

गोविन्द बल्लभ पंत कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय पंतनगर, जिला- ऊधमसिंह नगर (उत्तराखण्ड)

देश में कुपोषण की समस्या का समाधान कर सकता है सोयाबीन

पंतनगर। २७ अगस्त, २०१८। देश की आबादी का एक बड़ा वर्ग, जिसमें विशेषकर बच्चे व महिलाएं सम्मिलित हैं, कुपोषण की समस्या से ग्रसित हैं। इस बड़ी आबादी को स्वस्थ बनाने हेतु देश में उत्पादित की जाने वाली सोयाबीन की फसल का उपयोग लाभकारी हो सकता है। पोषण एवं पौष्टिकता की दृष्टि से सोयाबीन एक महत्वपूर्ण फसल है। सोयाबीन में लगभग ४० प्रतिशत प्रोटीन और २० प्रतिशत वसा के साथ-साथ अन्य आवश्यक तत्व, पाये जाते हैं, जो प्रमुख बीमारियों को दूर करने व शरीर को स्वस्थ रखने के लिए अत्यन्त महत्वपूर्ण हैं। इन गुणों के कारण सोयाबीन को फंक्शनल फूड के रूप में भी जाना जाता है तथा इसे गोल्डन बीन की संज्ञा दी गयी है। भारत में सोयाबीन को दलहनी फसल के रूप में लाया गया था, लेकिन देश में तेल की कमी के चलते इससे मिलने वाले २० प्रतिशत तेल के आधार पर इसकी पहचान तिलहनी फसल के रूप में बनकर रह गयी है।

अन्य दलहनों की तुलना में सोयाबीन की उच्च गुणवत्तायुक्त प्रोटीन में मानव शरीर के लिए आवश्यक सभी अमीनो अम्ल होते हैं। साथ ही इसके २० प्रतिशत तेल में हृदय रोगियों के लिए विशेष रूप से उपयोगी ओमेगा-३ एवं ओमेगा-६ नामक अमीनो अम्लों का सही अनुपात होता है, जो शरीर के कोलेस्ट्रॉल के उचित स्तर को बनाये रखने में सहायक होता है। परिपक्व सोयाबीन में विटामिन बी कॉम्प्लेक्स श्रेणी के विटामिन जैसे थाइमिन एवं राइबोफ्लेविन की मात्रा अधिक होती है। अंकुरित सोयाबीन व अतिक्रिस्त सोयाबीन की हरी फलियों में विटामिन सी एवं विटामिन ए बीटा कैरोटिन की पर्याप्त मात्रा होती है। सोयाबीन टोकोफेरोल का अच्छा स्रोत है, जो एक प्राकृतिक आक्सीजनकारक (एंटीऑक्सीडेंट) है। सोयाबीन में कैल्शियम एवं लोहा प्रचुर मात्रा में उपलब्ध है, अतः रूख में हीमोग्लोबिन की कमी एवं आस्टियोपोरोसिस (हड्डी क्षरण) से पीड़ित महिलाओं के लिए सोयाबीन का सेवन अत्यन्त लाभकारी है। सोयाबीन में १० प्रतिशत उच्च गुणवत्तायुक्त रेशे (घुलनशील एवं अघुलनशील) होते हैं, जो भोजन का अभिन्न अंग हैं। सोया आधारित खाद्य पदार्थों में कार्बोहाइड्रेट को ग्लूकोज में बदलने की क्षमता होती है, अतः यह मधुमेह रोगियों के लिए अत्यन्त उपयुक्त है।

इसके अतिरिक्त सोयादूध उन बच्चों व व्यस्कों के लिए उपयुक्त है, जिनमें लेक्टोजन इन्टॉलरेन्स की समस्या है, जिसमें डेयरी दूध में उपस्थित लेक्टोजन शर्करा के पाचन में परेशानी होती है। इसमें आइसोफ्लेवान नामक फाइटोएसायन पाया जाता है जो कैंसर का प्रतिरोधक तत्व है, विशेषतः महिलाओं में स्तन एवं पुरुषों में प्रोस्टेट कैंसर के बचाव हेतु सोयाबीन का सेवन अत्यन्त लाभकारी है। महिलाओं में ४०-७० वर्ष की आयु में रजोनिवृत्ति से सम्बन्धित समस्या में सोयाबीन के सेवन से निजात मिलती है और हड्डियों में कैल्शियम की कमी की भी पूर्ती की जा सकती है।

भारत में सोयाबीन लगभग ११० लाख हैक्टर में उगाई जाती है, जिससे लगभग १२० लाख टन का उत्पादन होता है तथा इसकी उत्पादन क्षमता ११०० किलोग्राम प्रति हैक्टर है। उत्तराखण्ड में सोयाबीन कुमाऊँ एवं गढ़वाल की पहाड़ियों में आदिकाल से उगाई जा रही है जहां इसे भट्ट, भटमास (काला सोयाबीन) इत्यादि नामों से जाना जाता रहा है। इसमें पीली सोयाबीन की अपेक्षा प्रोटीन ज्यादा है, किन्तु तेल की मात्रा कम रहती है। उत्तराखण्ड में इसकी उत्पादकता लगभग १४०० किलोग्राम प्रति हैक्टर है, जोकि राष्ट्रीय उत्पादकता से कहीं अधिक है।

भारत में उत्पादित सोयाबीन का लगभग १० प्रतिशत भाग ही सोयाबीन से बनने वाले खाद्य पदार्थों के रूप में प्रयोग किया जाता है। अधिकतर सोयाबीन का तेल निकालने के बाद इसकी खली का निर्यात कर दिया जाता है। वर्ष २०१६-१७ में लगभग १२ लाख टन खली का निर्यात किया गया है। यदि 'फूड सिक्योरिटी मिशन' के अन्तर्गत गेहूं व चावल के अतिरिक्त सोयाबीन की खली से निर्मित सोयाबीन की बड़ी १-२ किलोग्राम मात्रा में सस्ती दरों पर बीपीएल परिवारों को उपलब्ध करायी जाये तो देश में गरीबी रेखा के नीचे जीवनयापन करने वालों परिवारों को सस्ती दरों पर उच्च गुणवत्तायुक्त प्रोटीन उपलब्ध होगी और उनके भोजन के पोषण के स्तर को बढ़ाया जा सकेगा। एक किलोग्राम सोयाबीन की बड़ी से लगभग तीन किलोग्राम सब्जी बनायी जा सकती है, जिसमें लगभग १७ प्रतिशत प्रोटीन उपलब्ध होता है, जो चिकन, मटन व मछली में उपलब्ध एनीमल प्रोटीन के लगभग बराबर है। उक्त योजना के अन्तर्गत सोयाबीन से बनने वाले खाद्य पदार्थों को अपनाने से भारत में पनप रहे कुपोषण की समस्या से निपटा जा सकता है।



सोयाबीन की बड़ी

(नरेश कुमार)
समाचार समन्वयक