

## स्वस्थ रहना है तो खानपान में शामिल करें श्री अन्न (मिलेट्स अनाज)

हमारा पुराना खानपान चिकित्सीय गुणों के से युक्त, परिपूर्ण था लेकिन आजकल के रहन-सहन में बदलाव होने से हमारा खान-पान भी बदल गया है। अब लोग फिर मिलेट्स या मोटे अनाज की ओर बढ़ रहे हैं। यह चिकित्सीय गुणों से युक्त होते हैं। चिकित्सीय गुणों का अर्थ है कि शरीर में किसी पोषक तत्व की कमी से पैदा हुए रोग को किसी विशेष अनाज से बने भोजन को खाने से दूर किया जा सकता है। यह अनाज पोषक तत्वों से भरपूर होते हैं इनको खाने से मानव शरीर में होने वाले रोगों या हो चुके रोगों को ठीक करने की शक्ति होती है।

गेहूं की तुलना में मिलेट्स में शुगर की मात्रा कम होती है। यही नहीं इनका ग्लाइसेमिक इंडेक्स कम होता है फाइबर ज्यादा होता है और यह आपके ब्लड शुगर को कंट्रोल रखते हैं, रक्तचाप (ब्लड प्रेशर) भी इससे मेंटेन रहता है।

मिलेट्स में पोषक तत्वों की मात्रा भरपूर होती है। इसमें पोटेशियम काफी मात्रा में होता है। पोटेशियम दिल और गुर्दे दोनों के लिए अच्छा माना जाता है। इसके अतिरिक्त विटामिन ए व बी और विटामिन सी भी पाए जाते हैं। वजन कम करने में भी कारगर है। बदले खान-पान के कारण लोगों का मोटापा भी बढ़ रहा है। जबकि मिलेट्स इसमें कारगर होते हैं। यह पाचन तंत्र को मजबूत करते हैं। हार्ट के लिए मिलेट्स में टैनिन (Tanins), फ्लेवनाइड (Flavanoids) भरपूर मात्रा में होते हैं। शरीर से नुकसान दायक कोलेस्ट्रॉल को कम करके हार्ट को स्वस्थ रखते हैं।

### मिलेट्स खाएं और रोगों को दूर भगाएं।

संयुक्त राष्ट्र ने वर्ष 2023 को अंतरराष्ट्रीय मिलेट्स वर्ष के रूप में मनाने का निर्णय किया है।

मिलेट्स क्या होते हैं और इन्हें खाने से क्या फायदे होते हैं  
आइए जानते हैं :-

क्यों खाना बंद हुए मिलेट्स

भारत में साठ के दशक में मिलेट्स का उत्पादन कम हुआ और उसकी जगह भारतीयों ने अपनी थाली में गेहूं और चावल सजा लिए। 1960 के दशक में हरित क्रांति के आते ही भारत की परंपरागत थाली में मोटा अनाज बंद होने लगा और गेहूं को बढ़ावा दिया जाने लगा जो एक प्रकार का मैदा ही है। मोटा अनाज खाना बंद कर देने से कई तरह के रोगों के साथ ही कुपोषण भी बढ़ा।

मिलेट्स क्या होते हैं :

मोटे अनाज को मिलेट्स कहते हैं। यह दो प्रकार के होते हैं एक मोटा दाना और दूसरा छोटा दाना इनमें:

जवार (चरी)	बाजरा	कुट्टू / दूयेऊ
स्वांक / सवांके चावल	कंगनी	छोटी कंगनी
कुटकी	कोदा	रागी

