

आहार में मोटा अनाज

ऋजुता दिवेकर

मोटे अनाज की ओर फिर से एक बार हम लौट रहे हैं और ऐसा करना सही भी है। सदियों से, मोटा अनाज पूरे भारत में उगाया जाता रहा है और हमारी खाद्य प्रणाली और त्योहारों का एक अभिन्न हिस्सा रहा है। संतों ने अपने सामाजिक संदेशों को फैलाने के लिए मोटे अनाज को प्रतीक के रूप में इस्तेमाल किया। हमारे व्यंजनों को इस तरह तैयार किया गया कि उनमें मोटा अनाज एक मुख्य भोजन के रूप में शामिल हो सके और हमारी कृषि पद्धतियां, मिट्टी और मौसम मोटा अनाज उगाने के लिए पूरी तरह से अनुकूल हैं। इस प्रकार, मोटा अनाज हमारी संस्कृति का एक अभिन्न अंग रहा है और यह मूल भारतीय पौष्टिक व संतुलित आहार है। सुपरफूड या ऐसे पौष्टिक व संतुलित आहार जो जमीन में उगते हैं, उन्हें कई तरह से खाया जा सकता है, उनके कई चिकित्सीय फायदे हैं और वे लोककथाओं का हिस्सा भी हैं।

मोटा अनाज न केवल लोगों के लिए, बल्कि हमारी धरती के लिए भी अच्छा है। जलवायु परिवर्तन और उससे उत्पन्न खाद्य असुरक्षा के कारण मोटा अनाज फिर से हमारे भोजन का हिस्सा बन गया है। इसी तरह, मिट्टी की बिगड़ती स्थिति की चिंता और बढ़ती आबादी को पर्याप्त पोषण प्रदान करने की आवश्यकता भी इसे हमारे भोजन में शामिल करने के महत्वपूर्ण कारण कहे जा सकते हैं। किसी भी स्थिति का सामना करने और सभी प्रकार की मिट्टी और मौसम की स्थिति में बढ़ने की क्षमता, उगाने में न्यूनतम लागत आने के बावजूद संपोषण और विकास के लिए सही पोषक तत्व प्रदान करना, मोटे अनाज को अत्यधिक उपयोगी आहार की श्रेणी में ला खड़ा करता है।

इस बात पर ध्यान दिए बिना कि मोटा अनाज क्यों हमारे खाने से गायब हो गया था, क्योंकि यह अर्थशास्त्रियों के लिए ज्यादा उपयुक्त विषय है, यह लेख इस बात पर ध्यान केंद्रित करेगा कि मोटे अनाज को अपने आहार में कैसे वापस शामिल किया जाए। लेकिन इससे पहले कि हम इस बारे में बात करें, कुछ ऐसा है जिसके बारे में मैं आपको सतर्क करना चाहती हूँ। जब भी किसी प्रकार के भोजन पर बात को केंद्रित किया जाता है, तो उसके हमेशा खाद्य उद्योग द्वारा अपने उपयोग के लिए उसका फायदा उठाने होने का जोखिम होता है।

आप मोटे अनाज के साथ ऐसा होता देख सकते हैं जो पॉपकोर्न, चिप्स, केक, और बहुत-सी अन्य चीजों के रूप में बाजार में उपलब्ध है। लेकिन खाद्य उद्योग के रुझान अल्पकालिक और अस्थिर होते हैं।

और इसकी बड़ी वजह यही है कि वे हमारे जीवन में खाद्य पदार्थों को उस ढंग से पेश करने की कोशिश करते हैं जो हमारे व्यंजनों और प्रमाणित खाद्य तरीकों के साथ मेल नहीं खाते हैं। इसलिए, यदि आप अपने आहार में मोटे अनाज को शामिल करने के लिए सचमुच प्रयास करना चाहते हैं, और आपको ऐसा करना भी चाहिए, तो सही तरीके से करें। यहां पांच दिशानिर्देश दिए गए हैं जो इसमें आपकी मदद करेंगे—

