

अर्धवार्षिक हिंदी ई-पत्रिका

# कृषि ज्ञान सुधा

जुलाई 2025 अंक



# मानव पोषण और स्वास्थ्य में चावल की भूमिका

मिनाक्षी मेश्राम<sup>1</sup> और अपर्णा जयसवाल<sup>2</sup>

<sup>1</sup>सहायक प्राध्यापक संविदात्मक, कृषि विस्तार विभाग, पं. केएलएस, सीएचआरएस, राजनांदगांव, एमजीयूवीवी, छत्तीसगढ़

<sup>2</sup>सहायक प्राध्यापक, कृषिमहाविद्यालय, जेएनकेवीवी, गंज बासौदा, म.प्र.

## सारांश

चावल, जो दुनिया की आधी से ज्यादा आबादी का मुख्य भोजन है, 100 से ज्यादा देशों में उगाया जाता है और कुल वैश्विक उत्पादन का 90% एशिया में होता है। हालाँकि चावल की 1,10,000 से ज्यादा किस्में उगाई जाती हैं जिनकी गुणवत्ता और पोषण संबंधी जानकारी अलग-अलग होती है, लेकिन कटाई के बाद प्रसंस्करण के बाद, चावल को सफेद या भूरे रंग में वर्गीकृत किया जा सकता है। हालाँकि भूरे चावल को "स्वास्थ्यवर्धक" बताया जाता है क्योंकि इसमें मौजूद जैवसक्रिय यौगिक, जिनमें खनिज और विटामिन शामिल हैं, पॉलिश करने के बाद सफेद चावल में नहीं पाए जाते, फिर भी सफेद चावल भूरे चावल की तुलना में ज्यादा खाया जाता है। ऐसा कई कारणों से होता है, जिनमें पकाने में आसानी, स्वादिष्टता और शेल्फ लाइफ शामिल हैं। पॉलिश किए हुए चावल में ग्लाइसेमिक लोड ज्यादा होता है और यह ग्लूकोज़ होमियोस्टेसिस को प्रभावित कर सकता है, लेकिन जब इसे दूसरे खाद्य पदार्थों के साथ मिलाया जाता है, तो इसे "स्वस्थ" भोजन का हिस्सा माना जा सकता है। वैश्विक जनसंख्या में अनुमानित वृद्धि के साथ, चावल एक मुख्य भोजन बना रहेगा। हालाँकि, साबुत अनाज (भूरे चावल) के सेवन को प्रोत्साहित करना और पीसने के दौरान नष्ट होने वाले फाइटोन्यूट्रिएंट्स का उपयोग करने के तरीकों की पहचान करना महत्वपूर्ण होगा। क्षेत्रीय और सांस्कृतिक प्राथमिकताएँ, साथ ही भंडारण और परिवहन के दौरान स्थिरता की आवश्यकता, बाज़ार में उपलब्धता और अंतिम उपभोग के अंतिम निर्धारक हैं। कैलोरी के अलावा, चावल मैग्नीशियम, फॉस्फोरस, मैंगनीज, सेलेनियम, आयरन, फोलिक एसिड, थायमिन और नियासिन का भी अच्छा स्रोत है; लेकिन इसमें फाइबर और वसा कम होती है। इसके अलावा, चूंकि विश्व पर्यावरणीय चुनौतियों, बदलती जनसंख्यकी और उपभोक्ता मांगों का सामना कर रहा है, इसलिए किसानों, स्वास्थ्य सेवा प्रदाताओं, खाद्य निर्माताओं और पोषण विशेषज्ञों को वैश्विक स्तर पर चावल उत्पादन प्रणालियों की पर्याप्त आपूर्ति, पोषण अखंडता और स्थिरता सुनिश्चित करने के लिए मिलकर काम करना होगा।

## परिचय

चावल (ओरिज़ा सैटिवा) वैश्विक पोषण की आधारशिला है जो दुनिया की दो-तिहाई आबादी का पोषण करने वाला सबसे प्रमुख और एक महत्वपूर्ण आहार है। हज़ारों साल पुरानी अपनी उत्पत्ति के साथ, चावल ने पाक परंपराओं को आकार देने और विभिन्न क्षेत्रों में समुदायों को जीवित रखने में एक अभिन्न भूमिका निभाई है। पोषण के एक प्रमुख स्रोत के रूप में, इसके पोषण संबंधी महत्व को अतिरंजित नहीं किया जा

