स्वास्थ्य लाभ के लिये चोकरयुक्त बाजरा

स्रोत: द हिंदू

चर्चा में क्यों?

हाल ही में **"इम्पैक्ट ऑफ डीब्रानिंग (अनाज के बाहरी चोकर की परत को हटाने की प्रक्रिया) ऑन द न्यूट्रिशनल, कुकिंग, माइक्रो स्ट्रक्चरल, कैरेक्टरिस्टिक ऑफ फाइव इंडियन स्मॉल मिलिट्स"** शीर्षक से एक अध्ययन प्रकाशित हुआ था।

अध्ययन की मुख्य बातें क्या हैं?

- **डी-ब्रानिंग का पोषण संबंधी प्रभाव:** बाजरे से चोकर निकालने से **प्रोटीन, आहार फाइबर, वसा, खनिज और फाइटेट** सामग्री कम हो जाती है, जबकि **कार्बोहाइड्रेट तथा एमाइलोज** सामग्री बढ़ जाती है।
  - इससे उनके स्वास्थ्य लाभ कम हो जाते हैं और उनका **ग्लाइसेमिक लोड** **अधिक हो जाता है।**
- **बाजरे की ऊपरी परत** हटाने और उसे चमकदार बनाने से **उसकी शेल्फ लाइफ बढ़ जाती है** तथा वह मुलायम हो जाता है, जिससे इसके **पकने का समय कम हो जाता है।**
  - हालाँकि वैक्यूम-सीलिंग के माध्यम से चोकर को हटाए बिना साबुत अनाज वाले बाजरे की शेल्फ लाइफ बढ़ाई जा सकती है।
- **बाजरे के स्वास्थ्य संबंधी लाभ:** बाजरे में **लौह, जस्ता और कैल्शियम जैसे खनिज** पाए जाते हैं, साथ ही इसमें **बायोएक्टिव फ्लेवोनोइड्स** भी होते हैं, जो स्वास्थ्य हेतु लाभदायक होते हैं।
  - वे **मधुमेह को रोकने, हाइपरलिपिडिमिया को प्रबंधित और वज़न कम करने तथा रक्तचाप को कम करने में मदद करते हैं** , साथ ही हृदय रोग (CVD) पर सकारात्मक प्रभाव डालते हैं।
  - वे **ग्लूटेन मुक्त** होते हैं और इनका **ग्लाइसेमिक इंडेक्स** **कम होता है, जो सीलिएक रोग या मधुमेह** वाले लोगों के लिये लाभकारी होता है।

बाजरे के विषय में मुख्य बिंदु क्या हैं?

- **यह एक सामूहिक शब्द है जो** अनेक **छोटे बीज वाली घासों को संदर्भित करता है** , जिनकी खेती **अनाज की फसलों के रूप में की जाती है,** ये घासें मुख्य रूप से **समशीतोष्ण, उपोष्णकटिबंधीय और उष्णकटिबंधीय क्षेत्रों** में शुष्क भूमि (विशेष रूप से सीमांत भूमि पर) पर उगाई जाती हैं।
  - भारत में उपलब्ध कुछ सामान्य **मोटे अनाज** में **रागी** (फिंगर मिलेट), **ज्वार** (सोरघम), **समा** (लिटिल मिलेट), **बाजरा** (पर्ल मिलेट) और **वरिगा** (प्रोसो मिलेट) शामिल हैं।
- **वैश्विक और भारतीय उत्पादन:** भारत बाजरा का **सबसे बड़ा उत्पादक और निर्यातक है**, जिसके बाद **नाइज़र तथा चीन का स्थान है।**
  - **वर्ष 2020 में वैश्विक बाजरा उत्पादन 28 मिलियन मीट्रिक टन** था, जिसकी प्रमुख खपत **अफ्रीका और एशिया** में हुई।
- **बाजरा संवर्द्धन:** **खाद्य और कृषि संगठन (FAO)** द्वारा वर्ष 2023 को **अंतर्राष्ट्रीय बाजरा वर्ष** **के** रूप में मान्यता दी गई**।**
  - भारत सरकार **राष्ट्रीय खाद्य सुरक्षा मिशन** **के तहत बाजरा उत्पादन को बढ़ावा देने के लिये विभिन्न कदम उठा रही है।**
- **पारिस्थितिक और आर्थिक लाभ:** बाजरे को बहुत कम पानी, उर्वरक और कीटनाशकों की आवश्यकता होती है तथा यह सूखे की स्थिति के अनुकूल है जो शुष्क और अर्द्ध-शुष्क वातावरण में भी अच्छी तरह विकसित हो सकता है।
  - यह दोहरे उद्देश्य की पूर्ति करता है, इसका उपयोग **भोजन और चारे दोनों के रूप में किया जाता है,** जिससे **कृषि दक्षता** में वृद्धि होती है।

कदन्न (MILLETS)

कदन्न/ मिलेट्स/ मोटा अनाज:

- **छोटे-बीज वाली फसलों को** मिलेट्स के रूप में जाना जाता है
- अक्सर इन्हें **'सुपरफूड'** के रूप में भी जाना जाता है
- इन **अनाजों के प्रमाण सबसे पहले सिंधु सभ्यता में** पाए गए और ये **भोजन के लिये उगाए गए पहले पौधों में से** थे।

जलवायु संबंधी स्थिति:

- भारत में मुख्य रूप से **खरीफ की फसल**
- **तापमान:** 27°C-32°C
- **वर्षा:** लगभग 50-100 सेमी
- **मिट्टी का प्रकार:** अवर जलोढ़ या दोमट मिट्टी

भारत और कदन्न:

- **विश्व का सबसे बड़ा कदन्न उत्पादक:**
  - वैश्विक उत्पादन का 20%, एशिया के उत्पादन का 80%
- **सामान्य कदन्न:**
  - **रागी** (Finger millet), **ज्वार** (Sorghum), समा (Little millet), बाजरा (Pearl millet), और चेना /पुनर्वा (Proso millet)
  - स्वदेशी किस्में (छोटे बाजरा)-कोदो, कुटकी, चेना और साँवा
- **शीर्ष कदन्न उत्पादक राज्य:**
  - राजस्थान > कर्नाटक > महाराष्ट्र > मध्य प्रदेश > उत्तर प्रदेश
- **सरकार की पहलें:**
  - 'गहन कदन्न संवर्द्धन के माध्यम से पोषण सुरक्षा हेतु पहल' (INSIMP)
  - **इंडियाज वेल्थ, मिलेट्स फॉर हेल्थ**
  - मिलेट्स स्टार्टअप इनोवेशन चैलेंज
  - कदन्न के लिये **एमएसपी में वृद्धि**
  - कृषि मंत्रालय ने 2018 में कदन्न को **"पोषक अनाज"** के रूप में घोषित किया

अंतर्राष्ट्रीय कदन्न वर्ष
वर्ष 2023

भारत द्वारा प्रस्तावित, UNGA द्वारा घोषित

MILLET MAP OF INDIA

महत्त्व

- कम महंगा, पोषण की दृष्टि से बेहतर
- उच्च प्रोटीन, फाइबर, खनिज, लोहा, कैल्शियम और कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स
- जीवनशैली की समस्याओं और स्वास्थ्य (मोटापा, मधुमेह आदि) से निपटने में मददगार
- फोटो-असंवेदनशील, जलवायु परिवर्तन के प्रति लचीला, जल गहन

UPSC सविलि सेवा परीक्षा, वगित वर्ष के प्रश्न

??????????

प्रश्न: नमि्नलखिति में से कौन से 'राष्ट्रीय पोषण मशिन (नेशनल न्यूट्रशिन मशिन)' के उद्देश्य हैं? (2017)

1. गरभवती महलिाओं तथा स्तनपान कराने वाली माताओं में कुपोषण के संबंधी में जागरूकता उत्पन्न करना।
2. छोटे बच्चों, कशिोरयिों तथा महलिाओं में रक्ताल्पता की घटना को कम करना।
3. बाजरा, मोटा अनाज तथा अपरष्कृित चावल के उपभोग को बढ़ाना।
4. मुरगी के के उपभोग को बढ़ावा।

नीचे दयि गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनयि:

(a) केवल 1 और 2
(b) केवल 1, 2 और 3
(c) केवल 1, 2 और 4
(d) केवल 3 और 4

उत्तर: (a)

प्रश्न: 'गहन कदन्न संवर्धन के माध्यम से पोषण सुरक्षा हेतु पहल (Initiative for Nutritional Security through Intensive Millets Promotion)' के संदर्भ में नमि्नलखिति कथनों में से कौन-सा सही है/हैं? (2016)

1. इस पहल का उद्देश्य उन्नत उत्पादन और कटाई-उपरांत प्रौद्योगकियों को नदिर्शति करना है, एवं समूह उपागम (क्लस्टर अप्रोच) के साथ एकीकृत रीतसि मूल्य वर्धन तकनीकों को नदिर्शति करना है।
2. इस योजना में नरि्धन, लघु, सीमांत एवं जनजातीय कसिानों की बड़ी हतिधारति (स्टेक) है।
3. इस योजना का एक महत्त्वपूर्ण उद्देश्य वाणजि्यकि फसलों के कसिानों को, पोषकों के अत्यावश्यक नविशों के और लघु संचिाई उपकरणों के नःिशुल्क कटि प्रदान कर, कंदन्न की खेती की ओर प्रोत्साहति करना है।

नीचे दयि गए कूट का उपयोग करके सही उत्तर चुनयि:

(a) केवल 1

(b) केवल 2 और 3
(c) केवल 1 और 2
(d) 1, 2 और 3

उत्तर: (c)

PDF Refernece URL: https://www.drishtiias.com/hindi/printpdf/branned-millets-for-health-benefits