

## क्या है: मोटे अनाज, उपयोग और स्वास्थ्य के लिए इनके फायदे



**डॉ. देवेन्द्र कुमार मीना**

सहायक प्रध्यापक, श्री करण नरेंद्र  
कृषि विश्वविद्यालय, जोबनेर

मिलेट्स दुनिया के सबसे पुराने उगाए जाने वाले अनाजों में से हैं और हजारों वर्षों से पूरे अफ्रीका और दक्षिण पूर्व एशिया में उगाए जाते हैं। यूक्रेन और रूस के युद्ध के बीच दुनियाभर में खाद्यान्न संकट गहराने की आशंका है। बदलते पर्यावरण और खेती-किसानी में बढ़ते लागत के बीच कौन सी फसल उपजाई जाए, इस बात को लेकर किसानों के बीच लगातार चिंता का माहौल रहता है। हालांकि, किसानों की चिंता को दूर करने का एक शानदार विकल्प मोटे अनाज की खेती हो सकती है।

मोटा अनाज यानी मिलेट की खेती यूं तो कई इनोवेटिव बात नहीं है, लेकिन संयुक्त राष्ट्र की ओर से 2023 को मिलेट ईयर घोषित किए जाने के बाद इसकी चर्चा और डिमांड दोनों बढ़ी है, हैदराबाद स्थित भारतीय मोटा अनाज अनुसंधान संस्थान (इंडियन इंस्टीट्यूट ऑफ मिलेट्स रिसर्च) एक अनुमान के मुताबिक भारत 170 लाख टन से अधिक मोटे अनाज का उत्पादन करता है। ये एशिया का 80 प्रतिशत और वैश्विक उत्पादन का 20 प्रतिशत है। मिलेट्स का उत्पादन अफ्रीका में सबसे अधिक 489 लाख हेक्टेयर जमीन पर मोटे अनाज की खेती होती है। उत्पादन लगभग 423 लाख टन होता है। केंद्र सरकार के मुताबिक भारत मोटे अनाज का दूसरा सबसे बड़ा उत्पादक (138 लाख हेक्टेयर खेत में) है। ऐसे में किसानों को ये जानना चाहिए कि मोटे अनाज की खेती यानी मिलेट फार्मिंग में किस तरह के विकल्प हैं, जिन्हें

अपनाकर आर्थिक लाभ कमाया जा सकता है।

### मिलेट क्या है ? इन्हें क्यों कहा जाता है सुपर फूड?

मिलेट एक प्रकार का अनाज है। मोटे अनाज वाली फसलों जैसे ज्वार, बाजरा, रागी, सावां, कंगनी, चीना, कोदो, कुटकी और कुट्टू को मिलेट क्रॉप कहा जाता है। मिलेट्स को सुपर फूड कहा जाता है, क्योंकि इनमें पोषक तत्व अपेक्षाकृत अधिक मात्रा में होते हैं। भारतीय मिलेट्स अनुसंधान संस्थान के अनुसार, रागी यानी फिंगर मिलेट में कैल्शियम की मात्रा अच्छी होती है। प्रति 100 ग्राम फिंगर मिलेट में 364 मिलीग्राम तक कैल्शियम होता है। रागी में आयरन की मात्रा भी गेहूं और चावल से ज्यादा होती है।

### पॉजिटिव मिलेट क्या है?

पॉजिटिव मिलेट उन अनाज को कहा जाता है जो पॉजिटिव ग्रेन्स के अंतर्गत आते हैं। इन्हें सिरिधान्य

भी कहा जाता है। सभी पॉजिटिव मिलेट पोएसी फैमिली के अंतर्गत आते हैं। ये अनाज कई प्रकार की बीमारियों को ठीक करने की क्षमता रखते हैं तथा आकार में बहुत छोटे होते हैं। पॉजिटिव मिलेट्स फाइबर से भरपूर होते हैं। इन्हें पकाने से पहले 6 से 8 घंटे पानी में भिगोकर रखना होता है ताकि उनके फाइबर नरम हो सके। इन मिलेट्स को मिक्स करके नहीं पकाया जाता। पॉजिटिव मिलेट के अंतर्गत पांच मिलेट आते हैं।