सकता है। अपनी सर्वव्यापकता के अलावा, चावल मानव आहार में एक महत्वपूर्ण स्थान रखता है, आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करता है और कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। कार्बोहाइड्रेट के प्राथमिक स्रोत के रूप में, चावल ऊर्जा का एक विश्वसनीय स्रोत है, जो जीवन के सभी क्षेत्रों के व्यक्तियों की दैनिक गतिविधियों और चयापचय आवश्यकताओं का समर्थन करता है। इसके अलावा, चावल का अनूठा पोषण प्रोफाइल, जिसमें विटामिन, खनिज और अन्य लाभकारी

यौगिक शामिल हैं, इसे संतुलित और स्वस्थ आहार का एक मूल्यवान घटक बनाता है। पोषण की दृष्टि से, चावल अपनी समृद्ध कार्बोहाइड्रेट सामग्री के लिए पूजनीय है, जो शारीरिक कार्यों और शारीरिक गतिविधि को बनाए रखने के लिए आवश्यक ऊर्जा का एक आसानी से उपलब्ध स्रोत प्रदान करता है चाहे वह मुलायम सफेद चावल हो, अखरोट के स्वाद वाला भूरा चावल हो, या मिट्टी जैसा जंगली चावल हो, प्रत्येक प्रकार का चावल अपने विशिष्ट पोषण संबंधी लाभ प्रदान करता है, जो विभिन्न आहार संबंधी प्राथमिकताओं और आवश्यकताओं को पूरा करता है। पाककला अनुप्रयोगों में इसकी बहुमुखी प्रतिभा, साधारण चावल के व्यंजनों से लेकर विस्तृत व्यंजनों तक, दुनिया भर में व्यंजनों और पाककला परंपराओं की विविधता को दर्शाती है।

इस लेख में, हम मानव आहार में चावल के बहुमुखी योगदान पर गहराई से चर्चा करेंगे और यह पता लगाएंगे कि यह साधारण अनाज हमारे समग्र स्वास्थ्य और कल्याण पर किस प्रकार सकारात्मक प्रभाव डाल सकता है। आवश्यक पोषक तत्व प्रदान करने में इसकी भूमिका से लेकर हृदय स्वास्थ्य, वजन प्रबंधन और प्रतिरक्षा प्रणाली के लिए इसके संभावित लाभों तक, मानव आहार में चावल के महत्व की गहन जाँच की जाएगी। इसके अतिरिक्त, चावल की खेती ग्रामीण अर्थव्यवस्था में एक केंद्रीय भूमिका निभाती है, लाखों किसानों को आजीविका प्रदान करती है और स्थानीय समुदायों का समर्थन करती है। मानव पोषण और समाज पर इसके व्यापक प्रभाव को देखते हुए, चावल की बारीकियों और इसके पोषण संबंधी प्रभावों को समझना वैश्विक स्वास्थ्य और खाद्य सुरक्षा को बढ़ावा देने के लिए आवश्यक है।

## चावल का पोषण मूल्य

मानव आहार में चावल के योगदान का मूल आधार इसका प्रभावशाली पोषण संबंधी गुण है। एक मुख्य

भोजन के रूप में, चावल लाखों लोगों के दैनिक कैलोरी सेवन का एक बड़ा हिस्सा प्रदान करता है। चावल मुख्य रूप से जटिल कार्बोहाइड्रेट से बना होता है, जो शरीर के लिए ऊर्जा का पसंदीदा स्रोत है।

एक कप पके हुए चावल में लगभग 200 कैलोरी होती हैं, जो इसे एक कैलोरी-घना भोजन बनाता है जो व्यक्ति की ऊर्जा आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, चावल में वसा की मात्रा कम होती है, प्रति कप 1 ग्राम से भी कम वसा, जो इसे हृदय के लिए स्वस्थ विकल्प बनाता है। अपने मैक्रोन्यूट्रिएंट संरचना के अलावा, चावल में कई आवश्यक विटामिन और खनिज भी होते हैं। यह थायमिन, नियासिन और विटामिन बी6 जैसे विटामिन बी का एक अच्छा स्रोत है, जो चयापचय, तंत्रिका कार्य और लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

