

(Video Intro.....)

क्या चावल और गेहूं/wheat केवल दो अनाज हैं जो हमें खाने चाहिए? जवाब न है। researchers और health professionals का अब मानना है कि हमारे diet में variety of grains को शामिल करना एक अच्छा gut health बनाए रखने के लिए बहुत महत्वपूर्ण है और diabetes जैसी chronic conditions को दूर रखने के लिए millets हमारे आहार में variety को शामिल करने का एक excellent option है। इस वीडियो में मैं आपको बताऊंगा कि millets क्या है, चावल और रोटी से बेहतर क्यों हैं, भारत में किस प्रकार के millets उपलब्ध हैं और आप उन्हें अपने diet में कैसे शामिल कर सकते हैं। आइए शुरू करें। millets शायद भारत में सबसे पुराना खेती वाला अनाज है, जो गेहूं और चावल से काफी पुराना है। भारत millets का

सबसे बड़ा producer है। वास्तव में, indian institute of millets research केवल millets पर पूर्ण flaget और decicated कार्य करता है जो हमारे देश में millets के महत्व को दर्शाता है। millets वास्तव में cereals या अनाज की category में नहीं आता है, वे घास के category से संबंधित हैं। वास्तव में उन्हें small seeded grass कहा जाता है और यह घास के बीज हैं जिनको हम consume करते हैं। millets की speciality यह है कि यह बहुत ही hard और rough and tough होता है। वे कम वर्षा, अत्यधिक गर्मी और अन्य चरम स्थितियों को सहन करते हैं। अब जब हम millets के बारे में कुछ जानते हैं। आइए देखें कि millets पारंपरिक अनाज चावल/गेहूं से कैसे बेहतर है। total calorie, carbohydrate और fats के मामले में, millets काफी हद तक गेहूं और चावल के

समान है। millets गेहूं और चावल की तुलना में थोड़ा अधिक protein होता है। एक चीज जो millets सबसे अलग है, वह है उनमें quality and quantity of micronutrients, विशेष रूप से vitamin B, iron, calcium, minerals और बहुत कुछ। वास्तव में millets को NUTRACEUTICALS का यह दर्जा दिया गया है, जिसका अर्थ है कि वे मानव शरीर के regular और maintenance की तुलना में बहुत अधिक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करते हैं। इन अधिक health benefits में blood pressure को कम करना, heart diseases के risk को कम करना, blood sugar और diabetes को कम करना, immunity को boost देना और शरीर के nutrient को boost देना शामिल है। इसके अलावा, millets antioxidant पदार्थों का एक source है जो हमें age related

symptoms से लड़ने में मदद करता है। वास्तव में millets की antioxidant profile फलों और green tea में पाए जाने वाले की तुलना में है। तो हाँ, millet निश्चित रूप से गेहूं और चावल की तुलना में अधिक nutrients प्रदान करता है। अब india के different parts में उपलब्ध विभिन्न प्रकार के millets पर एक नज़र डालते हैं। आप उन्हें efficiently अपने diet में कैसे शामिल कर सकते हैं। 1. मेरी सूची में पहला बाजरा SORGHUM (ज्वार) है और यह उत्तर प्रदेश और पंजाब जैसे northern states में सबसे अधिक उगाया जाता है वहीं महाराष्ट्र और मध्य प्रदेश जैसे central indian states में उगाया जाता है। कहा जाता है कि ज्वार का हमारे शरीर में ठंडक का प्रभाव पड़ता है और इसे गर्मियों में खाना बेहतर माना जाता है। Glut intolerance वाले लोगों के लिए ज्वार बहुत

अच्छा है। वास्तव में सभी millets Glutin intolerance या celiac disease वाले लोगों के लिए बहुत अच्छे हैं। ज्वार को नया Quinoa कहा जाता है, क्योंकि यह Quinoa की तुलना में बहुत सस्ती कीमत पर बेचा जाता है और यह Quinoa की तुलना में हमारे लिए अधिक स्थानीय है। ज्वार को वैसे ही पकाया जा सकता है जैसे हम चावल पकाते हैं और इसे करी के साथ लिया जा सकता है, इसे दूध के साथ दलिया में बनाया जा सकता है। ज्वार के आटे को भाखरी के रूप में लोकप्रिय रूप से इन रोटियों में बनाया जाता है। मैं आमतौर पर ज्वार का आटा और गेहूं का आटा 1:1 के ratio में मिलाता हूं और उनसे रोटियां बनाता हूं।

2. मेरी सूची में दूसरा pearl millet (बाजरा) है जो आमतौर पर central indian states महाराष्ट्र, गुजरात और राजस्थान में उगाया जाता

