

मोटे अनाजों की वापसी

संयुक्त राष्ट्र संघ ने वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष (International Year of Millet-2023) के तौर पर घोषित किया है। संयुक्त राष्ट्र की ओर से यह कदम भारत के प्रधानमंत्री श्री नरेंद्र मोदी की पहल के बाद उठाया गया है। दरअसल मार्च 2021 में संयुक्त राष्ट्र महासभा के 75वें अधिवेशन में भारत की ओर से पेश एक प्रस्ताव को सर्वसम्मति से स्वीकार किया था कि वर्ष 2023 को 'अंतरराष्ट्रीय मोटा अनाज वर्ष' के तौर पर मनाया जाए। भारत के इस प्रस्ताव का 70 से अधिक देशों ने समर्थन किया। प्रधानमंत्री श्री नरेन्द्र मोदी की ओर से वर्ष 2023 को मिलेट ईयर की पहचान देने की पहल के तहत संसद भवन में माननीय सांसदों के लिए एक स्पेशल लंच तैयार किया गया, जहां रागी, ज्वार तथा बाजरे से बनी रोटियां परोसी गईं। इसके अलावा ज्वार और बाजरे से बनी खिचड़ी भी सांसदों को परोसी गई। उक्त अवसर विशेष पर केन्द्रीय कृषि मंत्री श्री नरेंद्र सिंह तोमर ने कहा कि कृषि मंत्रालय और किसानों के कल्याणकारी संगठन, देश में मोटे अनाजों का उत्पादन बढ़ाने तथा उन्हें खानपान की मुख्यधारा में लाने के लिए मिशन मोड में काम कर रहे हैं, तथा विभिन्न मंत्रालयों के बीच समन्वय कर रहे हैं। उन्होंने बताया कि भारत सरकार ने अप्रैल 2018 में ही मोटे अनाज को एक पोषणकारी अनाज घोषित किया था।

मोटा अनाज यानी मिलेट (Millets) को प्रायः बाजरा नाम से भी संबोधित किया जाता है। दुनिया में जलवायु परिवर्तन के चलते खाद्य सुरक्षा पर मंडराते खतरे के मद्देनजर मोटे अनाजों पर पुनः जोर दिया रहा है। कोरोना के वैश्विक संकट के दौर से लोगों में अपने स्वास्थ्य तथा पोषण के प्रति जागरूकता बढ़ी है। ऐसे में लोगों का ध्यान मोटे अनाजों की तरफ गया है। ये मोटे अनाज आज से सदियों पहले भारत में खानपान में मुख्य तौर पर शामिल थे। उस दौर में सिंचाई के साधन उतना सुलभ नहीं थे। आज की तरह नलकूप, ट्यूबवेल, नहरें, बांध, वगैरह नहीं थे। सिंचाई हेतु जो साधन थे, वे देसी साधन थे। इनमें कुएं, तालाब, चरस, ढेकुली, इत्यादि थे जो बड़े श्रमसाध्य होते थे। इसलिए उनसे बहुत व्यापक तौर पर इस्तेमाल किया जाना संभव नहीं था। उनसे बड़े रकबों की सिंचाई मुमकिन नहीं थी। इसलिए किसानों की कोशिश होती थी कि ऐसी फसलें उगायी जाएँ जिनमें सिंचाई



डॉ. कृष्ण कुमार मिश्र

फिर से मोटे अनाजों की वापसी के प्रयास वैश्विक स्तर पर किये जा रहे हैं। देश में ज्यादातर गेहूं और चावल का ही सेवन किया जाता है। आहार में रोजाना गेहूं-चावल खाने से पेट तो भर जाता है, लेकिन जरूरी पोषण की पूर्ति नहीं हो पाती। यही वजह है कि ज्वार, बाजरा, रागी से लेकर कांगनी, कोदो, सांवा और कुटकी आदि को दैनिक आहार में नियमित तौर पर शामिल करने की सलाह दी जा रही है।



