

# अनाज और आपका आहार

श्रीमति अमिता सिंह  
आहार विशेषज्ञ

**पि**छले अंक में हमने आपको विस्तार से चावल, उसके विभिन्न प्रकार एवं उसके तत्वों के बारे में बताया था। प्रत्येक व्यक्ति के अन्दर कहीं न कहीं यह जिज्ञासा अवश्य रहती है कि वह सही प्रकार का भोजन कर रहा है या नहीं। साथ ही साथ यह भी सत्य है कि मधुमेह के मरीज को अपने खून में शक्कर की मात्रा को लेकर हमेशा चिन्ता रहती है।

यह समझना आवश्यक है कि भोजन हमारे शरीर में कई कार्य करता है परन्तु उसका प्राथमिक कार्य है- शरीर के लिए पर्याप्त मात्रा में ऊर्जा प्रदान करना। यद्यपि ऊर्जा सभी भोज्य पदार्थों से मिलती है, लेकिन विभिन्न प्रकार के अनाज, शक्कर, गुड़, शहद, फल आदि का मुख्य कार्य शरीर को ऊर्जा प्रदान करना होता है। इसीलिए हम अपने भोजन में अनाज अधिक लेते हैं क्योंकि यह ऊर्जा प्रदान करने का एक प्रमुख स्रोत है। चावल की बात तो हम कर चुके आइए आज अन्य अनाजों को जाने और समझें।

अनाज से हमारा अर्थ है वो सब वस्तुएँ जो हर समय के भोजन की नींव होते हैं। अर्थात् -

- गेहूँ व उसके पदार्थ जैसे दलिया, सूजी, आटा।
- चावल व उसके पदार्थ जैसे पोहा, मुरमुरा, चावल या उसका आटा।
- ज्वार, बाजरा का आटा या उनका दलिया या फुल्ले दूपापकार्नारू।



यह सभी अनाज हैं और हम मौसम के हिसाब से आवश्यकता एवं उपलब्धि के अनुसार इनका उपयोग करते हैं। विभिन्न अनाजों को लेकर भ्रांतियाँ रहती हैं कि क्या यह गर्म होते हैं या कम या अधिक ऊर्जा देते हैं ?

सत्य तो यह है कि सभी अनाज बराबर की ऊर्जा देते हैं, अर्थात् 100 ग्राम किसी भी अनाज से 350 कैलोरी ही मिलती है। अर्थात् आप यदि 100 ग्राम अनाज खाएंगे तो आपको एक समान ऊर्जा मिलेगी, चाहे वह गेहूँ का आटा हो, ज्वार या बाजरे का, या चावल हो। परन्तु विभिन्न अनाजों में कुछ अन्तर है। ऊर्जा के अलावा भोज्य पदार्थों से हमें प्रोटीन, विटामिन, एवं खनिज भी मिलते हैं। अनाज कितना पौष्टिक है यह इन तत्वों पर

## 100 ग्राम अनाज से पाए जाने वाले तत्व

भोज्य पदार्थ	ऊर्जा	प्रोटीन (ग्राम में)	रेशा (मि.ग्राम में)	कैल्शियम (मि.ग्राम में)	फासफोरस (मि.ग्राम में)	लोह लवण (मि.ग्राम में)	थायमीन (मि.ग्राम में)	नायसीन (मि.ग्राम में)	फोलिक एसिड (मि.ग्राम में)
आटा बिना छना	346	12.0	1.9	41.0	355	5.3	0.45	5.5	35.8
मैदा	344	11.0	0.3	23.0	121	4.9	0.1	2.4	-
ज्वार	349	10.4	1.6	25.0	222	4.1	0.37	3.1	20.7
बाजरा	361	11.6	1.2	42.0	296	8.0	0.33	2.3	45.7
मक्का	342	11.1	2.7	10.0	348	2.3	0.42	1.8	20.0

तो आप देख रहे हैं अन्तर ? बाजरे की ओर ध्यान दें । इसमें कैल्शियम की मात्रा कहीं अधिक है । खून बनाने के लिए लोह लवण भी अधिक हैं और हृदय के रोगों से बचाने के लिए फोलिक एसिड नामक विटामिन भी अधिक है । इसी प्रकार से लगभग सभी मोटे अनाजों में विटामिन खनिज एवं रेशे अधिक हैं । इसका अर्थ यह है कि हम जितना मोटा अनाज खाएंगे उतना अच्छा है । परन्तु अधिकतर घरों में एक आदत देखी जाती है ।

