बच्चों के आहार में रागी का पोषण महत्व

काम्या सिंह

आज के इस व्यस्त समय मे हम क्या आहार अपने बच्चों को दें जो उनके स्वास्थ्य के लिए आवश्यक हो और हमारे बजट में उपलब्ध हो। अक्सर ऐसा देखा गया है कि हम महंगे आहार को पौष्टिक व संतुलित समझते हैं किन्तु ऐसा नहीं है। हम अपने ज्ञान व समझ को सदुपयोग कर ऐसा आहार बना सकते हैं जो बच्चों के शारीरिक एवं मानसिक दोनों के विकास के लिये अहम भूमिका निभा सकता है। इसी तरह का आहार है रागी।

मडुआँ या रागी भारत के कई राज्यों में उगाए जाने वाला अनाज का नाम है। भारत इसका मुख्य निर्यातक देश है और भारत में कर्नाटक राज्य रागी का सबसे अधिक उत्पादन करने वाला राज्य है। रागी में पाये जाने वाले पोषक तत्व इस प्रकार हैं– कैल्शियम, पोटेशियम, कार्बोहाईड्रेट, फास्फोरस, प्रोटीन, आयरन, सोडियम, जिंक, मैग्नीशियम, आयोडीन, कैरोटीन, मेथोनाइन अमीनो अम्ल तथा विटामिन बी–1, बी–2, बी–3 आदि। रागी में इन पोषक तत्वों की उपस्थिति मानव को अनेक बीमारियों से बचाव में सहायक है। जब भी सेहतमंद खाने की बात होती है तो हम चावल या गेहूं से बनने वाली डिश की बात करते हैं लेकिन इन सभी के बीच रागी एक महत्वपूर्ण अनाज है। रागी नॉन–ग्लूटन और नॉन–एसिडिक है जिससे यह ग्लूटन व गैस आदि से परेशान लोगों और बच्चों के लिए सही अनाज है।

बच्चों के लिए रागी के फायदे :

1. कैल्शियम से भरपूर :

अन्य अनाज के मुकाबले रागी में 5 से 30 गुना ज्यादा कैल्शियम पाया जाता है। राष्ट्रीय पोषण संस्थान के अनुसार 100 ग्राम रागी में 344 मिग्रा कैल्शियम पाया जाता है, जो पूरे दिन की कैल्शियम की जरूरत को पूरा करने के लिए अच्छा है। इससे हड्डिया, दांत मजबूत रहते हैं। कैल्शियम से भरपूर होने के कारण बढते बच्चों के लिये सर्वोत्तम आहार माना गया है।

2. विटामिन डी से भरपूर :

विटामिन डी होने से कैल्शियम का अवशोषण आसान हो जाता है। अगर बच्चों को बाहार में रागी दिया जायेगा तो उन्हें पर्याप्त विटामिन–डी मिलेगा।

3. आयरन से भरपूर :

रागी में आयरन भी पर्याप्त मात्रा में पाया जाता है। बच्चों को हम रागी, कुकीज, हलवा आदि के रूप में खिला सकते है। जिससे उनमें एनिमिया से बचाव किया जा सकता है।

4. रेशे से भरपूर :

रागी में फाइबर की भी भरपूर मात्रा पायी जाती है। रागी बढते बच्चों के स्वास्थ्य को अच्छा करने के लिए फायदेमंद आहार है। छोटे बच्चों के लिए लाभकारी वीनिंग आहार यानी शिशु का स्तनपान छुडाने के बाद एक उत्तम आहार के रूप में साबित हो सकता है।

5. आसानी से पचने वाला :

शिशु की पाचन क्रिया बडों की तुलना में कमजोर होती है और रागी ऐसा आहार है जो आसानी से पचा सकते हैं।

6. बीमारियों से बचाव :

रागी गुणों का खजाना है, इसमें एंटीऑक्सीडेंट, एंटी बैक्टीरियल, एंटी–डायबिटिक गुण होता है, जो बच्चों को कई बीमारियों से बचाने का काम करता है।

रागी के पोषक तत्व :

पोषक तत्व	प्रति 100 ग्राम
प्रोटीन	7.3 ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	72 ग्राम
मिनरल	2.7 ग्राम
कैल्शियम	344 मिलीग्राम
वसा	1.3 ग्राम
रेशा	3.6 ग्राम
ऊर्जा	328 कि.कै.

बच्चों के लिये रागी रेसिपी :

1. रागी कांजी (एक साल या बड़े बच्चों के लिये)

सामग्री

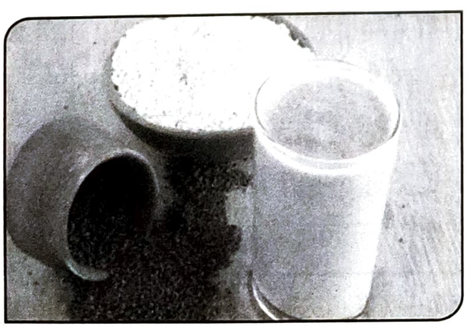
2 चम्मच रागी पाउडर

1 कप पानी

1 कप दूध

1 चम्मच घी

थोडा सा गुड



बनाने की विधि :

– सबसे पहले एक बर्तन में पानी और रागी पाउडर को डालकर अच्छी तरह मिक्स कर लें।

– अब इसे मध्यम आंच पर पकने दें।

– इस बीच इसमें घी मिक्स कर दें और कुछ देर मध्यम आंच पर पकने दें।

– जब यह हल्का गाढा हो जाए, तो इसमें स्वाद के लिए गुड मिक्स कर दें और ठंडा होने पर शिशु को खिलाएं।

2. रागी दलिया (एक साल या बडे बच्चों के लिये)

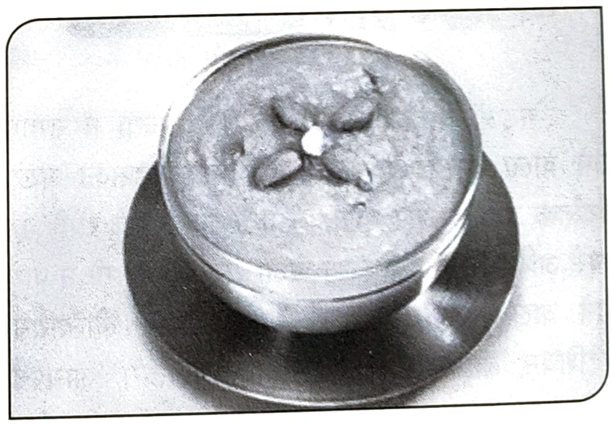
सामग्री

2 से 3 चम्मच रागी आटा

1 कप पानी

1 चम्मच घी

1 से 2 चम्मच चीनी या थोडा सा गुड



बनाने की विधि :

– घी को कढाई में डालकर गर्म करें।

– अब इसमें रागी आटा डालकर लगभग एक मिनट तक भूनें।

– अब ऊपर से पानी और आधा कप दूध मिलाएं।

– इस दौरान इसे चलाते रहें ताकि इसमें गांठ न पडें।

– अब इसमें चीनी या गुड मिलाएं और अच्छे से चलाते रहें।