चावल में आयरन, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस जैसे खनिज भी होते हैं, जो मज्जबूत हड्डियों, स्वस्थ रक्त और मांसपेशियों व तंत्रिकाओं के समुचित कार्य में योगदान करते हैं। दिलचस्प बात यह है कि चावल की पोषण संबंधी विशेषताएँ विशिष्ट किस्म के आधार पर भिन्न हो सकती हैं। उदाहरण के लिए, भूरे चावल और जंगली चावल में सफेद चावल की तुलना में फाइबर, एंटीऑक्सीडेंट, और कुछ विटामिन और खनिज अधिक होते हैं। इन अंतरों का कारण प्रसंस्करण की अलग-अलग मात्रा और अनाज की पोषक तत्वों से भरपूर बाहरी परतों का बना रहना हो सकता है। अपने आहार में चावल की विविध किस्मों को शामिल करके, लोग यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि उन्हें अपने संपूर्ण स्वास्थ्य और तंदुरुस्ती के लिए आवश्यक पोषक तत्वों की एक विस्तृत श्रृंखला मिल रही है। चाहे वह सफेद चावल की मुलायम बनावट हो, भूरे चावल का मेरे जैसा स्वाद हो, या जंगली चावल की अनोखी मिट्टी जैसी महक हो, इस बहुमुखी अनाज की हर किस्म अपने अनूठे पोषण संबंधी फायदे प्रदान करती है।

## मानव आहार पर प्रभाव

मानव आहार में चावल का महत्व इसके पोषण मूल्य से कहीं आगे तक फैला हुआ है। दुनिया की एक बड़ी आबादी के लिए मुख्य भोजन के रूप में, चावल विभिन्न पाक परंपराओं और आहार पद्धतियों में गहराई से समाया हुआ है। कई संस्कृतियों में, चावल कैलोरी और ऊर्जा का प्राथमिक स्रोत है, जो भोजन के लिए एक विश्वसनीय और तृप्तिदायक आधार प्रदान करता है। उदाहरण के लिए, एशियाई देशों में, चावल अक्सर आहार का मुख्य हिस्सा होता है, जहाँ भोजन में आमतौर पर चावल से बने व्यंजन के साथ कई तरह के साइड डिश और प्रोटीन शामिल होते हैं। आहार के मुख्य घटक के रूप में चावल पर यह निर्भरता सुनिश्चित करती है कि व्यक्ति अपनी कैलोरी और कार्बोहाइड्रेट की ज़रूरतों को लगातार पूरा कर सके। चावल की बहुमुखी प्रतिभा इसे विविध पाककला में सहजता से शामिल करने की सुविधा भी देती है। करी और स्टर-फ्राई के साथ परोसे जाने वाले मुलायम सफेद चावल से लेकर बिरयानी और पुलाव में इस्तेमाल होने वाले सुगंधित बासमती चावल तक, इस अनाज को विभिन्न स्वादों और क्षेत्रीय व्यंजनों के अनुरूप अनगिनत तरीकों से पकाया और मसालेदार बनाया जा सकता है। इसके अलावा, चावल में पाए जाने वाले जटिल कार्बोहाइड्रेट निरंतर ऊर्जा और रक्त शर्करा नियंत्रण के लिए विशेष रूप से लाभकारी होते हैं। साधारण शर्करा के विपरीत, जो रक्त शर्करा के स्तर में तेज़ी से उतार-चढ़ाव का कारण बन सकती है, चावल में मौजूद जटिल कार्बोहाइड्रेट धीरे-धीरे पचते और अवशोषित होते हैं, जिससे शरीर को ऊर्जा की निरंतर आपूर्ति होती है। ऊर्जा का यह क्रमिक उत्सर्जन शारीरिक गतिविधियों में संलग्न व्यक्तियों या मधुमेह जैसी बीमारियों से जूँझ रहे लोगों के लिए विशेष रूप से सहायक हो सकता है, क्योंकि यह रक्त शर्करा के स्तर में नाटकीय उतार-चढ़ाव को रोकने में मदद कर सकता है। इसके अतिरिक्त, चावल की कुछ किस्मों, जैसे कि

भूरे चावल, में मौजूद फाइबर की मात्रा रक्त शर्करा के स्तर को और अधिक स्थिर और संतुलित बनाए रखने में योगदान दे सकती है। चावल को विविध पाक परंपराओं और आहार पद्धतियों में सहजता से शामिल करके, व्यक्ति यह सुनिश्चित कर सकते हैं कि वे अपनी कार्बोहाइड्रेट और ऊर्जा की ज़रूरतों को लगातार पूरा कर रहे हैं, साथ ही इस बहुमुखी अनाज के अनूठे पोषण संबंधी लाभों का भी लाभ उठा रहे हैं।

## चावल के सेवन के स्वास्थ्य लाभ

आहार के मुख्य घटक के रूप में अपनी भूमिका के अलावा, चावल को कई स्वास्थ्य लाभों से जोड़ा गया है जो इसके मूल पोषण मूल्य से कहीं आगे तक फैले हुए हैं। कई अध्ययनों ने मानव स्वास्थ्य के विभिन्न पहलुओं पर नियमित रूप से चावल के सेवन के संभावित सकारात्मक प्रभावों पर प्रकाश डाला है। चावल के प्रमुख स्वास्थ्य लाभों में से एक हृदय स्वास्थ्य को बेहतर बनाने की इसकी क्षमता है। चावल की कम वसा और कोलेस्ट्रॉल-मुक्त प्रकृति इसे हृदय के लिए एक स्वस्थ विकल्प बनाती है, क्योंकि यह स्वस्थ कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बनाए रखने और हृदय रोग के जोखिम को कम करने में मदद कर सकता है।