INTERNATIONAL YEAR OF MILLETS 2023

की जरूरत कम से कम हो, जो कम समय में पैदा हों, जिन पर बीमारियों का प्रभाव कम हो। ऐसी खेती को हम बारानी खेती के नाम से जानते हैं। इसमें थोड़ी बहुत बारिश से काम चल जाता है। लेकिन आजादी के बाद बढ़ती आबादी के लिए अधिकाधिक अन्न उत्पादन की आवश्यकता महसूस हुई। अनाजों के आयात से मुक्ति जरूरी थी। इसलिए पंचवर्षीय योजनाओं में अन्नोत्पादन पर बहुत जोर दिया गया। इसे ही हरित क्रांति कहा गया। इसमें खेती के लिए किसानों हेतु उन्नतशील बीज, उर्वरकों, तथा कृषि रसायनों की उपलब्धता पर बहुत जोर दिया। साथ ही सिंचाई के साधनों के विकास तथा विस्तार पर बहुत काम किया गया। साधनों की सुलभता से बारानी खेती का दायरा कम होता गया। अनाजों में गेहूँ और धान पर प्रमुखतः बल दिया गया। इससे हमारी थाली में गेहूँ तथा चावल प्रधानता से शामिल हो गये। भारतीय समाज के परंपरागत मोटे अनाज पीछे छूटते गये।

समय के साथ मोटे अनाजों को लेकर लोगों में उपेक्षा का भाव भी पैदा हो गया। मोटे अनाज खास तौर पर गरीबों की थाली तक सिमट गये। खाता-पीता वर्ग मोटे अनाजों से विमुख होता गया। बल्कि यूँ कहें

कि उसमें एक तरह का हिकारत का भाव भी पैदा हो गया। गांव-देहात में मोटे अनाजों को लेकर मुहावरे, व्यंग्य, लोकोक्तियां तथा वक्रोक्तियां इस बात की प्रमाण हैं कि आमतौर पर लोक में मोटे अनाज को पिछड़ेपन का द्योतक भी माना जाने लगा। स्वयं इस लेखक का निजी अनुभव भी इस बात की तसदीक करता है जो कि स्वयं पूर्वी उत्तर प्रदेश के एक गांव से आते हैं। नतीजा यह हुआ कि महज चंद दशकों में मोटे अनाज खानपान की मुख्यधारा से एक तरह से अलग हो गये, तथा पीछे छूट गये। समाज का हर वर्ग धीरे-धीरे मोटे अनाजों से दूर जाने लगा। एक समय था, जब गांव-देहात में मेहमानों तथा खास लोगों के आगमन पर ही घरों में गेहूँ की रोटी बनती थी। बाकी समय मोटे अनाज ही लोगों के खानपान में चलते थे। इस तरह गेहूँ के साथ लोगों का जुड़ाव होता गया। हमारे देसी

अनाज, जो कि बिना किसी बड़ी देखभाल के उगते थे, समाज के साथ सदियों से चरैवेति, चरैवेति, के भाव से सहयात्री थे, चलते रहे थे, वे उत्तरोत्तर हाशिये पर चले गये। यह बात कुल इतनी सी नहीं है, या कह भर देने की नहीं है। वास्तव में यह गंभीर समाज वैज्ञानिक अध्ययन का विषय है।

मोटे अनाज

मोटे अनाज यानी बाजरा वगैरह, छोटे आकार के बीज हैं। यह एक ओर मानव के लिए पौष्टिक आहार हैं, तो दूसरी ओर पशुओं के चारे के काम भी आता है। इसलिए यह मानव और पशु, दोनों हेतु उपयोगी है। मिलेट फसलों को सूखे क्षेत्रों, वर्षा आधारित क्षेत्रों, तटीय क्षेत्रों, या पहाड़ी क्षेत्रों में आसानी से उगाया जा सकता है। इतना ही नहीं, मिट्टी की सीमित उर्वरता और नमी की सीमांत परिस्थितियों में भी इनकी आसानी से खेती की जा सकती है। मोटे अनाजों को उनके बीजों के आकार और उगने के तरीके के आधार पर दो भागों में बाँट सकते हैं- (1) मोटे दाने वाला अनाज (Major millets) तथा (2) छोटे दाने वाला अनाज (Minor millets)। मोटे दाने वाले अनाज को Naked grain के नाम से भी जाना जाता है।

