

पोषक तत्वों से भरपूर काला गेहूं

राकेश कुमार^{1*}, प्रभात कुमार चतुर्वेदी² और अनूप कुमार प्रजापति¹

¹शोध छात्र (सस्य विज्ञान), नेशनल पी जी कॉलेज, बडहलगंज, गोरखपुर

²विभागाध्यक्ष (सस्य विज्ञान), नेशनल पी जी कॉलेज, बडहलगंज, गोरखपुर

*E-mail: rakeshagronomy0844@gmail.com

दुनिया में कृषि विज्ञान और बायोटेक्नोलॉजीने खूब तरक्की कर ली है। इन दिनों बाजारों में तरह-तरह की सब्जियां आ चुकी हैं। बैंगनी पत्ता गोभी, काले चावल और कई दूसरे तरह की हाईब्रिड सब्जियां जो शरीर को किसी सामान्य सब्जी के मुकाबले ज्यादा फायदे देती हैं। आपने गेहूं की कई बरायती तो देखी ही होगी लेकिन क्या कभी आपने काले गेहूं के बारे में सुना है? आपको बात दें कि काला गेहूं किसी एक सामान्य गेहूं के मुकाबले ज्यादा फायदेमंद होता है। काले गेहूं में मौजूद एंथोसाएनिनपिगमेंट के कारण इसका रंग काला होता है। एंथोसाएनिन की मात्रा सामान्य गेहूं में 5 पीपीएम होती है जबकि काले गेहूं में यह 100 से 200 पीपीएम होता है। यह हार्ट की बीमारियों, कैंसर और डायबिटीज के खतरे को कम करता है। काले गेहूं में सामान्य गेहूं के मुकाबले 60 फीसदी ज्यादा आयरन पाया जाता है।

भारत में काला गेहूं कहां उगाया जाता है

काला गेहूं मुख्य रूप से पंजाब, हरियाणा, उत्तर प्रदेश और मध्य प्रदेश जैसे उत्तरी राज्यों में उगाया जाता है। पूरे भारत में बीज भंडारों में काले गेहूं के बीज की कमी के कारण, काला गेहूं अभी भी किसानों के बीच एक लोकप्रिय फसल नहीं है। गेहूं की यह किस्म भूरे गेहूं की किस्म की तुलना में कम उपज देती है, इसलिए किसान इसकी खेती करने से कतराते हैं।



काले गेहूं की बालियाँ

काले गेहूं खाना स्वास्थ्य के लिए बहुत ही फायदेमंद होता है। जो आपकी सेहत का खयाल रखने में मदद करता है। काले गेहूं के अंदर एंटीऑक्सीडेंट, बी विटामिन, फोलिक एसिड, सेलेनियम, मैग्नीशियम, मैंगनीज, जस्ता, कैल्शियम, लोहा, तांबा, पोटेशियम, फाइबर और अमीनो एसिड जैसे तत्व पाए जाते हैं, जो कि इस गेहूं को पोषकों से भरपूर बनाते हैं। काले गेहूं में सामान्य गेहूं के मुकाबले इसमें एंटी ग्लूकोज तत्व ज्यादा होते हैं। ये शुगर के मरीजों के लिए फायदेमंद होता है। ब्लड सर्कुलेशन सामान्य रखता है। नियमित रूप से काले गेहूं का सेवन करने से आप कई बीमारियों से बच सकते हैं। काले गेहूं रंग और स्वाद में सामान्य गेहूं से थोड़ा अलग होते हैं, लेकिन बेहद पौष्टिक होते हैं। आइए जानते हैं काले गेहूं खाने के फायदे के बारे में।

काला गेहूं शरीर के लिए फायदेमंद होता है। यह सामान्य गेहूं से अलग होने के साथ इसकी आटे की रोटियां भी काली बनती है। इसके सेवन से पाचन तंत्र से जुड़ी समस्याएं कम होने के साथ शरीर की कमजोरी भी दूर होती है। यह शरीर को हेल्दी रखने के साथ कई बीमारियों से भी शरीर का बचाव करता है। इसके सेवन से दिल संबंधी बीमारियों का खतरा कम होने के साथ कोलेस्ट्रॉल लेवल भी कंट्रोल में रहता है।

