

## **बाजरा अनाज के स्वास्थ्य लाभ**

बाजरा अनाज के कई स्वास्थ्य लाभ हैं:

**1. ग्लूटेन-मुक्त और कम ग्लाइसेमिक** - गेहूं के विपरीत, बाजरा अनाज ग्लूटेन-मुक्त अनाज है। अधिक फाइबर सामग्री और जटिल कार्बोहाइड्रेट बाजरा अनाज को सबसे कम ग्लाइसेमिक क्षमता वाला अनाज स्थापित करता है। आधुनिक गेहूं और चावल खपत के 30-45 मिनट के भीतर रक्त शर्करा में वृद्धि करते हैं। इसके विपरीत, मोटे धान की खपत के बाद रक्त शर्करा कम रहता है और 2 घंटे में धीरे-धीरे बढ़ता है। चूंकि बाजरा की खपत से लंबी अवधि तक इंसुलिन की जरूरत कम रहेंती है, इसलिए, ये मधुमेह और मोटापे के प्रबंधन के लिए आदर्श अनाज हैं।

**2. बाजरा अनाज की उच्च फाइबर सामग्री कई निम्न लाभ प्रदान करती है:**

- पाचन तंत्र से ग्लूकोज का धीमा अवशोषण।
- पाचन तंत्र से वसा का कम अवशोषण - बाजरा अनाज आधारित आहार ट्राइग्लिसराइड्स सहित खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करता है।
- कब्ज की रोकथाम।
- पित्त की पथरी का कम खतरा
- पेट के कैंसर का कम जोखिम।

**3. बाजरा अनाज एक क्षारीय अनाज है** जो शर्करा युक्त गेहूं और चावल की तुलना में कम चीनी क्षारीय अनाज हैं और स्वास्थ्य के लिए अधिक अनुकूल हैं क्योंकि मानव शरीर स्वाभाविक रूप से क्षारीय होता है। बाजरा अनाज आधारित आहार शरीर में प्रदाह और सूजन के स्तर को कम करता है।

**4. खनिजों और विटामिन का अच्छा स्रोत** - प्रसंस्कृत गेहूं और चावल उत्पादों की तुलना में, बाजरा अनाज कई खनिजों जैसे लोहा, फॉस्फेट, मैग्नीशियम, जसत (ज़िंक) और कैल्शियम का अच्छा स्रोत हैं। चूंकि बाजरा अनाज, गेहूं के आटे और चावल

जैसी संशोधन प्रक्रियाओं से नहीं गुज़रता है, इसलिए इन अनाजों का विटामिन बी कॉम्प्लेक्स संरक्षित रहता है।

**5. उच्च मैग्नीशियम और फॉस्फेट लाभ-** हालांकि जई (ओट्स) को दिल के सुरक्षात्मक गुणों के लिए व्यापक प्रचार मिलता है, बाजरा में उच्च मैग्नीशियम सामग्री होती है जो हृदय स्वास्थ्य को बनाए रखती है। मैग्नीशियम में मांसपेशियों को आराम देने वाले गुण होते हैं जो अस्थमा की गंभीरता को कम करने, रक्तचाप को कम करने, पैरों में मांसपेशियों की ऐंठन और मरोड़ को रोकने और माइग्रेन के सिरदर्द को कम करने में मदद करते हैं। मैग्नीशियम एक महत्वपूर्ण खनिज है जो शरीर में कई एंजाइम संबंधी प्रतिक्रियाओं में सहायता करता है, जिसमें शरीर में ऊर्जा बनाने वाले ग्लूकोज और इंसुलिन के एंजाइम शामिल हैं और जिसका उपयोग शर्करा नियंत्रित में होता है।

बाजरा का फॉस्फोरस हड्डी के स्वास्थ्य में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। कैल्शियम फॉस्फेट स्वस्थ हड्डियों के लिए खनिज मैट्रिक्स बनाता है। सभी शरीर की कोशिकाओं द्वारा उपयोग की जाने वाली ऊर्जा एडेनोसिन ट्राइफॉस्फेट या ATP (एटीपी) है, इसलिए फॉस्फेट ऊर्जा का निर्माण खंड है।

**6. डायबिटीज के खतरे को कम करता है -** बाजरा के दानों में कई अनोखे गुण होते हैं जो उसे टाइप 2 मधुमेह (डायबिटीज) की रोकथाम और उसको उलटा करने के लिए एक आदर्श अनाज बनाते हैं:

- **कम ग्लाइसेमिक कार्बोहाइड्रेट** - बाजरा में कार्बोहाइड्रेट जटिल स्टार्च है जो धीरे-धीरे टूटता है। उच्च फाइबर सामग्री के साथ, यह रक्त शर्करा के स्तर को कम रखता है। बाजरा की खपत के बाद, रक्त शर्करा को 2 घंटे से अधिक समय में धीरे-धीरे बढ़ाता है, और 4-6 घंटे तक निचले स्तर पर बनाए रखता है।

- **आवश्यक खनिजों में समृद्ध** - बाजरा मैग्नीशियम, कैल्शियम, जस्ता, और फॉस्फेट जैसे आवश्यक खनिजों का एक समृद्ध स्रोत है।

- **क्षारीय अनाज**- चीनी युक्त गेहूं और चावल से विपरीत, बाजरा कम शर्करा वाले क्षारीय अनाज होते हैं जो शरीर में प्रदाह और सूजन को रोकते हैं।

**7. एंटीऑक्सिडेंट और फाइटोन्यूट्रिएंट्स का अच्छा स्रोत** - साबुत अनाज जैसे बाजरा इन सफाई तत्वों से भरपूर होते हैं जो शरीर की कोशिकाओं से विषाक्त अपशिष्ट को निकालने में मदद करते हैं। एंटीऑक्सिडेंट से भरपूर अन्य खाद्य पदार्थ में रंगीन फल और सब्जियां होते हैं।

**8. कम कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स** - बाजरा कम वसा और कम ग्लाइसेमिक अनाज है जो कोलेस्ट्रॉल और ट्राइग्लिसराइड्स के स्तर को कम करने में मदद करता है।

**9. कोई भी एलर्जी** - क्योंकि गेहूं और चावल के विपरीत, बाजरा की फसलों को रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों के साथ आनुवंशिक रूप से नहीं उगाया जाता, इसलिए बाजरा, एलर्जी और पाचन संबंधी असहिष्णुता (एलर्जी) का जोखिम कम करता है।