जैसा कि नाम से ही पता चल रहा है, इन धान्यों के बीज मोटे होते हैं। बीजों पर लगी भूसी को हटाने के बाद सीधा भंडार गृहों में संग्रहीत किया जा सकता है। जैसे- रागी, बाजरा, ज्वार, चना, मूंग। मोटे अनाजों में निम्नलिखित विशेषताएँ होती हैं-

- ये सूखा सहन करने की क्षमता रखते हैं।
- इन फसलों को उगाने में कम लागत आती है।
- इन फसलों में कीटों से लड़ने की स्वाभाविक प्रतिरोधक क्षमता होती है।
- उन्हें उगाने में कम उर्वरकों और खाद-पानी की आवश्यकता होती है।

देश में मोटे अनाजों की खेती

वर्तमान में बाजार में उपलब्ध मोटे अनाजों में ज्वार, बाजरा, रागी, झंगोरा, बैरी, कांगनी, कुटकी, कोदो, तथा चना, शामिल हैं। आज से 300-400 साल पहले मोटे अनाज यानी बाजरा भारत की परंपरागत फसल थी। स्वतंत्रता के बाद सन् 1960 के दशक में शुरू हरित क्रांति के साथ इसे काफी नुकसान पहुँचा। ऐसा इसलिए क्योंकि बाजरा उगाए जाने वाले बड़े रकबे को हरित क्रांति के अंतर्गत उगायी जाने वाली फसलों (गेहूँ और चावल) के लिए प्रयोग किया जाने लगा था। इससे हमारी परंपरागत फसलों को बहुत नुकसान पहुँचा। हरित क्रांति पर जोर देने का कारण मुख्यतः हमारी बढ़ती जनसंख्या, आर्थिक परिस्थितियाँ, तथा खाद्यान्न आयात था। किंतु इससे हमारी परंपरागत बाजरा की फसलों को काफी क्षति पहुँची थी। यह कहना गलत नहीं होगा कि बाजरा विलुप्ति के कगार पर पहुँच चुका था। भारत सरकार के कृषि और किसान कल्याण मंत्रालय के ताजा आंकड़ों के अनुसार 2016-2017 में बाजरे की खेती में 60 प्रतिशत कमी आयी है। वर्तमान समय में मोटे अनाज गुजरात, हरियाणा, उत्तर प्रदेश, छत्तीसगढ़, राजस्थान, मध्य प्रदेश, महाराष्ट्र, कर्नाटक, तमिलनाडु, आंध्र प्रदेश, और तेलंगाना, आदि राज्यों में उगाया जाता है।