काले गेहूं के फायदे

खून की कमी करे दूर: काले गेहूं में भरपूर मात्रा में आयरन पाया जाता है, जो शरीर में खून की कमी को दूर करने के साथ शरीर को ताकत भी देता है। इसके सेवन से शरीर हेल्दी रहने के साथ कई बीमारियों का खतरा कम भी होता है। इसके सेवन से शरीर का ऑक्सीजन लेवल भी कंट्रोल रहता है।

इम्यूनिटी को करें मजबूत: काले गेहूं में विटामिन बी, मैग्नीशियम, मैंगनीज, जिंक, कैल्शियम, आयरन, कॉपर और अमीनो एसिड पाए जाते हैं, जो शरीर की रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के साथ मौसमी बीमारियों के खतरे को कम करता है। इसमें नियमित गेहूं की तुलना में अधिक एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, यह एंटीबायोटिक को बनाए रखता है। यह संक्रमण से लड़ने में मदद करता है।

काले गेहूं के सेवन से शरीर को यह फायदे मिलते हैं। हालांकि, अगर आपको कोई बीमारी या एलर्जी की समस्या है, तो डॉक्टर से पूछकर ही इसका सेवन करें।

पाचन-तंत्र के लिए फायदेमंद: किसी को भी सामान्य गेहूं की रोटी खाने से पेट में कब्ज की समस्या हो जाती है, तो डाइट में काले गेहूं से बनी रोटी को शामिल करें। यह रोटी खाने से कब्ज की समस्या दूर होने के साथ मल मुलायम होता है और पेट साफ होने में मदद

मिलती है। इसमें मौजूद फाइबर पेट को स्वस्थ रखने में मदद करता है।

वजन घटाने में सहायक: काला गेहूं आहार फाइबर का एक बड़ा स्रोत है। फाइबर भोजन के पाचन को धीमा करने के लिए जाना जाता है जो कैलोरी की मात्रा को कम करने और वजन घटाने को बढ़ावा देने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, काला गेहूं प्रोटीन से भरपूर होता है, जो आपको लंबे समय तक भरा हुआ और संतुष्ट महसूस कराता है। प्रोटीन से भरपूर आहार चयापचय को बढ़ाकर वजन घटाने को बढ़ावा देता है।

कैंसर रोधी गुण: काले गेहूं में संभावित कैंसर रोधी गुण पाए गए हैं। एंथोसायनिन यौगिक डीएनए क्षति से बचाने और कैंसर कोशिकाओं के विकास को रोकने में कारगर साबित हुए हैं। काले गेहूं में मौजूद उच्च फाइबर सामग्री कोलन कैंसर के जोखिम को कम करने में मदद करती है।

हार्ट के लिए हेल्दी: काले गेहूं में मैग्नीशियम प्रचुर मात्रा में पाया जाता है, जो हृदय स्वास्थ्यरखने के साथ कोलेस्ट्रॉल को कंट्रोल करता है। इसके सेवन से दिल संबंधी बीमारियां जैसे हार्ट अटैक और हार्ट स्ट्रोक का खतरा कम होता है। काले गेहूं के सेवन से हाई ब्लड प्रेशर का लेवल भी कंट्रोल रहता है।

काले गेहूं की रोटी के नुकसान: ज्यादा फाइबर के कारण पेट, गैस और अपच की समस्या हो सकती है। ऐसा तब होता है, जब आप ज्यादा मात्रा में इसका सेवन करते हैं। काले गेहूं के सेवन से एलर्जी हो सकती है। जिन लोगों को किसी तरह की एलर्जी है, उन्हें इसके सेवन से बचना चाहिए।