### चावल के स्वास्थ्य लाभ



चित्र 1: चावल के फायदे

इसके अतिरिक्त, चावल की कुछ किस्मों, जैसे कि भूरे चावल, में एंटीऑक्सीडेंट और अन्य लाभकारी यौगिकों की उपस्थिति हृदय संबंधी कार्यकलापों में सुधार और सूजन को कम करने में योगदान दे सकती है। वजन

प्रबंधन पर चावल का प्रभाव एक और दिलचस्प क्षेत्र है। चावल में मौजूद उच्च फाइबर और जटिल कार्बोहाइड्रेट संरचना तृप्ति और तृप्ति की भावना को बढ़ावा दे सकती है, जिससे लोगों को स्वस्थ वजन बनाए रखने या वजन घटाने के प्रयासों में भी मदद मिल सकती है। इसके अलावा, चावल से ऊर्जा का धीरे-धीरे स्राव रक्त शर्करा के स्तर में अचानक वृद्धि को रोक सकता है, जिससे पूरे दिन ऊर्जा का स्तर अधिक स्थिर और संतुलित बना रहता है। पाचन स्वास्थ्य एक और ऐसा क्षेत्र है जहाँ चावल लाभकारी भूमिका निभा सकता है। चावल में मौजूद फाइबर, विशेष रूप से भूरे चावल जैसे साबुत अनाज में, मल त्याग को नियंत्रित करने और समग्र पाचन क्रिया को बेहतर बनाने में मदद कर सकता है। यह विशेष रूप से जठरांत्र संबंधी समस्याओं वाले व्यक्तियों या स्वस्थ आंत बनाए रखने की चाह रखने वालों के लिए फायदेमंद हो सकता है। इसके अतिरिक्त, चावल को संभावित प्रतिरक्षा प्रणाली समर्थन से भी जोड़ा गया है। चावल में एंटीऑक्सिडेंट और अन्य जैवसक्रिय यौगिकों की उपस्थिति शरीर की प्राकृतिक सुरक्षा को मजबूत करने और प्रतिरक्षा प्रणाली के समग्र कार्य को बढ़ाने में मदद कर सकती है, जिससे कुछ बीमारियों और संक्रमणों का खतरा कम हो सकता है। अपने आहार में चावल के विभिन्न विकल्पों को शामिल करके, लोग इस बहुमुखी अनाज के विविध स्वास्थ्य लाभों का लाभ उठा सकते हैं। चाहे वह हृदय रोग का कम जोखिम हो, वजन प्रबंधन में सहायता हो, बेहतर पाचन स्वास्थ्य हो, या संभावित प्रतिरक्षा प्रणाली लाभ हो, चावल एक संतुलित और पौष्टिक आहार में एक मूल्यवान अतिरिक्त हो सकता है।

### आहार संबंधी प्रतिबंधों और एलर्जी का समाधान

चावल का एक प्रमुख लाभ यह है कि यह विभिन्न आहार संबंधी प्रतिबंधों और खाद्य एलर्जी वाले व्यक्तियों के लिए उपयुक्त है। यह चावल को विभिन्न प्रकार के उपभोक्ताओं के लिए एक आकर्षक और समावेशी विकल्प बनाता है। चावल का एक महत्वपूर्ण

