



पोषण से भरपूर कंगनी

रमेश नायक मुडे
रीमा देवी
दया शंकर श्रीवास्तव
शैलेन्द्र कुमार सिंह
आनंद सिंह
सचिन प्रताप तोमर
शिशिर कांत सिंह
योगेन्द्र प्रताप सिंह
सीएच श्रीनिवास राव

कृषि विज्ञान केन्द्र-॥ सीतापुर, (उ.प्र.)

प्रायोजक: भाकृअनुप – राष्ट्रीय कृषि अनुसंधान प्रबंध अकादमी
(ICAR – NAARM) हैदराबाद, तेलंगाना, राजेन्द्रनगर

तकनीकी समन्वयन: भाकृअनुप – कृषि तकनीकी अनुप्रयोग अनुसंधान
संस्थान, अटारी जोन-3, कानपुर, (उ.प्र.)

पोषण से भरपूर कंगनी

फॉ

क्सटेल मिलेट को हिंदी में कंगनी या टांगुन कहते हैं। इसका वानस्पतिक नाम सेतिरिया इटालिका है। फॉक्सटेल मिलेट सकारात्मक अनाज की श्रेणी में आता है। इसको मोटा अनाज भी कहा जाता है। कंगनी का बीज छोटे व पिले रंग का होता है। जिसका स्वाद मीठा तथा कड़वा होता है। कंगनी पूर्वी एशिया में, दूसरी सबसे अधिक बोई जाने वाली फसल है। कंगनी को चीन के लोग लगभग 6000 ईसा पूर्व से उगाते आ रहे हैं। चीन में इसे चीनी बाजरा भी कहा जाता है। कंगनी एक घास की प्रजाति है। जोकि गर्म मौसम में उगाई जाती है। कंगनी की फसल तैयार होने में लगभग 90 दिन का समय लगता है। कंगनी के पौधा की उचाई 4 से 7 फीट तक होती है, कंगनी के

बीज बहुत ही छोटे लगभग 2 मिलीमीटर के होते हैं। जो एक छिलके से ढका होता है। कंगनी के बीज का रंग अलग अलग क्षेत्रों में अलग अलग होता है। कंगनी के पत्तों का आकार 5 सेंटीमीटर से 30 सेंटीमीटर तक होता है। यह आयरन, मैग्नीशियम और पोटेशियम सहित फाइबर, प्रोटीन और आवश्यक विटामिन और खनिजों का एक अच्छा स्रोत है। यह स्वाभाविक रूप से ग्लूटन मुक्त भी है, जो इसे सीलिएक रोग या ग्लूटन इंटोलरन्स वाले लोगों के लिए एक बढ़िया विकल्प बनाता है। कंगनी को अन्य अनाजों की तरह पकाया जा सकता है और अक्सर इसका उपयोग दलिया, खीर, पुलाओ, इडली, पोंगल, सलाद और मिठाई बिस्किट में किया जाता है।

कंगनी खाने के फायदे व

उसमें पाए जाने वाले पोषक तत्व

कंगनी के कई फायदे हैं। इसमें मौजूद विभिन्न प्रकार के पोषक तत्व हमारे शरीर को कई सारे रोगों से लड़ने में मदद करता है। कंगनी में आयरन, कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, प्रोटीन, फाइबर, फोलिक एसिड, कार्बोहाइड्रेट, थियामिन, रिबोफ्लेविन, नियासिन प्रचुर मात्रा में होते हैं। जिसके कारण कांगनी का सेवन एक परिपूर्ण भोजन बन जाता है।

कंगनी के फायदे जोड़ों के दर्द में

फॉक्सटेल मिलेट आयरन और कैल्शियम का एक उत्कृष्ट स्रोत है जो हड्डियों और मांसपेशियों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। आयरन की कमी से कमजोर मांसपेशियां, एनीमिया, बार-बार मांसपेशियों में ऐंठन सहित विभिन्न स्वास्थ्य स्थितियां हो सकती हैं। भंगुर हड्डियों, सूजन और हड्डियों से संबंधित अन्य पुरानी स्थितियों जैसे ऑस्टियोपोरोसिस, गठिया, स्पोन्डिलाइटिस आदि से निपटने के लिए शरीर की कैल्शियम और फास्फोरस की जरूरतों को पूरा करने के लिए अपने नियमित आहार में फॉक्सटेल बाजरा शामिल करें। नियमित व संतुलित मात्रा में कांगनी के सेवन से जॉइंट पेन की समस्या ठीक होती है। जिनको जोड़ों में दर्द, अर्थराइटिस, सूजन आदि हैं। उन्हें कंगनी का सेवन जरूर करना चाहिए।

कंगनी का उपयोग खून की कमी में

कंगनी में प्रचुर मात्रा में आयरन (6.3 ग्राम/100 ग्राम) और प्रोटीन (12.3 ग्राम/100 ग्राम) पाया जाता है। इसका नियमित व संतुलित मात्रा में सेवन। एनीमिया जैसी बीमारियों से निजात दिलाता है।