आटा कोई भी हो उसे छान कर ही उपयोग करते हैं । यह आपको कभी नहीं करना चाहिए क्योंकि सभी अनाजों की ऊपरी परत पर ही सब से अधिक पौष्टिकता होती है । सबसे अधिक विटामिन, खनिज एवं रेशा ऊपरी परत पर ही पाया जाता है ।

जब आप आटा छान कर चोकर फेंक देते हैं तो इन सभी ताकत एवं फायदे वाले तत्वों को भी फेंक देते हैं । इन तत्वों में एक बड़ी मात्रा विभिन्न प्रकार के 'बी' समूह के विटामिनों की होती है । आपको पता ही है कि किसी भी मधुमेही के लिए विटामिन "बी" के सभी घटक बहुत आवश्यक होते हैं । तो फिर क्यों आप अपने भोजन में से कुदरती "बी" काम्प्लेक्स फेंक देते हैं ?

कई बार आटा इसलिए छाना जाता है कि इसमें कूड़ा, करकट या कीड़ा न हो । तो इससे बचाव के लिए कुछ काम करें ।

1. गेहूँ पिसवाने से पहले अच्छी प्रकार से बीनकर, धोकर, सुखाकर पिसवाएँ ।
2. पिसवाते समय साफ चक्की पर ही पिसवाएँ ।
3. घर के आटे के डिब्बे या कनस्तर को सदैव से बन्द कर के रखें ताकि उसमें कोई कचरा न जा सके । ऐसा करने के लिए आटे के डिब्बे को ज़मीन से उठा कर रखें एवं ढक्कन कस कर बन्द रखें या पीपे और ढक्कन के बीच में कागज या कपड़ा डाल कर बन्द करें ताकि कीड़े, मकौड़े, जाने की जगह न रहे ।

## मैदा एवं उसके बने पदार्थ :

आज कल इनका बहुत प्रचलन है, परन्तु यदि आप तालिका पर नज़र डालेंगे तो आप देखेंगे कि मैदे में रेशे की मात्रा बहुत कम है और साथ ही साथ विटामिन "बी" समूह के सभी विटामिन लगभग न के बराबर हैं । कैल्शियम, लोह लवण, फॉस्फोरस सभी इसमें बहुत कम होते हैं ।

रेशे, खनिज एवं विटामिनों की कमी के कारण मैदा हमारे शरीर में आम अनाज जैसी नहीं अपितु शक्कर की प्रक्रिया करता है । एक और ध्यान देने योग्य बात है कि मैदे की सभी वस्तुएँ तभी खाई जा सकती है जब उनमें बहुत अधिक मात्रा में तेल या घी या वनस्पति डाला जाए एवं उनमें बेकिंग पाउडर या बेकिंग सोडा डाला जाए । इन दोनों वस्तुओं के बिना मैदे से कोई भी चीज़ खाने लायक नहीं बनती । परन्तु आप जो कि मधुमेही हैं । न आपको न आपके परिवार के किसी भी सदस्य को अधिक वसा की या बेकिंग सोडा की आवश्यकता है । चिकनाई या वसा से मोटापा और ऊर्जा की मात्रा बढ़ती है और बेकिंग पाउडर या सोडा ब्लड प्रेशर बढ़ाने का एक ज़रिया है । जहाँ तक हो सके मैदे की बनी वस्तुओं का उपयोग न करें । सुबह नाश्ते में जल्दी हो तो रात की रोटी जो अच्छी तरह से ढक कर रखी हो उसका उपयोग कर लें ।

वैसे सत्य तो यह है कि जितना समय डबलरोटी सेकने में लगना है उतनी ही देर एक रोटी बनाने में लगती है । कुछ कुरकुरा, खाने को मन हो तो घर पर आटे, बेसन एवं मैदे की मठरी बना कर रख लें । यह सत्य है कि इसमें कुछ तेल जाएगा परन्तु हफ्ते में एक या दो बार यह मठरी खाना रोज़ बिस्कुट खाने से कहीं अच्छा है ।

उसी प्रकार पोहे की मिक्सचर, मक्की के फुल्ले दूधपाप कार्नरू, मुरमुरा की मिक्सचर, सभी आपके लिए स्वादिष्ट पौष्टिक व्यंजन है । इनमें चटनी, प्याज, धनिया आदि मिला कर चाट की तरह आप इनका उपयोग कर सकते हैं ।

निष्कर्ष हमारे सामने यह निकलता है कि हम जितना मोटा अनाज खाएंगे हमें उसमें उतना अधिक फायदा भी मिलेगा एवं साथ ही साथ आपके खून में शक्कर कि मात्रा भी उतनी ही नियंत्रित रहेगी ।

