

बकरी दूध वक़िरय का शुभारंभ

चर्चा में क्यों?

हाल ही में मध्य प्रदेश के पशुपालन एवं डेयरी मंत्री प्रेमसहि पटेल ने जनजातीय गौरव दिवस से बड़वानी के राज्यस्तरीय कार्यक्रम के दौरान बकरी दूध वक़िरय का प्रदेश में शुभारंभ किया।

प्रमुख बदि

- बकरी दूध वक़िरय की शुरुआत जबलपुर और इंदौर के जनजातिबहुल ज़िलों से एकत्र दूध से की गई है। इंदौर संभाग के धार, झाबुआ, बड़वानी और जबलपुर संभाग के सविनी, बालाघाट ज़िलों की जनजातियों से 50 से 70 रुपए प्रति किलो की दर से बकरी का दूध इंदौर एवं जबलपुर दुग्ध संघ द्वारा खरीदा जा रहा है।
- गौरतलब है कि बकरी का दूध पौष्टिक खनजि तत्त्वों से भरपूर होता है। कार्बोहाईड्रेट, प्रोटीन, वसा, विटामिन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम, तांबा, ज़िंक आदि का उत्तम स्रोत होने से यह शरीर की प्रतिरक्षक क्षमता बढ़ाने में सहायक है।
- इसमें वसा के कण अन्य दूध की तुलना में छोटे होने से जल्दी एवं आसानी से पच जाता है। दैनिक अनुसंशति मूल्य का 33 प्रतिशत कैल्शियम शरीर को प्रदाय कर हड्डियों के घनत्व को बढ़ाता है।
- बकरी के दूध में मध्यम श्रेणी का फ़ैटी एसिड होने से यह शरीर को अधिक ऊर्जा देने के बावजूद चर्बी के रूप में जमा नहीं होता। इससे वजन नियंत्रित रहता है। आँतों के विकार और कोरोना रोग के इलाज में भी सहायक है।
- बकरी का दूध शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाकर खराब कोलेस्ट्रॉल और ब्लड प्रेशर नियंत्रित करता।
- बकरी का दूध चयापचय (मेटाबॉलिक) एजेंट होने से कॉपर और आयरन को भी मेटाबोलास कर सकता है। पाचन और कब्ज की समस्या तथा सूजन दूर करने में भी सहायक है। बकरी के दूध में उपलब्ध वसा एवं ट्राइग्लिसराइड्स मानव त्वचा में नखार लाते हैं। त्वचा को नरम एवं स्वस्थ रखता है। इसमें मौजूद विटामिन-A चेहरे के कील-मुँहासे को दूर कर रंग में नखार लाता है।
- बकरी का दूध रक्त में प्लेटलेट्स को नियंत्रित कर डेंगू से सुरक्षा करता है। लेक्टोज इन्टोलरेंट लोगों के लिये बकरी का दूध एक अच्छा विकल्प है। जनि लोगों को दुग्ध शर्करा से एलर्जी है, उनके लिये बकरी का दूध अच्छा विकल्प है। बकरी के दूध में अधिकतर A&2 (Casien) नामक प्रोटीन होता है, जो एलर्जिक नहीं होता और कोलाइटिस, चडिचडिापन एवं आंतों के सडिरोम आदि से सुरक्षा प्रदान करता है। बकरी का दूध अस्थिकिषय को भी रोकता है।