प्रचुर मात्रा में आहारिय रेशा एवं प्रोटीन पाए जाते हैं जिसके सेवन से पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने और वजन को तेजी से कम करने में मदद मिलती है। आहारिय रेशा को पचने में काफी समय लगता है जिस कार.। पेट लंबे समय के लि, भरा रहता है जिससे भूख को भी काफी हद तक नियंत्रित किया जा सकता है। साथ ही इससे अपच कब्ज और गैस की समस्या में भी राहत मिलती है। वजन कम करने के लिए चिया बीज पानी में डालकर चम्मच से मिलाएं एवं 8-10 अथवा

रात भर पानी में भिंगोकर छोड़ दें। सुबह इस पानी का सेवन कर लें। इसमें स्वाद लाने के लिए नींबू या संतरे का रस भी डाल सकते हैं।

रक्त-चाप नियंत्रित करने में सहायक : ओमेगा-3 फैटी एसिड के अलावा भी अन्य पोषक तत्व रक्त-चाप नियंत्रित करने में मदद करते हैं जैसे कि आयरन, कैल्शियम और मैग्नीशियम। इनका काम हमारे शरीर में नमक की मात्रा को सामान्य बनाएं रखने का होता है। अधिक मात्रा में नमक का सेवन करने से पानी को शरीर से जाने की जगह नहीं मिलती है जो रक्त चाप बढ़ने का कारण बनता है। लेकिन अगर आहार में लौह-तत्व और मैग्नीशियम मौजूद हैं तो वो नमक की मात्रा नियंत्रित करने में मदद करते हैं और पानी को मूत्राशय में पहुंचाने में भी मदद करते हैं। चिया बीज में रक्त चाप नियंत्रित करने वाले सभी पोषक तत्व मौजूद होते हैं अतएव इस समस्या ग्रसित लोगों को चिया बीज का सेवन करना चाहिए।

सूजन-रोधी (एंटी-इन्फ्लामेटरी) गुणों वजन कम करने में सहायक : बाकी खूबियों की तरह चिया बीज में एंटी-इन्फ्लामेटरी (सूजन-रोधी) की खूबी भी है जो शरीर में सूजन, दिल की बीमारियां आदि से बचाव करती है। अपने दैनिक आहार में एंटी-इन्फ्लामेटरी (सूजन-रोधी) गुण वाला खाना होना बहुत जरूरी है क्योंकि इससे शरीर में होने वाली कई बीमारियां टल जाती हैं।

कोलेस्ट्रॉल कम करने में सहायक : कोलेस्ट्रॉल ऐसी समस्या जो बहुत आम हो गई है लेकिन कोलेस्ट्रॉल कई सारी बीमारियों को जन्म देता है।

जिन लोगों में कोलेस्ट्रॉल की मात्रा ज्यादा होती है उन लोगों को आहार में चिया बीज शामिल करना चाहिए। इन बीज में ओमेगा-3 फैटी एसिड भरपूर मात्रा में पाया जाता है जिससे कोलेस्ट्रॉल कम करने में मददगार साबित होता है। ओमेगा-3 फैटी एसिड शरीर से खराब कोलेस्ट्रॉल (एल०डी०एल०) कम करता है और दिल को स्वस्थ बनाने में मदद करता है।

कब्ज से राहत पाने के लिए : मनुष्य के शरीर में कई बीमारियां पेट से शुरू होती है। चिया बीज में आहारिय रेशा की प्रचुरता पेट को स्वस्थ रखने में मदद करता है। पेट स्वस्थ रहने से पाचन तंत्र तो स्वस्थ रहता ही है साथ ही चिया बीज आहार में शामिल करने से कब्ज से राहत मिल सकती है।

मधुमेह में लाभदायक : मधुमेह एक आम बीमारी है जिससे ज्यादातर भारतीय ग्रसित है। चिया बीज में मौजूद आहारिय रेशा व अन्य पोषक तत्व खून में शर्करा की मात्रा को नियंत्रित करता है जो मधुमेह की सम्भावना को भी कम करता है।

प्रतिरक्षा प्रणाली की मजबूती के लिए :

चिया बीज में एंटीऑक्सीडेंट पा, जाते हैं जो हमारे प्रतिरक्षा प्रणाली तंत्र के लिए लाभदायक होते हैं।



रोजाना चिया बीज का सेवन करने से कई तरह की बीमारी से भी बचा जा सकता है। चिया बीज में कई सारे महत्वपूर्ण पौष्टिक आहार पाए जाते हैं जो

प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

उर्जावान बनाये रखने में : नाश्ते को सबसे जरूरी खाना इसलिए कहा जाता है क्योंकि यह दिन काम करने की शक्ति देता है। नाश्ते में पौष्टिक आहार होने बेहद जरूरी हैं जो हमें उर्जावान बनाये रखने में मदद करते हैं इसलिए हम अपने नाश्ते में चिया बीज शामिल करने उससे मिलने वाली उर्जा हमें पूरे दिन सजग रखने में मदद करते हैं। चिया बीज में विटामिन बी, जिंक, लौह तत्व और मैग्नीशियम जैसे पोषक तत्व पाए जाते हैं जो शरीर में ऊर्जा देने वाले चयापचय प्रक्रिया को नियंत्रित करते हैं।