## कम पानी और खर्च में उगता है मिलेट्स

मोटे अनाज को उगाने का फायदा यह है कि इसे ज्यादा पानी की जरूरत नहीं होती। यह पानी की कमी होने पर खराब नहीं होते हैं और ज्यादा बारिश होने पर भी इसे ज्यादा नुकसान नहीं होता। मोटे अनाज की फसल खराब होने की स्थिति में भी पशुओं के चारे के काम आ सकती है। बाजरा और जवार जैसी फसलें बहुत कम मेहनत में तैयार हो जाती हैं। इसके साथ ही मोटे अनाज वाली फसलों में रसायनिक उर्वरक और कीटनाशकों का प्रयोग करने की जरूरत भी नहीं होती है। इसी के साथ ही इन फसलों के अवशेष पशुओं के चारे में काम आते हैं। इसलिए इनको धान की पराली की तरह जलाना नहीं पड़ता और पर्यावरण प्रदूषण से भी बचाया जा सकता है।

## मिलेट्स खाने के फायदे

करोना के बाद मोटे अनाज रोग प्रतिरोधक के रूप में प्रतिष्ठित हुए हैं। इन्हें सुपरफूड भी कहा जाने लगा है।

- मिलेट्स में कैल्शियम, आयरन, जिंक, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम, पोटेशियम, फाइबर, विटामिन B6, कैरोटीन, लैसिथिन आदि तत्व होते हैं।
- मिलेट्स शरीर में स्थित अम्लता यानी एसिड दूर करता है। एसिडिटी के कई नुकसान होते हैं।
- इसमें विटामिन B3 होता है जो शरीर में मेटाबोलिज्म की प्रक्रिया को ठीक रखता है, जिससे कैंसर जैसे रोग नहीं होते।
- मिलेट्स टाइप एक और टाइप दो, डायबिटीज को रोकने में सक्षम, मददगार होता है।
- यह अस्थिमा रोग में लाभदायक है। बाजरा खाने से स्वास्थ्य सांस से संबंधी सभी रोग दूर होते हैं।
- यह थायराइड, यूरिक एसिड, किडनी, लीवर, लिपिड रोग से संबंधित रोगों में लाभदायक हैं, क्योंकि यह मेटाबॉलिक सिंड्रोम दूर करने में सहायक है।
- मिलेट्स पाचन तंत्र में सुधार करने में मदद करता है। इन्हें खाने से गैस, कब्ज, एसिडिटी जैसे पेट के कई रोग नहीं होते हैं।
- मिलेट्स में एंटीऑक्सीडेंट तत्व होते हैं, जो शरीर में फ्री रेडिकल्स के प्रभाव को कम करते हैं। यह त्वचा को जवान बनाए रखने में मददगार होते हैं।
- मिलेट्स में कैरोटीन, प्रोटीन, कैल्शियम, आयरन और जिंक है जो बालों से संबंधित समस्याओं को दूर करते हैं।
- मिलेट्स शरीर को डीटॉक्सिफाई करते हैं, क्योंकि इनमें कऔरसटीन, करक्यूमिन, इलैजिक एसिड जैसे एंटीऑक्सीडेंट होते हैं।





## ज्वार आटे का हलवा

### सामग्री

ज्वार का आटा-1 कप, गुद्ध-1 कप, दूध-1 कप, घी या मक्खन-1 कप, इलाइची पावडर-एक चुटकी

### बनाने की विधि

एक पैन में घी या मक्खन डालकर, ज्वार का आटा डालकर अच्छे से सुगंध आने तक भुनें .अब दूध डालकर धीमी आंच पर मिलाने जाएँ. गुद्ध की चाशनी बना लें. दूध व चाशनी डालते हुए आटे को मिलाने जाएँ. जब मिश्रण घी छोड़ने लगे तब गैस बंद करें. तले हुए सूखे मेवों से सजाएं व परोंसें.



## उबली ज्वार का वडा

### सामग्री

उबली ज्वार-1 कप, बेसन-1/4 कप, दालचीनी, लवंग पीसी हुई-1/4 चम्मच, कटी हुई हरी मिर्च, प्याज, हरा धनिया-2 बड़े चम्मच, अदरक का पेस्ट-1 छोटा चम्मच, नमक स्वादानुसार.