मोटे अनाजों की खास विशेषताएँ

1. मोटे अनाज (मिलेट्स) की फसलों में 60- 65 दिन में दाने पड़ जाते हैं, और फसलें प्रायः 3 महीने के अंदर पककर तैयार हो जाती हैं।
2. मोटे अनाज में बीज आकार में छोटे होते हैं। इसलिए यदि इन्हें ठीक से संग्रहीत किया जाए, तो इन्हें दो साल से अधिक समय तक सुरक्षित रखा जा सकता है।
3. घनी जनसंख्या वाले इलाकों के लिए मिलेट खाद्य समस्या हेतु सरल विकल्प है।
4. मोटे अनाजों को आसानी से भंडारित किया जा सकता है। बाजरे को भारत में 'अकाल रिजर्व' का दर्जा प्राप्त है।
5. मिलेट को 'चमत्कारिक अनाज' या 'भविष्य की फसल' भी कहा जाता है, क्योंकि इनमें अनुकूलन की अद्भूत क्षमता होती है। पोषक मान के मद्देनजर इन्हें 'सुपर फूड' भी कहा जाता है। ये केवल अनुकूल परिस्थितियों में ही पैदा नहीं होते बल्कि प्रतिकूल तथा बेहद कठोर परिस्थितियों में भी उगने की क्षमता रखते हैं। इसलिए यह आंध्र प्रदेश के तटीय क्षेत्रों से लेकर उत्तर-पूर्वी राज्यों और उतराखंड के पहाड़ी क्षेत्रों में भी उगाए जाते हैं।
7. डॉ. खादर वली को 'मिलेट मैन आफ इंडिया' कहा जाता है। उन्होंने मिलेट में पाए जाने वाले पोषक तत्वों के द्वारा रोगों से मुक्ति के विषय में जन जागरूकता



दुग्ध के निर्माण में होने लगता है। कैल्शियम की कमी के कारण माँ की संचरण प्रणाली पर बुरा असर पड़ता है, तथा उच्च रक्तचाप की समस्या पैदा होती है। गर्भावस्था के दूसरी अर्धवधि में कैल्शियम का पूरक आहार देने से गर्भावस्था से उत्पन्न उच्च रक्तचाप की घटनाओं में कमी आती है। यदि हम मोटे अनाज, रागी और ज्वार के पोषण मानों का विश्लेषण करें, तो पाएंगे कि इनमें कैल्शियम प्रचुर मात्रामें होता है। मोटे अनाजों में मौजूद कैल्शियम, लौह तत्व तथा उनके

हेतु बहुत काम किया है।

आहार रेशों का महत्व

आहार रेशे को वनस्पति कोशिका के ऐसे घटक के रूप में परिभाषित किया जाता है, जो हमारे भोजन में मौजूद रहते हैं। आहार रेशों के बड़े लाभ हैं। इनमें पानी सोखने की प्रवृत्ति होती है और ये फूलने (बल्किंग) वाले एजेंट के रूप में कार्य करता है। यह आमाशय प्रणाली में भोजन की गति को प्रेरित करता है तथा बड़ी आंत में मल के जमा होने की अवधि को कम करता है। यह पित्त लवण से जुड़कर कोलेस्टेरॉल में कमी लाता है, तथा हाइपोकोलेस्टेरॉलमिक एजेंट के रूप में कार्य करता है। इसलिए इसका इस्तेमाल हृदय-रक्तवाहिका तंत्र रोगों में लाभदायक होता है। चावल में अन्य अनाजों की तुलना में सबसे कम आहार रेशे होते हैं। ज्वार में 89.2, बाजरे में 122.3 तथा रागी में 113.5 आहारिय रेशा मौजूद होता है।

भोजन में कैल्शियम का महत्त्व

एशिया और अफ्रीका महाद्वीप में महिलाओं में कैल्शियम कम पाया गया है। गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान महिलाओं में कैल्शियम की कमी होने से बच्चों की हड्डियाँ कमजोर हो जाती है। इसके अलावा गर्भावस्था के दौरान अपर्याप्त कैल्शियम लेने से माँ का स्वास्थ्य कमजोर हो जाता है। इस दौरान माँ की हड्डियों के कैल्शियम का इस्तेमाल भ्रूण के विकास और स्तन

ऊर्जामान नीचे सारणी में दिए गए हैं।

मोटे अनाज का पोषण मान (प्रति 100 ग्राम में मौजूद मात्र)

अनाज का नाम	ऊर्जा (किलो कैलोरी)	कैल्शियम (मिलीग्राम)	लौह तत्व (मिलीग्राम)
बाजरा	361	42	8.0
ज्वार	349	25	4.1
मक्का	342	10	2.3
रागी	328	344	3.9