लाभ इसका ग्लूटेन-मुक्त होना है। गेहूँ, जौ और राई, जिनमें ग्लूटेन होता है, के विपरीत, चावल प्राकृतिक रूप से ग्लूटेन-मुक्त होता है। यह इसे सीलिएक रोग से पीड़ित व्यक्तियों या ग्लूटेन असहिष्णुता या संवेदनशीलता के कारण ग्लूटेन-मुक्त आहार का पालन करने वालों के लिए एक उत्कृष्ट विकल्प बनाता है। अपने भोजन में चावल को शामिल करके, ये लोग बिना किसी प्रतिकूल प्रतिक्रिया के विभिन्न प्रकार के स्वादिष्ट और पौष्टिक व्यंजनों का आनंद ले सकते हैं। ग्लूटेन-मुक्त होने के अलावा, चावल को आमतौर पर हाइपोएलर्जेनिक भोजन माना जाता है। मूंगफली, ट्री नट्स या डेयरी उत्पादों जैसे अन्य सामान्य खाद्य एलर्जी कारकों की तुलना में चावल से होने वाली एलर्जी अपेक्षाकृत कम होती है। यही कारण है कि चावल उन लोगों के लिए एक उपयुक्त विकल्प है जिन्हें खाद्य एलर्जी या संवेदनशीलता है, क्योंकि इससे एलर्जी होने की संभावना कम होती है। विशिष्ट आहार संबंधी आवश्यकताओं या प्रतिबंधों वाले लोगों के लिए, चावल की बहुमुखी प्रतिभा इसे आसानी से बदलने और अनुकूलित करने की अनुमति देती है। चाहे वह बेकिंग में गेहूँ आधारित उत्पादों की जगह चावल के आटे का उपयोग करना हो या चावल आधारित दूध के विकल्पों का उपयोग करना हो, चावल को व्यक्तिगत आवश्यकताओं के अनुसार विभिन्न आहार पैटर्न में सहजता से शामिल किया जा सकता है। आहार संबंधी प्रतिबंधों और खाद्य एलर्जी वाले लोगों के लिए चावल के लाभों को पहचानकर, स्वास्थ्य सेवा पेशेवर, पोषण विशेषज्ञ और आम जनता इस बहुमुखी अनाज को विभिन्न प्रकार के आहारों में शामिल करने को बढ़ावा दे सकते हैं। यह न केवल यह सुनिश्चित करता है कि विशिष्ट आहार संबंधी आवश्यकताओं वाले व्यक्ति विविध और पौष्टिक आहार का आनंद ले सकें, बल्कि एक मुख्य भोजन के रूप में चावल की समावेशी प्रकृति को भी उजागर करता है।

## निष्कर्ष

चावल लंबे समय से मानव आहार का आधार रहा है और दुनिया भर में अरबों लोगों के लिए मुख्य भोजन रहा है। इस बहुमुखी अनाज ने व्यक्तियों और समुदायों के आहार पैटर्न और समग्र स्वास्थ्य, दोनों पर अपना गहरा प्रभाव दिखाया है। अपने प्रभावशाली पोषण संबंधी गुणों से, जिसमें आवश्यक विटामिन, खनिज और जटिल कार्बोहाइड्रेट का भंडार शामिल है, पाककला में अपनी बहुमुखी प्रतिभा के कारण, चावल एक संतुलित और स्वस्थ आहार का एक मूल्यवान घटक साबित हुआ है। चाहे वह मुलायम सफेद चावल हो, अखरोट के स्वाद वाला भूरा चावल हो, या मिट्टी जैसा जंगली चावल हो, इस अनाज का प्रत्येक प्रकार अपने अनूठे पोषण संबंधी लाभ प्रदान करता है।

आहार के मुख्य घटक के रूप में अपनी भूमिका के अलावा, चावल को कई स्वास्थ्य लाभों से भी जोड़ा गया है। इनमें हृदय रोग के जोखिम में कमी, वज़न प्रबंधन में सहायता, बेहतर पाचन स्वास्थ्य और संभावित प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा देना शामिल है।

चावल में मौजूद जटिल कार्बोहाइड्रेट से ऊर्जा का क्रमिक उत्सर्जन शारीरिक गतिविधियों में लगे लोगों या मधुमेह जैसी बीमारियों से जूँझ रहे लोगों के लिए विशेष रूप से फायदेमंद हो सकता है। इसके अलावा, चावल का ग्लूटेन-मुक्त होना और इसके सामान्य हाइपोएलर्जेनिक गुण इसे आहार संबंधी प्रतिबंधों या खाद्य एलर्जी वाले लोगों के लिए एक समावेशी और सुलभ विकल्प बनाते हैं।

इससे विविध प्रकार के उपभोक्ता अपने भोजन में चावल को शामिल कर सकते हैं, जिससे यह सुनिश्चित होता है कि वे इस बहुमुखी अनाज के पोषण और स्वास्थ्य लाभों का आनंद ले सकें। जैसे-जैसे हम मानव आहार और स्वास्थ्य में चावल के बहुमुखी योगदान का अन्वेषण करते हैं, यह स्पष्ट है कि यह साधारण अनाज हमारे पाककला और पोषण परिवृश्य में एक प्रमुख स्थान का हकदार है। चावल की विभिन्न किस्मों को अपनाकर और उन्हें अपने दैनिक जीवन में शामिल करके, हम पोषण, स्वाद और स्वास्थ्य की एक नई दुनिया को खोल सकते हैं।

# समाप्त

ISBN: 978-93-343-6466-8

कृषि ज्ञान सुधा