### बनाने की विधि

ज्वार को 8 घंटे भिगोकर प्रेशर कूकर में उबाल लें व मिक्सी में दरदरा पीस लें. अब इसमें ऊपर दी गयी सारी सामग्री मिला लें. इस मिश्रण के छोटे छोटे गोले बनाकर थापकर वड़े बनाकर तेल में तल लें. पुदीना की चटनी या टमाटर के सास के साथ परोंसें.



## ज्वार बूंदी के लड्डू

### सामग्री

ज्वार का आटा-60 ग्राम, बेसन-40 ग्राम, शक्कर-75 ग्राम, सूखे मेवे व तेल आवश्यकतानुसार.

### बनाने की विधि

ज्वार के आटे व बेसन को पानी डालकर घोल बना लें. बूंदी के झारे पर डालकर गरम तेल में छोड़ें. एक पैन में शक्कर व पानी मिलाकर एक तार की चाशनी बनाएं. बूंदी को चाशनी में डालते जाएँ. मेवे तल कर मिलाएं. अब इस मिश्रण से लड्डू बना लें.



## ज्वार उत्तपम

### सामग्री

ज्वार-1 कप, उड़द दाल-1/2 कप, नमक-स्वादानुसार, बारीक कटा प्याज, हरी मिर्च, करी पत्ता, हरा धनिया, अदरक बारीक कटा हुआ.

### बनाने की विधि

ज्वार व उड़द दाल को भिगो दें. 6 घंटे बाद धोकर मिक्सी में मुलायम पीस लें. नमक मिलाएं. गर्म तवे पर तेल डालकर, इस घोल को मोटा सा फैलाएं. उसपर बारीक कटा, प्याज, हरी मिर्च, हरा धनिया, करी पत्ता, अदरक फैला दें. धीमी आंच पर सुनहरा होने दें. हलके हाथों से पलटा दें, 2 मिनट बाद प्लेट में उतार कर नारियल की चटनी के साथ परोसें.





## बाजरा बेसन लड्डू

### सामग्री

बाजरे का आटा-100 ग्राम, बेसन-50 ग्राम, गेहूं का रवा-50 ग्राम, शक्कर-100 ग्राम, इलाइची पावडर-1/2 चम्मच, घी-50 ग्राम, सूखे मेवे-20 ग्राम.

### बनाने की विधि

बाजरे के आटे, बेसन व गेहूं के रवे को अलग अलग भून लें व मिला लें. सूखे मेवे घी में तल कर मिलाएं. शक्कर पावडर, इलाइची पावडर, व बचा हुआ घी आटे के मिश्रण में डालकर मिला लें, व लड्डू बना लें.



## बाजरा और मूंग चीला

### सामग्री

बाजरा-1 कप, हरी मूंग-1 कप, हरी मिर्च-5, पीसी लाल मिर्च, हरा धनिया-3 चम्मच, बारीक कटा प्याज-1/2 कप, अदरक-1 इंच, नमक स्वादानुसार.

### बनाने की विधि

बाजरे व मूंग को 5-6 घंटे भिगो दें. मिक्सी में पीस कर 2-3 घंटे रख दें. नमक व पीसी लाल मिर्च मिला दें. तवा गरम होने पर 1/2 चम्मच तेल फैलाएं, व इस घोल को दोसे की तरह तवे पर डालें. इस पर बारीक कटा प्याज, हरी मिर्च, हरा धनिया, व अदरक छिड़क दें. धीमी आंच पर सेके. जब क्रिस्प हो जाये तब रोल करें व प्लेट में निकाल लें. नारियल चटनी के साथ परोंसें.



## बाजरा खिचड़ी

### सामग्री

बाजरा-1, मूंग दाल-1/2 कप, प्याज, हरी मिर्च, कड़ी पत्ता, अदरक लहसुन का पेस्ट, नमक स्वादानुसार, आलू, गाजर. बीन्स, टमाटर.