- कंगनी
- सामा, कुटकी
- सांवा, सनवा
- कोदो
- छोटी कंगनी, हरी कंगनी

### पॉजिटिव मिलेट के प्रयोग में क्या सावधानी रखें

इसे पकाने से पहले 6 से 8 घंटे के लिए भिगो दें। एक दिन में एक ही

तरह का मिलेट खाएं इन्हें मिक्स करके नहीं पकाना चाहिए पांचो मिलेट्स को बदल बदल कर खाये इनका आटा तैयार करने से पहले इसे भिगोकर धूप में सुखा लें ये कोई नया और इंपोर्टेड अनाज नहीं है. ये सब देसी अनाज हैं। और सदियों से देश के लोग इनके गुणों से वाकिफ हैं. पचास-साठ साल पहले तक हिंदुस्तान के लोग इन अनाजों को पैदा करते थे, इन्हें खाते थे और स्वस्थ रहते थे. साठ के दशक में आई हरित क्रांति ने देश के लोगों के सामने चावल की थाली परोस दी. लोग गेहूं की नरम-नरम मीठी चपाती खाकर स्वयं को धन्य महसूस करने लगे. इनके स्वाद और मिठास के सामने मोटे अनाज फीके नजर आने लगे. देश की बड़ी आबादी का पेट भरने के लिए लोग गेहू-चावल पैदा करने लगे और यही दो अनाज लोगों का मुख्य आहार बन गया।

### मिलेट्स क्यों हैं इतने खास

भारत, नाइजीरिया समेत एशियाई और अफ्रीकी देशों में उपजाए जाने वाले छोटे, गोल और पूर्ण अनाज मिलेट कहलाते हैं. ये प्राचीन अनाज हैं। दूसरी फसलों के मुकाबले ये बहुत कम पानी में पैदा हो सकती हैं और कीटाणुरोधी होती हैं। अलग-अलग शोधों से पता चलता है कि मिलेट खाने से ब्लड में शुगर की मात्रा कम होती है। हर रोज सिर्फ पचास ग्राम कांगनी मिलेट (फॉक्सटेल मिलेट) खाकर बारह सप्ताह में आप शुगर लेवल कम कर सकते हैं. इससे न सिर्फ शुगर लेवल में

कमी होती है, बल्कि ट्राग्लोसेराइड और कॉलेस्ट्रॉल लेवल में भी कमी होती है. मिलेट ग्लूटेन फ्री होते हैं लिहाजा इसका इस्तेमाल कर आप डायरिया और अपच की समस्या से बच सकते हैं ये एंटी-एसिड होते हैं और टाइप-2 डायबिटीज रोकने में मदद करते हैं। मोटे अनाज ब्लड प्रेशर कम करते हैं। साथ ही, गैस्ट्रिक अल्सर, कॉलोन कैंसर के खतरे को कम करते हैं. मोटे अनाज कब्ज, पेट बढ़ना और मोटापा भी कम करते हैं। मिलेट्स में फाइबर के अलावा, कैल्शियम, आयरन, मैग्नीशियम, फॉस्फोरस जैसे तत्व पर्याप्त मात्रा में होते हैं।

### मिलेट क्रॉप्स की खासियत

मिलेट्स क्रॉप को कम पानी की जरूरत होती है। उदाहरण के लिए गन्ने के पौधे को पकाने में 2100 मिलीमीटर पानी की जरूरत होती है। वहीं, बाजरा जैसी मोटे अनाज की फसल के एक पौधे को पूरे जीवनकाल में 350 मिलीमीटर पानी चाहिए होता है। रागी को 350 मिलीमीटर पानी की आवश्यकता होती है तो ज्वार को 400 मिलीमीटर पानी चाहिए होता है। जहां दूसरी फसलें पानी की कमी होने पर पूरी तरह बर्बाद हो जाती हैं, वहीं, मोटा अनाज की फसल खराब होने की स्थिति में भी पशुओं के चारे के काम आ सकती हैं।