है। सभी अलग-अलग cereal grains and millets के बीच, बाजरे में कहीं न कहीं 10 से 15% के बीच protein की मात्रा होती है जो सबसे अधिक होती है। बाजरे का हमारे शरीर पर गर्म प्रभाव पड़ता है और सर्दियों के दौरान शरीर को गर्म रखने के लिए इसका सेवन prefer किया जाता है। बाजरे में mineral content बहुत अच्छी होती है और यह iron से भी भरपूर होता है। इसलिए यदि आपके पास iron की कमी है और आप अपने blood में iron के level को ऊपर लाना चाहते हैं, तो आपको अपने आहार में pearl millet or bajra अवश्य शामिल करना चाहिए। बाजरा आमतौर पर अपने फूल के रूप में होता है और इसका उपयोग सर्दियों के दौरान रोटियां और भाकरी बनाने के लिए किया जाता है।

3. मेरी सूची में तीसरा millet Finger Millet या रागी है जो आमतौर पर भारत के southern

states में produce होता है। ज्यादातर कर्नाटक में। रागी nutrition का powerhouse है और इसे superfood माना जाता है। रागी में लगभग 12% protein अच्छी मात्रा में होता है और इसमें 2 विशेष amino acids होते हैं:-

Methionine / lysine जो हमें wrinkling and sagging से बचाने में मदद करते हैं। एक और चीज है जो रागी को वाकई खास बनाती है। रागी उन कुछ food items में से एक है जो vitamin D का natural source है। रागी में calcium की भी अच्छी मात्रा होती है। रागी में vitamin D और calcium का यह संयोजन हमारे bone health को बढ़ाने में boost बनाता है। रागी में सभी age के लिए कुछ न कुछ है। younger kinds और toddlers में brain development को बढ़ावा देने में सहायता करता है। यह युवाओं में स्वस्थ दिखने वाली त्वचा और

बालों को बनाए रखने में मदद करता है और old aged लोगों में हड्डियों के स्वास्थ्य को बढ़ावा देने में मदद करता है। रागी को कई तरह के food items में बनाया जा सकता है। रागी के आटे से idly dosa या roti बनाई जा सकती हैं। रागी को रागी की खीर, या रागी के लड्डू जैसे desert में भी बनाया जा सकता है। रागी को रागी porridge जैसे नाश्ते में भी बनाया जा सकता है। bottom line यह है कि यदि आप पहले से रागी नहीं खा रहे हैं, तो यह super millet super food घर वापस लाने का समय है।

4. मेरी सूची में चौथा millet foxtail millet है जो आमतौर पर भारत के southern states में उगाया जाता है। यह सूजी जैसा दिखता है। आमतौर पर सभी साबुत अनाज और millets में कुछ मात्रा में vitamin B1 और thymine होता है। लेकिन foxtail millet विशेष रूप से vitamin

B1 का अच्छा medium है। vitamin B1 के बारे में महत्वपूर्ण बात यह है कि यह हमारे nervous system के proper functioning के लिए एक आवश्यक vitamin है। यह उन vitamins में से एक है जो हमें neurological disorders or alzheimer's or parkinson's से बचा सकता है।

यह हमारे heart के proper functioning करने के लिए भी आवश्यक है। यह अन्य महत्वपूर्ण vitamin और minerals के बीच iron, calcium का भी एक अच्छा medium है। इसे चावल की तरह पकाया जा सकता है और इसे करी के साथ भी खाया जा सकता है। मैंने लोगों को foxtail millet से उपमा या पुलाव बनाते हुए भी देखा है।

5. मेरी सूची में पांचवां millet Barnyard millet (सामा या सामक) है। यह उत्तरांचल के

northern state में उत्पादित होता है और यह foxtail millet के समान दिखता है। Barnyard millet भारत के northern states में fasts के दौरान बहुत popular है जहां इसे चावल और गेहूं के substitute के रूप में प्रयोग किया जाता है। Barnyard millet cereals में सबसे कम कैलोरी वाला होता है जिसका अर्थ है कि रोटी, चावल और बार्नयार्ड बाजरा के समान परोसने के लिए। यह कम कैलोरी प्रदान करता है और फिर भी आपको full और energetic महसूस कराता है। यह उन millets में से एक है जिसका उपयोग weight loss वाले food products के लिए किया जा सकता है। यह iron का एक बड़ा source है। इन 5 millets के अलावा, भारत में और भी बहुत से बाजरा पाए जाते हैं जैसे कि little millet, Kodo millet, Proso millet और भी बहुत कुछ जिसके बारे में मुझे खुद

जानकारी नहीं है। बाजरा के exceptional nutrient profile अब researchers and health professionals का ध्यान आकर्षित कर रहे हैं। वास्तव में health appeal के कारण कई restaurants के food menu में अब millets शामिल है। यह केवल समय की बात है कि इन millets को पास्ता और नूडल्स जैसे food items में शामिल किया जाता है, लेकिन जितना कम हम इन millets को process करते हैं, उतना ही हमें उनसे nutrition मिलता है।
(Video end.....)