आइए अब मोटे अनाजों में पाए जाने वाले पोषक तत्वों पर एक नज़र डाल लेते हैं।

मोटे अनाजों में अनेक पोषक तत्व पाये जाते हैं। इसलिए मिलेट को अपने भोजन के रूप में शामिल करने के अनेक फायदे हैं। पोषण-विज्ञान के अनुसार मोटे अनाजों में पाये जाने वाले निर्धारित पोषक तत्वों पर एक नज़र डाल लेते हैं। मिलेट्स में कैल्शियम (Calcium), लोहा (Iron), जस्ता (Zinc), फास्फोरस (Phosphorus), मैग्नीशियम (Magnesium), पोटैशियम (Potassium), फाइबर/रेशे (fiber), विटामिन बी-3 (Vitamin B-3), विटामिन बी-6 (Vitamin B&6), कैरोटीन (Carotene) तथा लेसिथिन (lecithin) आदि प्रचुर मात्रा पाए जाते हैं।

भारतीय मोटा अनाज वर्ष 2023

अंतरराष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष 2023 के लिए 8 मोटे अनाजों को शामिल किया गया है। इनमें बाजरा, रागी, कुटकी, सावां, ज्वार, कांगनी, चेना और कोदो हैं। भारत के प्रस्ताव पर 72 देशों के समर्थन के बाद संयुक्त राष्ट्र

संघ ने साल 2023 को अंतरराष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष घोषित किया है। दुनिया के कई देशों में मोटे अनाजों को लेकर कार्यक्रम हो रहे हैं। भारत में भी इसको लेकर राष्ट्रीय स्तर पर कई तरह की तैयारियां तथा प्रयास चल रहे हैं। किसानों को मोटे अनाज उगाने और लोगों को इसे अपने खानपान में शामिल करने हेतु प्रेरित किया जा रहा है।

बाजरा

बाजरा सबसे ज्यादा उगाया और खाया जाने वाला मोटा अनाज है। इसकी सबसे ज्यादा खेती भारत में होती है। इसके साथ ही अफ्रीका में भी इसकी पैदावार होती है। बाजरा को कई इलाकों में बजरी और कंबु के नाम से भी जानते हैं। बाजरा को हर तरह की मिट्टी में उगाया जा सकता है। अल्पसिंचित इलाकों के लिए बाजरा (Pearl Millet) एक वरदान है। इसमें दानों को अलग करने के बाद बाकी के हिस्से को पशु चारे के तौर पर इस्तेमाल किया जाता है। इतना ही नहीं, बाजरा के फसल अवशेषों से जैव ईंधन भी बनाया जाता है। प्रोटीन, फाइबर, अमीनो एसिड समेत कई पोषक तत्वों से भरपूर इस मिलेट से ब्रेड, दलिया, कुकीज समेत कई व्यंजन बनाए जाते हैं। बाजरे का इस्तेमाल कई औद्योगिक उत्पादों में किया जाता है। बाजरे के प्रति 100 ग्रा. खाद्य हिस्से में लगभग 11.6 ग्रा. प्रोटीन, 67.5 ग्रा. कार्बोहाइड्रेट, 8 मि.ग्रा लौह तत्व, और 132माइक्रोग्राम कैरोटीन मौजूद होता है।

रागी

रागी को देसी भाषा में नाचणी या मंडुआ भी कहते हैं। इस अनाज का रंग लाल-भूरा और स्वाद अखरोट जैसा होता है। रागी के लिए अधिक पानी की जरूरत नहीं पड़ती है। यह अनाज हर तरह की मिट्टी में पैदा होता है। यह प्रोटीन विटामिन, आयरन, कैल्शियम और विटामिन-बी जैसे कई गुणों से भरपूर होता है। इसके नियमित सेवन से मधुमेह तथा रक्तचाप जैसी बीमारियों को नियंत्रित कर सकते हैं। आज भारत के साथ-साथ पूरे एशिया, अफ्रीका और दक्षिण अमेरिका में रागी (Fingure Millet) की खेती की जा रही है। रागी को भारतीय मूल की फसल माना जाता है और यह उच्च पोषण मान वाला मोटा अनाज होता है, जिसमें 344 मिग्रा/100 ग्राम कैल्शियम

