

## मिलेट्स'के बारे में जानें

**मिलेट (श्री अन्न) क्या है**

·छोटे बीजयुक्त घास का समूह प्रायः 'मिलेट्स' कहलाता है।

·एक खरीफ फसल

**प्रमुख मिलेट्स (श्री अन्न)**

·ज्वार (सॉरघम), बाजरा (पर्ल मिलेट्स), रागी (फिंगर मिलेट)

·कोदो, कुटकी, चेना, सनवा छोटे अनाज हैं।

**प्रमुख उत्पादक**

·राजस्थान (सबसे अधिक), उत्तर प्रदेश, आंध्र प्रदेश, तेलंगाना, कर्नाटक, तमिलनाडु, महाराष्ट्र, गुजरात और हरियाणा सहित इसके प्रमुख उत्पादक हैं।

**इन्हें superfood क्यों कहा जाता है**

·सस्ता, अत्यधिक पोषक

·उच्च प्रोटीन, मिनरल, फाइबर की उच्च मात्रा और निम्न GI

·लाइफ स्टाइल संबंधी स्वास्थ्य समस्याओं का निपटान।

·फोटो इन्सेंसिटिव, जलवायु परिवर्तन के अनुकूल।

## मिलेट्स खाने के आसान तरीके

·**चपाती**- रागी/ बाजरा के आटे के साथ गेहूं के आटे के स्थान पर।

·पुलाव/ फ्राइड राइस के स्थान पर फॉक्सटेल मिलेट लें।

·**Pancake/Cake**- गेहूं के आटे के स्थान पर बाजरा अथवा अन्य कोई मिलेट का आटा लें।

·**इंडली**- चावल के स्थान पर रागी का आटा।

·**उपमा**- सूजी के स्थान पर फॉक्सटेल मिलेट बाजरा लें।

**यह सूचना, शिक्षा और कम्यूनिकेशन (आई ई सी) ब्रोशर**

**चिकित्सा सेवा महानिदेशालय (नौसेना) द्वारा जनहित में जारी किया गया।**

## मिलेट्स पकाने की विधि

**अनाज की तरह पकाएं**

मिलेट्स लगभग 25 मिनट में पक जाते हैं और अनाज के दानों की तरह अच्छी तरह फूल जाते हैं। पके हुए मिलेट्स को ग्रेन बोल्स, फ्रिटेट्स, वेजिटेबल फ्रिटर अथवा सलाद की तरह प्रयोग करें।

**पॉपकोर्न की तरह बनाएं**

मिलेट्स पॉपकोर्न की तरह बन सकते हैं। एक तवे पर थोड़े से मिलेट्स (श्री अन्न) डालें और पैन को तब तक हिलाएं जब तक उनका (मिलेट्स का) रंग और आकार बदल न जाए। ये अनाज के दाने मक्का के दानों (पॉपकोर्न) से काफी छोटे होते हैं, इसलिए मिलेट्स को पॉपकोर्न की तरह बना कर (पॉपड) सेवन करना एक नया प्रयोग है। ब्रेडक्रम्स कोटिंग की जगह भी इन अनाजों का प्रयोग किया जा सकता है।

**दलिया के लिए दरदरा पीस लें**

मिलेट्स दलिया का एक बेहतर विकल्प होते हैं। ब्लेंडर अथवा फूड प्रोसेसर में मिलेट्स को दरदरा पीस लें ताकि इसके सभी दाने दरदरे पिस जाएं।

## मिलेट्स के संग्रह की विधि

✓ मिलेट्स चाहे साबुत या इनके आटे को डिब्बा बंद जार में शुष्क स्थान पर स्टोर करना सबसे अच्छा है।

✓ साबुत मिलेट्स को फ्रीजर में एक वर्ष तक और पेंटी में 06 माह तक स्टोर किया जा सकता है।

✓ मिलेट्स के आटे को फ्रीजर में रखना सबसे अच्छा होता है तथा इसे 06 माह तक इसका उपभोग कर सकते हैं। यदि स्टोर किए गए मिलेट्स के बैग को खोलने पर खराब होने की बदबू आती हो तो इसे फेंक दें तथा ताज़ा अनाज खरीदें।