मौसम के अनुसार मोटा अनाज खाएं

भोजन खाने के, हमारे पारंपरिक तरीके मौसम के अनुसार खाने पर बहुत जोर देते हैं। इससे न केवल उस समय, जब उनकी आवश्यकता होती है, पर पोषक तत्वों की आसान उपलब्धता सुनिश्चित होती है, बल्कि यह खेती के तरीकों और फसल चक्रों के बीच बेहतर ढंग से समन्वय भी करता है। यहां एक मार्गदर्शिका दी गई है जिससे आप जान सकते हैं कि कौन-सा मोटा अनाज किस मौसम में सबसे उपयुक्त व फायदेमंद रहता है:

- बाजरा और मकई सर्दियों के लिए उपयुक्त हैं— इन्हें गुड़ और घी के साथ खाएं
- ज्वार गर्मियों के लिए उपयुक्त है— इसे चटनी के साथ खाएं
- रागी/नाचनी पूरे साल भर खाई जा सकती है, लेकिन विशेष रूप से बारिश के दौरान खाना ज्यादा फायदेमंद है, और इसके डोसा, लड्डू, दलिया आदि भी बनाए जा सकते हैं।
- कम लोकप्रिय मोटे अनाज आमतौर पर मौसम के बदलाव से जुड़े होते हैं, जो ज्यादातर त्योहारों से जुड़ा होता है। ऐसे कुछ मोटे अनाज राजगिरा, सामो, कुट्टू, मंडुआ आदि हैं।

लेखिका भारत की अग्रणी पोषण और व्यायाम विज्ञान विशेषज्ञ (न्यूट्रीशन एंड एक्सरसाइज साइंस एक्सपर्ट) हैं।
ईमेल: mitahar@gmail.com, वेबसाइट: www.rujutadiwekar.com



पोषणयुक्त मोटा अनाज

बहुत कम लागत में और आसानी से पैदा होने के अलावा, इनमें प्रचुर मात्रा में विटामिन, खनिज और फाइबर होता है। इनमें से कुछ हैं-

- नियासिन, एक प्रकार का विटामिन बी जो मोटे अनाज में पाया जाता है, ऊर्जा पैदा करने और तंत्रिका के स्वास्थ्य के लिए उपयोगी है और पाचन तंत्र को सुचारु रूप से काम करने में मदद करता है। किसी को अगर भोजन से किसी तरह की एलर्जी होती है, तो उसमें यह बहुत मददगार साबित होता है।
- मोटे अनाज में पाए जाने वाले मैग्नीशियम, जिंक और फाइबर इसे रक्त शर्करा के नियंत्रण करने के लिए एक उत्कृष्ट भोजन बनाते हैं, खासकर पीसीओडी और मधुमेह के लिए।
- फोलिक एसिड आयरन को समाविष्ट करने में मदद करता है और त्वचा को ठीक करने में मदद और प्रजनन क्षमता को बढ़ाता है।

सही खाद्य संयोजन के साथ मोटा अनाज खाएं

क्या खाना चाहिए और कितना खाना चाहिए, इस पारंपरिक ज्ञान से एक और महत्वपूर्ण सीख जो हमें मिलती है वह है खाद्य संयोजन जो हमारे व्यंजनों में देखने को मिलता है। ये खाद्य संयोजन सुनिश्चित करते हैं कि सही सामग्रियों का प्रयोग किया जाए ताकि पोषक तत्व आसानी से पच सके। मोटे अनाज को दाल, मसाले, वसा आदि के साथ मिलाने से यह भी सुनिश्चित होता है कि सीमित अमीनोएसिड की भरपाई हो सके, प्रोटीन की गुणवत्ता/पाचन क्षमता में सुधार हो और फाइटेट्स, टैनिन, ट्रिप्सिन आदि जैसे पोषक तत्वों का प्रभाव कम हो जाए। बाजरा जैसे मोटे अनाज, जो आसानी से पचते नहीं हैं, उनका सेवन सफेद मक्खन या एक चम्मच अतिरिक्त घी के साथ किया जाना चाहिए। गुड़ के बिना तो उन्हें कभी नहीं खाना चाहिए। दादी और नानी के घरेलू नुस्खों पर कोई भी आश्चर्य किए बिना नहीं रह सकता है जो खाने के लंबे समय बाद भी प्रत्येक भोजन को एक सुस्वादु एहसास में बदल देते हैं।

