

**मोटा अनाज (मिलेट्स): भविष्य के चमत्कारी और पौष्टिक प्राचीन कालीन अनाज**

(मोटा धान या अनाज माना बाजरा, जवार, रागी, कोड़ों, सामा, कांगनी, सनवा, चेना और राजगीरा).

### विषय - सूची

**60 के दशक की हरित क्रांति खाद्य और जीवन शैली के रोग**

60 के दशक की हरित क्रांति ने संकर (संकर) उच्च ग्लाइसेमिक गेहूं और चावल की भरपूर (बम्पर) फसलों में भारत को अनाज के मामले में आत्मनिर्भर बना दिया। उस समय तक, भारतीय नियमित रूप से जैविक (organic) बाजरा, राजगीरा (amaranth) और जवार (sorghum) जैसे प्राचीन अनाज का सेवन करते थे। पिछले 7000 वर्षों से विभिन्न किस्मों के मोटे धान भारतीय आबादी के प्राथमिक अनाज थे। गेहूं और चावल के दानों ने भारतीय आहार शैली में बहुत बाद में प्रवेश किया। गेहूं और चावल उत्पादनों की फसल की पैदावार बढ़ाने और वाणिज्यिक शोधन को बढ़ाने के आनुवंशिक संशोधनों ने आधुनिक गेहूं और चावल के पोषण मूल्य को कम कर दिया है।

गेहूं और चावल के शोधन ने इन अनाजों की ग्लाइसेमिक क्षमता को भी बढ़ाया है। इसका मतलब है कि उनकी खपत के बाद रक्त शर्करा का स्तर जल्दी से उच्च स्तर तक बढ़ जाता है। भूसी और अर्तबीज (एंडोस्पर्म) को हटाने की शोधन प्रक्रिया जो आटे और अनाज के शेल्फ जीवन को बढ़ाती है, लेकिन इन अनाजों से अधिकांश स्वस्थ जीवन-निर्वाह के भूसी (फाइबर) को समाप्त कर देती है। आहार भूसी स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह पाचन तंत्र से ग्लूकोज के अवशोषण की गति को नियंत्रित करता है। उच्च ग्लाइसेमिक व पोषक तत्वों की कमी वाले गेहूं, चावल, और उनके वाणिज्यिक उत्पादों की खपत आधुनिक खाद्य और जीवन शैली की बीमारियों की महामारी में महत्वपूर्ण योगदान देती है।