**विश्व स्वास्थ्य दिवस- 2023**

**'श्री अन्न (मिलेट): उत्तम पोषण, चिरंजीव नौसेना'**

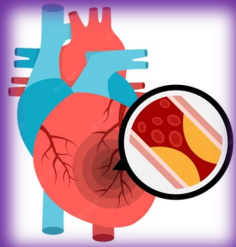
- अंतरराष्ट्रीय स्वास्थ्य दिवस 2023 का थीम 'हेल्थ फॉर ऑल' रखा गया है। पोषण सभी के लिए अनिवार्य है क्योंकि यह सभी के स्वास्थ्य को प्रभावित करता है।
- साथ ही भारत सरकार द्वारा संयुक्त राष्ट्र संघ को दिए गए प्रस्ताव के अनुरूप विश्व इस वर्ष को अंतरराष्ट्रीय मिलेट (श्री अन्न) वर्ष (IYOM) के रूप में मना रहा है।
- विश्व के कुल मिलेट (श्री अन्न) का 20% से भी अधिक उत्पादन भारत में होता है।
- एक स्वस्थ नौसेना समुदाय किसी भी चुनौती के लिए तैयार, रोग मुक्त एवं सशक्त भारतीय नौसेना का निर्माण करेगा।

**भारत में उगाए जाने वाले सामान्य मिलेट (श्री अन्न) हैं-**

Amaranth	राजगीरा
Barnyard	सनवा
Buckwheat	कुट्टू
Finger millet	रागी
Foxtail millet	कांगनी
Kodu	कोड़ों
Little millet	सामा
Pearl millet	बाजरा
Proso millet	चेना
Sorghum	जवार

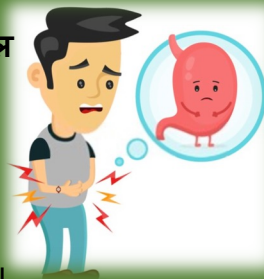
## मिलेट्स (श्री अन्न) के स्वास्थ्य लाभ

**मोटापा:** उच्च डाइटरी फाइबर (जो श्री अन्न में पाया जाता है) को ग्रहण (इनटेक) करने से भूख, संतुष्टि प्रदान करते हैं और परिश्रम बढ़ाते हैं, जिससे मोटापे की घटनाओं में कमी आती है।



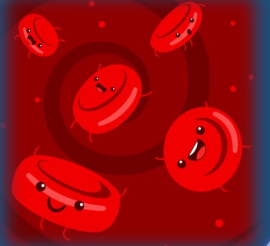
**हृदय संबंधी रोग:** सम्पूर्ण श्री अन्न के नियमित सेवन से (40 ग्राम / प्रतिदिन) CVD का खतरा घटता है और इससे CHD का खतरा भी 20% तक कम हो जाता है।

**पेट का अल्सर और पित्ताशय की पथरी (गाल स्टोन्स):** श्री अन्न में मौजूद फेनोलिक कम्पाउंड्स द्वारा फ्री रेडिकल्स हट जाते हैं जिससे ऑक्सीडेटिव तनाव में कमी आती है।



## मिलेट्स (श्री अन्न) के स्वास्थ्य लाभ

**एनीमिया नियंत्रण के लिए:** रागी प्राकृतिक आयरन का बहुत अच्छा स्रोत है, इसके सेवन से एनीमिया और कुपोषण की स्थिति को दूर रखने में मदद मिलती है।



**एलर्जी को रोकने में सहायक:** हाइपो एलर्जिक विशेषता के कारण बाजरे (Pearl Millet) एलर्जिक रिएक्शन की संभावना कम होती है।



**मधुमेह रोधी:** मिलेट्स के उपभोग से ब्लड ग्लूकोस रिस्पॉस और ग्लूकोस सिलेटेड हेमोग्लोबिन कम होता है, जिससे ग्लाइसीमिक इंडेक्स घटता है।



## मिलेट्स (श्री अन्न) के स्वास्थ्य लाभ

**उच्च रक्तचाप रोधी:** मिलेट्स लीपीस सक्रियता को घटाने वाले निम्न सघनता के लिपो प्रोटीन के ऑक्सीकरण को रोकते हैं जिससे उच्च रक्त चाप की घटना में कमी आती है।



**कैंसर रोधी गुण:** मिलेट्स का सत कैंसर सेल लाइन पर एंटी- प्रोलिपिक प्रभाव छोड़ता है। डी एन ए की क्षति को रोकता है तथा चरण-2 डीऑक्सीफाइंग एग्जाम के उत्पादन को प्रेरित करता है।

**ऑक्सीडेटिव तनाव में कमी:** पोषक अनाज में मौजूद फेनोलिक यौगिकों फ्री रेडिकल्स को हटाता है जो ऑक्सीडेटिव तनाव को कम करता है।