हर रूप में मोटा अनाज खाएं

जितने विविध तरीकों से हम मोटे अनाज का उपभोग कर सकते हैं वह विस्मयकारी है और साथ ही हमारी दादी-नानी की प्रतिभा का प्रमाण भी। सत्व, खीर या दलिया के लिए अंकुरण और किण्वन, खिचड़ी, भाकरी और लड्डू बनाने के रूप में, न

मोटे अनाज की भाकरी

क्या मोटे अनाज का सेवन करने का कोई ऐसा तरीका है जिसके माध्यम से हम उसके सभी पोषक तत्वों का लाभ उठा सकते हैं और उसके द्वारा कोई पारिस्थितिक अपशिष्ट भी न बने? हां, एक तरीका है। और इससे सभी परिचित हैं। मोटे अनाज से भाकरी/रोटला बनाएं और उसे सब्जी, दाल या चटनी के साथ खाएं।

मुझे पता है कि रोटला बनाना कठिन है और बनाते समय वे टूट जाते हैं, लेकिन मैं आपको एक टिप देना चाहती हूँ जिससे बेलते समय वे टूटेंगे नहीं। आटा गूंथते समय गर्म पानी का इस्तेमाल करें और फिर उन्हें अपने लोहे के तवे पर रखने से पहले हाथ से दबाएं।

केवल एंटी-न्यूट्रिएंट्स (प्राकृतिक रूप से पाए जाने वाले पदार्थ जो खनिज, अमीनोएसिड आदि के अवशोषण में रुकावट डालते हैं) से निपटने में मदद करते हैं, वरन यह भी सुनिश्चित करते हैं कि पौष्टिक और स्वस्थ भोजन करते समय वह बेस्वाद न लगे।

मल्टीग्रेन (मिले-जुले बहुअनाज) न खाएं

यदि एक अच्छा है, तो जरूरी नहीं कि अन्य बेहतर हों। अनाज मिलाने की बात सुनने में बेशक अच्छी लग सकती है, लेकिन वास्तविकता में ऐसा नहीं होता है। चीजों को सरल रखने और पोषक तत्वों, एंटीऑक्सिडेंट, फाइबर आदि पाने का लालच न रखने पर हम अपने खाद्य पदार्थों के लाभ या अच्छाई के बारे में जान सकते हैं। याद रखें, भोजन दवा है, लेकिन गोली, पाउडर, मात्रा या मिले-जुले/मिश्रित आटे के रूप में नहीं।

सभी अनाजों की जगह केवल मोटे अनाज का इस्तेमाल न करें

अंत में, यह कहना चाहूंगी कि मोटा अनाज चावल और गेहूं का विकल्प नहीं है। कम से कम पूरी तरह से तो उनकी जगह मोटे अनाज का प्रयोग न करें। फिर से बात आती है निरंतरता और सामान्य ज्ञान की। इसलिए, रोजमर्रा के जीवन में चावल और गेहूं का सेवन जारी रखें, लेकिन सप्ताह में एक बार भाकरी, मौसम के अनुसार मोटे अनाज से बनाए गए लड्डू और दलिया का सेवन करना ना भूलें।

पारंपरिक खाद्य पदार्थों से दूर जाने से पारंपरिक खाद्य पदार्थों की खेती कम हो जाती है, जिसका मिट्टी के उपजाऊपन और पारिस्थितिकी पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है, जो न केवल हमारा स्वास्थ्य, बल्कि हमारे पूरे भविष्य को खतरे में डाल रहा है। अपनी थाली में मोटा अनाज वापस लाएं।