होता है। दूसरे किसी भी अनाज में कैल्शियम की इतनी अधिक मात्रा नहीं पाई जाती है। रागी में लौह तत्व की मात्रा 3.9 मिग्रा/100 ग्राम होती है, जो बाजरे को छोड़कर सभी अनाजों से अधिक है। रागी खाने की सलाह मधुमेह के रोगियों को दी जाती है। पारंपरिक रूप से रागी का इस्तेमाल खिचड़ी जैसे आहार के रूप में किया जाता है।

कांगनी

कांगनी को एशियाई देशों में उगाया जाता है। इस मिलेट का दाना पीला होता है, जिसे दलिया से लेकर पुलाव जैसे कई व्यंजन बनाने में इस्तेमाल किया जाता है। कम बारिश वाले इलाकों में उगने वाली कांगनी (Foutail Millet) प्रोटीन, फाइबर, आयरन, पोटेशियम और मैग्नीशियम से भरपूर होती है। कांगनी का स्वाद भी काफी हद तक अखरोट की तरह ही होता है।

सांवा

सांवा को देश के अलग-अलग इलाकों में ऊडालू या इंगोरा के नाम से भी जानते हैं। सांवा का इतिहास भी बाकी मोटे अनाजों की तरह हजारों साल पुराना है। इसमें मौजूद पोषक तत्व- फाइबर, प्रोटीन, आयरन, कैल्शियम और विटामिन-बी, आदि शरीर को ऊर्जा देते हैं। इसके नियमित सेवन से सूजन, हृदय रोग, तथा मधुमेह का खतरा भी कम होता है। किसान भी सांवा उगाना पंसद करते हैं, क्योंकि इसमें कीट या बीमारियां लगने का खतरा नहीं रहता है।

अंतरराष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष 2023 के लिए 8 मोटे अनाजों को शामिल किया गया है। इनमें बाजरा, रागी, कुटकी, सांवा, ज्वार, कांगनी, चेना और कोदो हैं। भारत के प्रस्ताव पर 72 देशों के समर्थन के बाद संयुक्त राष्ट्र संघ ने साल 2023 को अंतरराष्ट्रीय पोषक अनाज वर्ष घोषित किया है। दुनिया के कई देशों में मोटे अनाजों को लेकर कार्यक्रम हो रहे हैं। भारत में भी इसको लेकर राष्ट्रीय स्तर पर कई तरह की तैयारियां तथा प्रयास चल रहे हैं। किसानों को मोटे अनाज उगाने और लोगों को इसे अपने खानपान में शामिल करने हेतु प्रेरित किया जा रहा है।

चेना

चेना एक ऐसा मोटा अनाज है, जो पूरी दुनिया में उगाया जाता है। भारत के साथ-साथ यूरोप, चीन और अमेरिका में इससे सूप, दलिया और नूडल बनाए जाते हैं। यह मिलेट फ़ैट और कोलेस्टेरॉल मुक्त होता है। साथ ही, चेना (Proso Millet) प्रोटीन, फाइबर, विटामिन-बी, आयरन और जिंक समेत कई विटामिन और खनिजों का मुख्य स्रोत है।

कोदो

कोदो एक पारंपरिक अनाज है, जिसे केद्व भी कहते हैं। औषधीय गुणों से भरपूर कोदो के दाने काफी छोटे होते हैं। लेकिन इसकी

शोध में दावा किया गया है कि मोटे अनाज खाने से शरीर की रोगप्रतिरोधी क्षमता बढ़ती है। इससे अनेक बीमारियों का खतरा दूर किया जा सकता है, जो साधारण अनाज से संभव नहीं होता है। आशा है बहुत जल्दी ही इन मोटे अनाजों की उपस्थिति हमारे खानपान में सशक्त ढंग से दर्ज होगी, तथा वे फिर से हमारी थाली में पहले की तरह भरपूर मात्रा में मौजूद होंगे।