कंगनी के फायदे हृदय रोग में

हाई कोलेस्ट्रॉल को कम करने में कंगनी बहुत लाभकारी होता है। कोलेस्ट्रॉल का बढ़ना हृदय रोग का मुख्य कारण है। फॉक्सटेल मिलेट लेसिथिन और मेथिओनाइन सहित दुसरे अमीनो एसिड का भी अच्छा स्रोत है जो लिवर में अतिरिक्त वसा को कम करके कोलेस्ट्रॉल को कम करने में महत्वपूर्ण स्तर की भूमिका निभाते हैं। थ्रैओनाइन की उपस्थिति फैटी लिवर को रोकती है, खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर को और कम करती है। यह हमारे शरीर से बेड कोलेस्ट्रॉल (एल डी एल कोलेस्ट्रॉल) को कम करता है। एल डी एल कोलेस्ट्रॉल को शरीर से बाहर निकालने में फॉक्सटेल मिलेट बहुत ही फायदेमंद होता है।



मजबूत पाचन के लिए कंगनी का सेवन

कंगनी में काफी मात्रा में फाइबर होता है जो हमारे पाचन को ठीक करता है। फाइबर का पेट को साफ करने में बहुत बड़ा योगदान है। यह हमारे पाचन क्रिया को भी दुरुस्त करता है। कंगनी गैस्ट्रिक अल्सर जैसी समस्याओं से बचाता है और कब्ज दूर करता है।



कंगनी का उपयोग वजन कम करने के लिए

वेट लोस में फॉक्सटेल मिलेट बहुत उपयोगी होता है। इसके लिए मेटाबोलिज्म क्रिया का ठीक होना बहुत ही आवश्यक है। फॉक्सटेल मिलेट में उच्च मात्रा में फाइबर (8 ग्राम/100 ग्राम) होता है। यह मेटाबोलिज्म को सुचारु रूप से काम करने में मदद करता है। इससे आपको जबरजस्त ऊर्जा मिलती है तथा भूख कम लगती है। जो लोग अपना वजन कम करना चाहते हैं, उन्हें फॉक्सटेल मिलेट को अपने भोजन में मुख्य रूप में शामिल करना चाहिए।

गर्भावस्था के दौरान कंगनी के फायदे

गर्भावस्था के दौरान महिलाओं में कब्ज की समस्या आम होती है। फॉक्सटेल मिलेट में प्रचुर मात्रा में फाइबर होता है। जो महिलाओं को कब्ज से बचाती है। कंगनी में आयरन, कैल्शियम, फास्फोरस, मैग्नीशियम, प्रोटीन, फाइबर, फोलिक एसिड, कार्बोहाइड्रेट, थियामिन, रिबोफ्लेविन, नियासिन भी प्रचुर मात्रा में होते हैं। जो की गर्भवती महिलाओं के लिए एक सम्पूर्ण आहार है।

बच्चों के लिए फायदेमंद कंगनी

छोटे बच्चे खाने में अक्सर आना कानी करते हैं। जिससे उनका पोषण अधूरा रह जाता है। कंगनी में फाइबर के साथ कैल्शियम और अन्य बहुत से विटामिन और मिनरल होते हैं जो उनके पोषण को पूरा कर देते हैं। बच्चों के मांस पेशियों और हड्डियों को मजबूत बनाने के लिए कंगनी जरूर खिलाना चाहिए।

कंगनी का उपयोग दिमाग

शांत करने के लिए

अनिद्रा रोग या इनसोमनिया में कंगनी बहुत ही लाभकारी है। कंगनी का सेवन करने से दिमाग शांत होता है और अच्छी व गहरी नींद आती है। इसके अंदर ट्रिप्टोफन पाया जाता है जो कि हमारे शरीर में सेरोटोनिन के स्तर को बढ़ाता है। सेरोटोनिन शरीर के तनाव को कम तथा दिमाग को शांत करता है। यह मस्तिष्क को आराम पहुँचता है। जिन लोगों को अनिद्रा रोग है उन्हें कंगनी का सेवन जरूर करना चाहिए।

कुल मिलाकर, अपने आहार में कंगनी को शामिल करना आपके अनाज के सेवन में विविधता लाने और इसके पोषण संबंधी लाभों को प्राप्त करने का एक स्वस्थ और स्वादिष्ट तरीका हो सकता है।



प्रशासनिक भवन
कृषि विज्ञान केंद्र-II, सीतापुर (उ.प्र.)

संकलन टीम

दया एस. श्रीवास्तव

वरिष्ठ वैज्ञानिक
एवं अध्यक्ष

डॉ. रीमा
श्री शैलेन्द्र सिंह
डॉ. आनंद सिंह

डॉ. शिशिरकांत सिंह
श्री सचिन प्रताप तोमर
डॉ. योगेन्द्र प्रताप सिंह

कृषि विज्ञान केंद्र-II

कटिया सीतापुर (उ.प्र.) 261145