### बनाने की विधि

बाजरे को रात भर भिगो दे. प्रेशर कूकर में राइ जीरे का छौक लगाकर प्याज, हरी मिर्च, अदरक लहसुन का पेस्ट डालकर भूनें. जब प्याज भुन जाये तब सारी कटी सब्जियां डालकर भूनें व नमक मिर्च, गरम मसाला (इच्छानुसार) डाले. अब धुली हुई मूंग दाल व बाजरा डाल कर, 4 कप पानी डाले व प्रेशर कुक करें. 4 सीटी बजने पर उतार लें. गरम गरम, दही व सलाद के साथ परोसें.



## सांवा रबड़ी

### सामग्री

दूध-250 मि ली, बादाम-5 ग्रा, पिस्ता-5 ग्राम, शक्कर-20 ग्राम, सांवा आटा-10 ग्राम, इलायची पावडर-1 ग्राम, फूड कलर-1 चुटकी

### विधि

दूध को गरम करें. सांवा के आटे को एक कटोरी में लेकर थोड़े से पानी में घोल लें. इसे उबलते हुए दूध में डालकर अच्छी तरह चम्मच से मिलते जायें. अब इस गाड़े हुए दूध में बादाम, पिस्ता, इलायची पावडर व शक्कर डालें. फ्रिज में ठंडा करके सर्व करें.





## सांवा कटलेट

### सामग्री

सांवा-100 ग्रा, आलू उबले हुए-50 ग्रा, कैरट-20 ग्रा, बिन्स-20 ग्रा, हरी मटर-20 ग्रा, काली मिर्च, नमक, चाट मसाला स्वादानुसार, ब्रेड का चूरा 4 चम्मच, कार्न फ्लावर-4 चम्मच, प्याज-2, हरी मिर्च-4, हरा धनिया.

### बनाने की विधि

सांवा व आलू को अलग अलग उबाल लें. दोनों को मिलाकर अच्छी तरह मसल लें. कैरट खिस लें, मटर भून लें, बीन्स, मटर व कैरट को दरदरा पीसकर कंगनी के मिश्रण में मिला लें. प्याज हरी मिर्च व हरा धनिया बारीक काटकर मिला लें. सभी पदार्थों को एक साथ मिलाकर मसल लें. चाट मसाला, नमक, काली मिर्च भी मिला लें. इस मिश्रण की टिक्कीयां बनाकर फ्रिज में 15 मिनट रखें. कार्नफ्लावर को पानी में घोल बना लें. टिक्कीयों को इस घोल में डुबाकर निकालें व ब्रेड क्रम्स में लपेटें, पैन में शैलो फ्राय करें या पूरी तरह तलें. टोमटो साँस के साथ परोसें.



## कुटकी काजू नमकीन

### सामग्री

कुटकी का आटा-60 ग्रा, मैदा-40 ग्रा, तेल तलने के लिए, लाल मिर्च पावडर-1 चम्मच, अजवाइन-1 चम्मच, चाट मसाला-व नमक स्वादानुसार.

### बनाने की विधि

कुटकी के आटे में नमक, अजवाइन, चाट मसाला, मिर्ची पावडर हल्दी व तेल डालें. अच्छी तरह से मिलाएं तथा गरम पानी से गुंधें. 15 मिनट तक ढाक के रखें. इसकी चपाती बेलें व सांचे से अर्ध चन्द्रमा (मून) के आकर में कांटे, गरम तेल में तलें.



## मिश्रित पौष्टिक धान्य(कदन्न) तथा उड़द के लड्डू

### सामग्री

मिश्रित कदन्न (ज्वार, बाजरा, मंडुआ, व, सांवा सामान रूप से) का आटा-60 ग्रा, भुनी हुई उड़द का आटा-40 ग्रा, शक्कर का पावडर-70 ग्रा, इलाइची पावडर-2 ग्रा, देसी घी-20 ग्रा.

### बनाने की विधि

मिश्रित कदन्न के आटे को खुशबु आने तक भूनें व भुनी हुई उड़द के आटे को अच्छी तरह मिला लें. इसमें, इलाइची पावडर, शक्कर पावडर, घी मिलाकर लड्डू बनाएं.

