

क्यों बाजरा गेहूं और चावल से बेहतर है?

बाजरा प्राचीन अनाज हैं जो टाइप 2 मधुमेह और कई नए भोजन और जीवन शैली की बीमारियों को रोकने और नियंत्रित करने के लिए एक उत्कृष्ट समाधान के रूप में दुनिया भर में व्यापक लोकप्रियता प्राप्त कर रहे हैं। बाजरा के स्वास्थ्य लाभ पर सरकारी और सार्वजनिक दोनों स्तरों पर अधिक जागरूकता है। वर्ष 2018 को सभी किस्मों के बाजरा (मोटे अनाज) का वर्ष के रूप में नामित किया गया था। भारत का कृषि विभाग का राजनैतिक संदेश (मिशन मिलेट्स) मोटे धानों को बढ़ावा दे रहा है। आंध्र, कर्नाटक और तमिलनाडु जैसे राज्य पहले से ही बाजरा की खेती को बढ़ावा देने के लिए कदम उठा रहे हैं। उड़ीसा राज्य ने 2018 में बाजरा मिशन के लिए 100 करोड़ का निवेश किया।

पिछले 50-60 वर्षों में संकर गेहूं और चावल की फसल की खेती ने बाजरा की खेती की अनदेखी की। बाजरा की खेती अब सार्वजनिक स्वास्थ्य को बढ़ाने के प्रयास में ध्यान और बढ़ावा दे रही है। मिलेट्स बहुमुखी अनाज हैं और कई किस्मों में उपलब्ध हैं। हर एक बाजरे की किस्म अलग खनिज से भरपूर है। बाजरा अनाज के कई स्वास्थ्य लाभ हैं जो उसे गेहूं और चावल से बेहतर बनाते हैं:

1. उच्च पोषण मूल्य - बाजरा अनाज, मक्का की तुलना में बेहतर अमीनो एसिड रुपरेखा के साथ भूखी में उच्च कम ग्लाइसेमिक कार्बोहाइड्रेट के उच्च स्तर का सही संतुलन रखता है। बाजरा अनाज फॉस्फेट, मैग्नीशियम, आयरन और कैल्शियम जैसे खनिजों से भरपूर होता है। रागी (फिंगर बाजरा) अनाज सभी बाजरा अनाजों में कैल्शियम का सबसे प्रचुर स्रोत है। बाजरा अनाज को रासायनिक खेती या शोधन प्रक्रिया के अधीन नहीं किया जाता है, इसलिए सभी प्राकृतिक विटामिन बी कॉम्प्लेक्स को बरकरार रखा जाता है। दूसरी ओर, वाणिज्यिक गेहूं और चावल उत्पाद, संशोधन (संशोधन) प्रक्रिया के दौरान बी कॉम्प्लेक्स को खो देते हैं।

2. उच्च फाइबर सामग्री - परिष्कृत गेहूं के आटे और पॉलिश किए हुए चावल में 1% से कम फाइबर की नगण्य मात्रा होती है इसकी तुलना में बाजरा अनाज की फाइबर सामग्री 8-12% होती है। आहार में फाइबर स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है क्योंकि यह पाचन तंत्र से ग्लूकोज और वसा के अवशोषण की दर को कम करता है।

3. उच्च एंटीऑक्सिडेंट गतिविधि - एंटीऑक्सिडेंट भोजन का वो तत्व हैं जो संचित अपशिष्ट पदार्थों को शरीर की कोशिकाओं से साफ करते हैं और इसलिए, स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण हैं। केवल प्राकृतिक खाद्य पदार्थ जो सूर्य की ऊर्जा के तहत बढ़ते हैं और कारखानों में परिष्कृत नहीं होते हैं एंटीऑक्सिडेंट को बनाए रखते हैं। इसलिए, कारखानों में बने प्राणिज या कृत्रिम खाद्य पदार्थों के खाद्य उत्पादन एक विष मुक्त स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक एंटीऑक्सिडेंट नहीं रख पाते। संकर और परिष्कृत गेहूं, चावल की तुलना में, प्राकृतिक जैविक बाजरा अनाज में अधिक विशाल एंटीऑक्सीडेंट क्षमता है।

4. इको फ्रेंडली (पर्यावरण के अनुकूल) अनाज - बाजरा अनाज अब तक का सबसे पर्यावरण अनुकूल (इको फ्रेंडली) अनाज है। ये खेती करने में आसान हैं, अधिक उपज वाली फसल हैं, इन्हें उगाने के लिए कम से कम पानी और शून्य रसायनों की आवश्यकता होती है। बाजरा अनाज की फसल खेती के दो महीने बाद तैयार होती हैं। बाजरा सूखी मिट्टी में और कठोर मौसम की स्थिति में भी बढ़ सकता है। जबकि एक किलो गेहूं और चावल का उत्पादन करने में 5000-8000 लीटर पानी लगता है, वहां एक किलो बाजरा अनाज उगाने में केवल 200 लीटर पानी लगता है।

5. बाजरा दमदार (हार्डी) अनाज हैं - बाजरा सबसे पुराना अनाज है, और इसकी खेती का इतिहास 7000 साल पुराना है। मिल्ट्स समय की कसौटी पर कस हुआ है और रोग प्रतिकारक अनाज हैं, और उसके विकास के लिए कीटनाशकों और रासायनिक उर्वरकों की आवश्यकता नहीं होती है।

अधिक और भरपूर फसलों के लिए गेहूं और चावल की संकर किस्मों की खेती को बढ़ावा देने के लिए 60 के दशक में हरित क्रांति हुई। ये अधिक उपज वाली फसलें रासायनिक उर्वरकों और कीटनाशकों पर निर्भर करती हैं। ये अनाज न केवल पोषण मूल्य में कम हैं, बल्कि रसायनों से भी दूषित हैं। दुर्भाग्य से, पिछले 60 वर्षों में गेहूं और चावल की एक उदार उपलब्धता ने इन अनाजों और उनके परिष्कृत कारखाने-निर्मित उत्पादनों ने जनसंख्या की आहार प्राथमिकता बना दिया है। इन दो अनाजों की अधिमान्य खेती ने बाजरा अनाजों की खेती के लिए छोड़ी गई भूमि के क्षेत्रफल को कम कर दिया है। पिछले 50 वर्षों में भोजन और जीवन शैली की बीमारियों की बढ़ती महामारियों ने अपने बेहतर पोषण मूल्य के लिए बाजरा अनाजों में रुचि को फिर से जागृत किया है। विश्व स्तर पर, बाजरा अनाज ने वर्तमान में प्राचीन चमत्कार अनाज की स्थिति अर्जित की है।