

कृषि कुंभ
हिंदी मासिक पत्रिका

खण्ड 05 भाग 02, (जुलाई, 2025)
पृष्ठ संख्या 09-11



प्रकृति के उपहार:
स्थानीय खाद्य पदार्थों से पोषण और स्वास्थ्य
डॉ. सरोज देवी, डॉ. आशमा खान, डॉ. राजेश लाठर
चौधरी चरण सिंह हरियाणा कृषि विश्वविद्यालय
हिसार, हरियाणा, भारत।

Email Id: – saroj.308@gmail.com

स्वास्थ्य और पोषण मानव जीवन के दो ऐसे स्तंभ हैं जिनके बिना जीवन की गुणवत्ता अधूरी रहती है। स्वस्थ जीवन के लिए सही और संतुलित आहार अत्यंत आवश्यक होता है। आज के युग में जब बाजारों में बाहरी और प्रोसेस्ड फूड की भरमार है, तब भी हमें अपने स्थानीय खाद्य पदार्थों को अपनाना चाहिए, क्योंकि वे न केवल ताजगी और पोषण से भरपूर होते हैं, बल्कि हमारी सांस्कृतिक विरासत का भी हिस्सा हैं।

स्थानीय खाद्य पदार्थों का प्रयोग हमारे स्वास्थ्य के लिए अनेक लाभ लेकर आता है। यह पदार्थ हमारे पर्यावरण के अनुकूल होते हैं और इन्हें प्राप्त करना आसान होता है। जैसे हरियाणा क्षेत्र में बाजरा, गेहूँ, चना, मूँग, सरसों, गुड़, ताजा फल और सब्जियाँ बहुतायत में उपलब्ध हैं। इनका सेवन शरीर को आवश्यक विटामिन, प्रोटीन, कार्बोहाइड्रेट और खनिज प्रदान करता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में मदद करते हैं।

1. स्थानीय खाद्य पदार्थों का महत्व और आंकड़े

स्थानीय खाद्य पदार्थ ताजे, बिना रसायनों के और स्वास्थ्य के लिए सुरक्षित होते हैं। एक

अध्ययन के अनुसार, भारत में करीब 60 प्रतिशत लोग ग्रामीण क्षेत्र में रहते हैं और स्थानीय खाद्य पदार्थों पर निर्भर करते हैं। इसी वजह से स्थानीय आहार का सेवन अधिक पौष्टिक और ताजगी से भरपूर होता है।

विश्व स्वास्थ्य संगठन के आंकड़े बताते हैं कि प्रतिदिन ताजे फल और सब्जियों के नियमित सेवन से हृदय रोग,



मधुमेह और मोटापे जैसी बीमारियों में 20-30

प्रतिशत तक कमी आती है। हरियाणा जैसे प्रदेशों में बाजरे और ज्वार का सेवन बढ़ाने से बच्चों में विटामिन बी और फाइबर की कमी में सुधार देखा गया है।

2. स्वस्थ आहार की तैयारी में ध्यान देने योग्य बातें

स्वस्थ आहार तैयार करने के लिए सबसे महत्वपूर्ण है – स्वच्छता और ताजगी। स्थानीय बाजार से ताजी और बिना रसायन वाली सब्जियों, अनाजों तथा फलों का चयन करें। खरीदारी के बाद इन्हें अच्छी तरह

धोना आवश्यक होता है ताकि मिट्टी, कीड़े-मकोड़े या रसायनों का प्रभाव खत्म हो सके।

आहार में अनाजों और दालों को संतुलित मात्रा में शामिल करें। दालें प्रोटीन का अच्छा स्रोत हैं और ताजी हरी सब्जियों से विटामिन तथा फाइबर मिलता है। इन



दोनों के सही मेल से शरीर को संतुलित पोषण मिलता है। दालों को भिगोकर पकाने से उनमें पोषक तत्व अधिक सुरक्षित रहते हैं और पाचन आसान होता है।

तेल-मसाले के प्रयोग में सावधानी रखें। तली हुई और ज्यादा मसालेदार चीजें पेट को भारी करती हैं, इसलिए भोजन को हल्का और सुपाच्य बनाएं। घी, तिल का तेल, सरसों का तेल जैसे स्थानीय और प्राकृतिक वसा का प्रयोग करें क्योंकि ये शरीर के लिए लाभकारी होते हैं। गुड़ और मिश्री जैसे प्राकृतिक मिठास देने वाले पदार्थों का उपयोग चीनी के स्थान पर करें।

3. स्थानीय खाद्य पदार्थों से व्यंजन बनाने के उपाय

स्थानीय आहार तैयार करते समय पारंपरिक व्यंजनों को शामिल करें। जैसे बाजरे की रोटी, गुड़ के साथ सरसों का साग, मूँग दाल का हलवा, ताजी हरी सब्जियों की सब्जी, और मौसमी फल। इन व्यंजनों में स्थानीय मसालों का उचित प्रयोग करना चाहिए। इससे न केवल भोजन स्वादिष्ट

होता है बल्कि शरीर को पूरी ऊर्जा मिलती है।

कुछ सरल लेकिन पौष्टिक व्यंजनों के सुझाव हैं:

- **बाजरे की रोटी:** बाजरे के आटे से बनी रोटी विटामिन बी कॉम्प्लेक्स और फाइबर से भरपूर होती है।
- **मूँग दाल का सूप:** पाचन में सहायक और प्रोटीन युक्त यह सूप शरीर को गर्माहट और ताकत देता है।
- **सरसों का साग:** विटामिन ए और कैल्शियम से भरपूर यह साग हड्डियों को मजबूत बनाता है।
- **ताजी हरी सब्जियाँ:** लौकी, करेला, भिंडी जैसी सब्जियाँ विटामिन, मिनरल्स तथा एंटीऑक्सिडेंट से भरी होती हैं।

4. सफलता की प्रेरणादायक कहानी— श्रीमती कृष्णा देवी, हरियाणा

हरियाणा के गांव खुंगा कोठी, जिला जींद की श्रीमती कृष्णा देवी ने स्थानीय खाद्य पदार्थों को अपनाकर अपने परिवार की सेहत में अभूतपूर्व बदलाव लाया है। पहले उनका परिवार बाहर के जंक फूड और कम पौष्टिक भोजन पर निर्भर था, जिससे बच्चों को बार-बार पेट की समस्या और कमजोर इम्युनिटी का सामना करना पड़ता था।

कृष्णा देवी ने स्थानीय कृषि विज्ञान केंद्र की सलाह पर अपने घर के आंगन में एक स्वस्थ किचन गार्डन बनाया। उन्होंने बाजरे, मूँग दाल, ताजी हरी सब्जियाँ और मौसमी फल उगाए। उन्होंने बाजरे की रोटी, गुड़ के साथ साग, और दालों को अपने रोजाना के आहार में शामिल किया। इसके

साथ ही बच्चों को घर में तैयार प्राकृतिक शहद और गुड़ से बनी मिठाई दी।

अधिकांश ग्रामीण परिवारों की तरह, पहले उन्हें पौष्टिक भोजन के महत्व की जानकारी नहीं थी, लेकिन प्रशिक्षण और जागरूकता के बाद उन्होंने अपने खान-पान में सुधार किया। आज उनका परिवार स्वस्थ, ऊर्जावान और रोगों से मुक्त है। बच्चों की पढ़ाई में भी सुधार हुआ है क्योंकि उनका दिमाग स्वस्थ पोषण के कारण चुस्त रहता है।

श्रीमती कृष्णा देवी की यह सफलता स्थानीय खाद्य पदार्थों के महत्व को सिद्ध करती है और पूरे इलाके के लिए एक उदाहरण बन गई है। उन्होंने दिखाया कि स्वस्थ आहार के लिए महंगे बाहरी खाद्य पदार्थों की आवश्यकता नहीं होती, बल्कि स्थानीय, ताजे और प्राकृतिक आहार से जीवन खुशहाल बनाया जा सकता है।

5. स्वास्थ्य पर सकारात्मक प्रभाव

स्थानीय खाद्य पदार्थों से बना आहार न केवल शरीर को पोषण देता है, बल्कि रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बढ़ाता है। यह आहार हृदय रोग, मधुमेह, मोटापा जैसी बीमारियों से बचाव में सहायक होता है। प्राकृतिक रूप से प्राप्त विटामिन, मिनरल और फाइबर पाचन क्रिया को ठीक रखते हैं और त्वचा, बालों को स्वस्थ बनाते हैं।

आधुनिक जीवनशैली के तनाव और प्रदूषण के बीच स्थानीय और प्राकृतिक भोजन हमारे शरीर को शक्ति और सुरक्षा प्रदान करता है। यह हमारी प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत करता है और दीर्घकालीन स्वास्थ्य समस्याओं से बचाता है।

6. पर्यावरण और आर्थिक लाभ

स्थानीय खाद्य पदार्थों का उपयोग पर्यावरण संरक्षण में भी मदद करता है। बाहरी और आयातित खाद्य पदार्थों की तुलना में स्थानीय उत्पादन में परिवहन और पैकेजिंग का कम उपयोग होता है, जिससे कार्बन उत्सर्जन कम होता है। इससे हमारे पर्यावरण को लाभ मिलता है।

इसके अलावा, स्थानीय उत्पादकों और किसानों को आर्थिक रूप से सहायता मिलता है, जिससे ग्रामीण अर्थव्यवस्था मजबूत होती है। हम जब स्थानीय खाद्य पदार्थ खरीदते हैं, तो हम स्थानीय रोजगार और कृषि को प्रोत्साहित करते हैं।

निष्कर्ष

स्थानीय खाद्य पदार्थों का सेवन कर स्वस्थ आहार तैयार करना न केवल पोषण की दृष्टि से महत्वपूर्ण है, बल्कि यह हमारे पर्यावरण और आर्थिक स्थिति के लिए भी लाभकारी है। हमें अपने दैनिक आहार में ताजी, स्वच्छ और पौष्टिक स्थानीय सामग्री को शामिल करना चाहिए। इस प्रकार हम स्वस्थ जीवनशैली को अपनाकर स्वयं और अपने परिवार को खुशहाल और निरोग रख सकते हैं।

स्वस्थ शरीर में ही स्वस्थ मन का वास होता है। अतः स्थानीय और प्राकृतिक आहार को अपनाएं और जीवन में खुशहाली लाएं।