त्वचा एवं बालों के लिए फायदेमंद :

चिया बीज में प्रोटीन और मैग्नीशियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है। चिया बीज खराब उत्तक सही करने में मदद करते हैं। एंटीऑक्सीडेंट से भरपूर होने के कारण यह हमारी त्वचा को बाहर से होने वाली त्वचा की बीमारी से बचाकर रखते हैं एवं त्वचा का बचाव सूरज की हानिकारक किरणों से होता है। इसमें उपस्थित पोषक तत्वा हमारी त्वचा में नमी बनाए रखते हैं। इसके सेवन से त्वचा चमकदार और बेदाग नजर आती है, साथ ही बढ़ती उम्र की झुर्रियों तथा महीन लकीरों को भी कम करता है। इसके अलावा यह बालों के लिए भी उतना ही अच्छा होता है।

सेहतमंद दातों व हड्डियों के लिए : चिया बीज में पाए जाने वाले खनिज-लवण जैसे- कैल्शियम और जिंक दातों को स्वस्थ रखने में लाभदायक

होते हैं। कैल्शियम को दातों के लिए बहुत ही अच्छा होता है। चिया बीज को रोजाना खाने से कैल्शियम की मात्रा सही बनी रहती है जो हमारे दातों एवं हड्डियों को भी स्वस्थ व मजबूत बनाए रखने में मदद करता है।

हृदय के स्वस्थ के लिए : चिया बीज से रक्त चाप सामान्य बना रहता है जिससे दिल भी स्वस्थ रहता है। चिया बीज में मौजूद एंटीऑक्सीडेंट गुण दिल के दौरे और अन्य हृदय संबंधी जोखिमों से बचाव करते हैं। इसमें उपस्थित रेशा के साथ-साथ ओमेगा-3 वसीय अम्ल हृदय को स्वस्थ बनाए रखने में मदद करते हैं साथ ही उच्च त्वाप का खतरा भी कम हो सकता है। जिनको भी अगर दिल की बीमारी है, तो यह उसमें भी सुधार लाने की क्षमता रखता है।

अच्छी नींद के लिए जरूरी : कई लोगों को अनिद्रा और तनाव जैसी परेशानियाँ होती है, जिसकी वजह से उनके सेहत पर भी काफी असर पड़ता है। ऐसे में चिया बीज का सेवन काफी फायदेमंद साबित हो सकता है। चिया बीज में ओमेगा-3 वसीय अम्ल प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं जिसके सेवन से चिंता, तनाव और अनिद्रा की समस्या कम होती है।

चिया बीज के उपयोग

चिया बीज को कई तरीके से अपने आहार में शामिल कर सकते हैं।

1. फुलाया हुआ चिया बीज

चिया बीज को अपने आहार में शामिल रखने का यह सबसे आम और आसान तरीका है। चिया बीज अपने वजन से 8 गुना ज्यादा सोखने की



क्षमता रखते हैं। चिया बीज का पानी बनाने के लिए 1/4 कप चिया बीज और 4 कप पानी चाहिए। चिया बीज को पानी में लगभग 8-10 घंटे या रात भर के लिए भिगने दें और फिर चिया बीज के पानी का सेवन कर लें। इसमें स्वाद लाने के लिए आप इसमें नींबू का रस अथवा संतरे का रस भी डाल सकते हैं।

2. चिया बीज और सलाद व सूप

फुलाए हुए चिया बीज पानी के बाद लोग अधिकतर, इसे सलादया सूप के साथ खाना पसंद करते हैं। इसके लिए अपने रोजाना के सलाद या सूप के ऊपर चिया बीज डालकर आसानी से उपयोग किया जा सकता है। चिया बीज सलाद और सूप में डालने से स्वाद बिगड़ता नहीं है और साथ ही आहार की पौष्टिकता बढ़ जाती है।



3. फल के साथ चिया बीज



चिया बीज पानी में घुलने के बाद जेली की तरह बन जाता है जिससे इन्हें खाना आसान हो जाता है। चिया बीज को अपनी पसंद के फलों के साथ शामिल कर सकते हैं।

फ्रूट सलाद में चिया बीज शामिल करना ना भूलें।

3. चिया बीज और दलिया

चिया बीज को आहार में शामिल करने के लिए दलिया बनाने के बाद उसमें एक चम्मच चिया बीज ऊपर से डाल दें और सेवन करें।



4. चिया बीज और दही

चिया बीज को दोपहर के खाने में शामिल करने के लिए दही में साबुत चिया बीज डालकर उपयोग कर सकते हैं।

6. बेकरी खाद्य पदार्थों में

चियायुक्त मूल्य-संवर्धित केक, बिस्किट, ब्रेड इत्यादि के उत्पादन में भी इसका इस्तेमाल किया जा सकता है। मुट्ठी भर चिया बीज को ब्रेड का आटा लगाने से पहले उसमें मिला लिया जाए तो उत्पाद में पौष्टिकता बढ़ जाती है।