### मिलेट्स को खाने के लिए कैसे तैयार करें

मिलेट्स को चावल और आटा दोनों की तरह इस्तेमाल कर सकते हैं। चावल की तरह

इस्तेमाल करने के लिए मिलेट को करीब 12 घंटे के लिए पानी में छोड़ दें। फिर साफ करके उसमें छह गुना पानी मिलाकर धीमी आंच पर पकाएं पानी जब खत्म हो जाए तो उसे गर्म ही परोसें। दूसरा तरीका है, पत्ता गोभी, फूल गोभी, भिंडी, बीन्स, करेला, आलू, केला आदि को छोटे-छोटे टुकड़े में काट लें और सबको मिलाकर सब्जी की तरह अध-पका तैयार करें फिर उसमें फूला हुआ मिलेट मिलाकर चार गुने पानी में तैयार करें हां, थोड़ा नमक डालना न भूलें मिलेट्स का आटा, गेहूं के आटे में मिलाकर रोटी तैयार करें, मिलेट्स के आटे से आप इडली आदि भी बना सकते हैं। जीवन शैली से पैदा हुई बीमारियों से लोग परेशान हैं और प्राचीन संस्कृति की ओर लौट रहे हैं खान-पान की संस्कृति में बदलाव आ रहा है देश में मोटे अनाज की मांग बढ़ रही है। इसलिए मोटे अनाज का उत्पादन किसानों के लिए फायदेमंद साबित हो सकता है।

### मिलेट फसल उनका उत्पादन व निर्यात बढ़ाने के लिए क्या कर रही सरकार?

संयुक्त राष्ट्र संघ ने वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय मिलेट क्रॉप वर्ष घोषित किया है। साथ ही इससे मिलेट्स क्रॉप के उपयोगी प्रसंस्करण और फसल चक्र के बेहतर इस्तेमाल के साथ इसे खाद्य सामग्री का अहम अंग बनाने में मदद मिलेगी। वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय मिलेट इयर मनाने के

साथ-साथ इस वर्ष लोगों को इसके बारे में जागरूक करना चाहिए। कृषि मंत्रालय और किसानों के कल्याणकारी संगठन मिशन मोड में मिलेट का उत्पादन बढ़ाने और उपभोग बनाने के लिए केंद्रीय मंत्रालयों, राज्य सरकारों और अन्य संबंधित संगठनों के साथ मिलकर काम कर रहे हैं। उन्होंने कहा कि भारत सरकार ने अप्रैल 2018 में मिलेट को एक पोषणकारी अनाज घोषित किया था। मिलेट्स क्रॉप को पोषण मिशन अभियान में भी शामिल गया है।

### **मिलेट क्रॉप्स को बढ़ावा देने के लिए क्या कर रही है सरकार?**

बीते 5 दिसंबर को एपीईडीए और सरकार की ओर से नई दिल्ली में मिलेट्स-स्मार्ट न्यूट्रिटिव फूड कॉन्क्लेव का आयोजन किया गया। इसमें किसान उत्पादक संगठनों, स्टार्टअप्स, निर्यातकों, बाजरा आधारित मूल्य वर्द्धित उत्पादों के उत्पादक जैसे आपूर्ति शृंखला के हित धारक शामिल हुए। कॉन्क्लेव के दौरान भारतीय बाजरा तथा बाजरा आधारित उत्पादों को प्रदर्शित करने के लिए

प्रदर्शनी तथा बी2बी बैठकों का भी आयोजन किया गया। इसके अतिरिक्त, लक्षित देशों के भारत में स्थित विदेशी मिशनों के राजदूतों और संभावित आयातकों को भी रेडी टू इट बाजरा उत्पादों सहित विभिन्न बाजरा केंद्रित उत्पादों को प्रदर्शित करने और बी2बी बैठकों को सुगम बनाने के लिए कॉन्क्लेव में आमंत्रित किया गया।