को लोग भूनकर खाते हैं। ज्वार के आटे से बना काजल आंखों को ठंडक देता है और कई रोगों को भी दूर करता है। खांसी -जुकाम होने पर ज्वार के दानों को गुड़ में मिलाकर खाया जाता है। ज्वार का औद्योगिक उपयोग अन्य मोटे अनाजों की तुलना में अधिक होता है। इसका उपयोग शराब उद्योग, डबलरोटी उत्पादन उद्योग, गेहूं-ज्वार संयोजन में किया जाता है। व्यापारिक रूप से शिशु आहार बनाने वाले उद्योगों में ज्वार चवली तथा ज्वार सोयाबीन संयोजन का इस्तेमाल किया जाता है। इसमें 10.4 ग्रा. प्रोटीन, 66.2 ग्रा. कार्बोहाइड्रेट, 2.7 ग्रा. रेशा और अन्य सूक्ष्म तथा वृहत पोषण तत्व मौजूद होते हैं।

कुटकी

कुटकी के ज्यादातर गुण चेना से मिलते हैं। इसकी खेती करना किसानों के लिए जितना आसान है। इसके सेवन के भी उतने ही फायदे हैं। कुटकी की फसल 65 से 75 दिनों में पक जाती है। कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों से लेकर डायबिटीज को कंट्रोल करने में कुटकी (Little Millet) को असरदार माना जाता है। इसमें कार्बोहाइड्रेट और प्रोटीन की मात्रा भी अधिक होती है।

उपरोक्त चर्चा से स्पष्ट है कि मोटे अनाज वास्तव में गुणों की खान हैं। उनका पोषक मूल्य बहुत अधिक है। सन् 1950 के दशक से मोटे अनाज धीरे-धीरे हमारी थाली से दूर हटते गये हैं फलस्वरूप कई दशकों बाद हमें उसकी कीमत चुकानी पड़ रही है। महीन खानपान से तमाम बीमारियां घर कर रही हैं। लेकिन अब स्वास्थ्यगत उचित कारणों के चलते सरकारों का ध्यान इस ओर गया है। फिर से मोटे अनाजों की वापसी के प्रयास वैश्विक स्तर पर किये जा रहे हैं। देश में ज्यादातर गेहूं और चावल का ही सेवन किया जाता है। आहार में रोजाना गेहूं-चावल खाने से पेट तो भर जाता है, लेकिन जरूरी पोषण की पूर्ति नहीं हो पाती। यही वजह है कि ज्वार, बाजरा, रागी से लेकर कांगनी, कोदो, सांवा और कुटकी आदि को दैनिक आहार में नियमित तौर पर शामिल करने की सलाह दी जा रही है। मोटे अनाजों में गेहूं-चावल की तुलना में प्रोटीन, वसा, खनिज तत्व, फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, ऊर्जा कैलोरी, कैल्शियम, फास्फोरस, आयरन, कैरोटीन, फोलिक एसिड, जिंक तथा एमिनो एसिड, आदि की भरपूर मात्रा होती है। शोध में दावा किया गया है कि मोटे अनाज खाने से शरीर की रोगप्रतिरोधी क्षमता बढ़ती है। इससे अनेक बीमारियों का खतरा दूर किया जा सकता है, जो साधारण अनाज से संभव नहीं होता है। आशा है बहुत जल्दी ही इन मोटे अनाजों की उपस्थिति हमारे खानपान में सशक्त ढंग से दर्ज होगी, तथा वे फिर से हमारी थाली में पहले की तरह भरपूर मात्रा में मौजूद होंगे।

सम्पर्क: वैज्ञानिक, होमी भाभा विज्ञान शिक्षा केन्द्र, टाटा मूलभूत अनुसंधान संस्थान, मुंबई- 400088