रीमिक्स
हिन्दुस्तान
तन-मन
शनिवार 11 जून 2016

पोषण से भरपूर दालें

दालें हमारे भोजन का स्वाद बढ़ा कर उन्हें रुचिकर तो बनाती ही हैं, यह प्रोटीन का भी अच्छा स्रोत होती हैं। खासकर शाकाहारी लोगों के लिए तो दालों को भोजन में नियमित रूप से शामिल करना जरूरी है, क्योंकि इनमें और भी अनेक पोषक तत्व हैं, जिनके बारे में जानकारी दे रही हैं शमीम खान

सक्रिय और स्वस्थ रहने के लिए प्रतिदिन संतुलित भोजन का सेवन जरूरी होता है और भोजन तब तक संतुलित नहीं माना जाता, जब तक उसमें दालें शामिल न हो जाएं। भारत में दो-तिहाई लोग शाकाहारी हैं, इसलिए दालें और फलियां प्रोटीन प्राप्त करने का बेहतरीन स्रोत मानी जाती हैं। लेकिन जंक फूड पर पलने वाली आज की पीढ़ी की थाली से दालें गायब हैं। फूड पॉलिसी रिसर्च इंस्टीट्यूट के आंकड़ों के अनुसार पिछले 20 वर्षों में भारतीयों में दाल का सेवन 30 प्रतिशत तक कम हुआ है, लेकिन तेल का सेवन 60 प्रतिशत तक बढ़ा है।

कितनी फायदेमंद है दालें

दालें लेग्यूम (फलियां) परिवार की सदस्य हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से दालें महत्वपूर्ण हैं, क्योंकि इनमें प्रोटीन और फाइबर की मात्रा अधिक और वसा की मात्रा कम होती है। जो लोग सप्ताह में चार से पांच बार दालें खाते हैं, उनमें उन लोगों की तुलना में कोरोनरी हार्ट डिसीज होने का खतरा 22 प्रतिशत और कार्डियोवस्क्युलर डिसीजेज का खतरा 11 प्रतिशत तक कम हो जाता है, जो दालों को भोजन में तवज्जो नहीं देते। दालों का ग्लाइसेमिक इंडेक्स निम्न होने के कारण पेट देर तक भरा हुआ रहता है, जिससे भूख नियंत्रित रहती है और वजन कम करने में सहायता मिलती है। नियमित रूप से दालों का सेवन करने से मोटापा, डायबिटीज, हृदय रोगों और कुछ निश्चित प्रकार के कैंसर की आशंका कम करने में सहायता मिल सकती है। दालें आंत में पाये जाने वाले अच्छे बैक्टीरिया के संतुलन को नियंत्रित रख पाचन तंत्र को दुरुस्त रखती हैं।

दालें बुरे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को भी कम करती हैं। 2014 में हुए एक मेटा-एनालिसिस अनुसंधान के अनुसार, तीन सप्ताह तक लगातार दालें खाने से शरीर में बुरे कोलेस्ट्रॉल का स्तर निर्णायक रूप से कम हो जाता है, जो हार्ट अटैक और स्ट्रोक के खतरे को कम कर सकता है। मासिक धर्म के दौरान दालों का सेवन करना चाहिए। यह उन दिनों में ऊर्जा का स्तर बनाए रखने में सहायता करती हैं।

प्रोटीन से भरपूर होती है दालें

प्रोटीन को हमारे शरीर के लिए सबसे जरूरी मैक्रोन्यूट्रिएंट्स में से एक माना जाता है। मैक्रोन्यूट्रिएंट्स उन्हें कहते हैं, जिनकी हमारे शरीर को अधिक मात्रा में आवश्यकता होती है। मानव शरीर में 16 प्रतिशत प्रोटीन होता है। प्रोटीन हमारे बालों, त्वचा, नाखूनों, मांसपेशियों, हड्डियों और रक्त कोशिकाओं में पाया जाता है।

प्रोटीन की आवश्यकता आपके भार, आयु, शारीरिक सक्रियता, मेडिकल कंडीशन और आपके कैलरी इनटेक पर निर्भर करती है। कुल कैलरी का 20 से 35 प्रतिशत प्रोटीन से आना चाहिए। अगर आप प्रतिदिन 2,000 कैलरी का सेवन करते हैं तो उसमें से लगभग 600 कैलरी प्रोटीन से आना चाहिए और हमारी प्रोटीन की कुल आवश्यकता का 20 प्रतिशत प्रोटीन दालों से आना चाहिए।

साबुत और अंकुरित दालें

एक स्वस्थ युवा को प्रतिदिन 25 ग्राम फाइबर का सेवन अवश्य करना चाहिए। अगर दालों को साबुत रूप में खाएंगे तो उनमें फाइबर की मात्रा अधिक होगी, क्योंकि छिलकों में प्राकृतिक फाइबर की मात्रा बहुत अधिक होती है, जो पाचन के लिए बहुत उपयोगी है। अगर साबुत दालों को अंकुरित रूप में खाया जाये तो इनकी पोषकता बहुत बढ़ जाती है। अंकुरित दालों में रायबोफ्लेविन, थायमीन और नियासिन होते हैं। इनमें विटामिन बी, सी और आयरन की अच्छी मात्रा होती है।

आपको चाहिए अधिक दालें

- जो अपना भार औसत बनाये रखना चाहते हैं।
- जिनका भार सामान्य से अधिक है।
- जिन्हें डायबिटीज है।
- जिनके रक्त में कोलेस्ट्रॉल का स्तर अधिक है।
- जिन्हें कब्ज की समस्या अधिक होती है।
- जो शाकाहारी हैं।

आप दालों का सेवन कम करें

जिनको दाल खाने से गैस होती है या पेट फूलता है, वे थोड़ी मात्रा में दालों का सेवन करें और धीरे-धीरे दालें खाएं। पर्याप्त पानी पियें। दालों को अच्छी तरह पकाएं, क्योंकि अधपके स्टार्च को पचाना मुश्किल होता है। जो दाल खाने के पश्चात उनींदापन महसूस करते हैं या जिन्हें कब्ज की समस्या हो जाती है, वे भी इनका सेवन कम मात्रा में करें।

पोषण चार्ट

नाम	कैलरी	फाइबर	कार्बोहाइड्रेट	प्रोटीन	वसा	मिनरल
काला चना	372	1.2	59.8	20.8	5.6	2.7
राजमा	346	4.8	60.6	22.9	1.3	3.2
मूंग	348	0.8	59.9	24.5	1.2	3.5
मोठ	330	4.5	56.5	23.6	1.1	3.5
मटर	315	4.5	56.5	19.7	1.1	2.2
अरहर	335	4.8	57.5	19.7	1.1	2.2
सोयाबीन	432	1.5	57.6	22.3	1.7	4.6
मसूर	115	15.6	39.9	17	0.8	2.9

(दालों की मात्रा प्रति 100 ग्राम के लिए फाइबर, कार्बोहाइड्रेट, प्रोटीन, वसा और मिनरल की मात्रा ग्राम में।)

इस आलेख के विशेषज्ञ

- डॉ. सुनीता रॉय चौधरी, चीफ डायटीशियन, बीएलके सुपर स्पेशियलिटी हॉस्पिटल
- डॉ. प्रताप चौहान, आयुर्वेदाचार्य, निदेशक, जीवा आयुर्वेद

तरह-तरह की दालों के फायदे

चना दाल

चना दाल विटामिन बी से भरपूर होती है, जो आपको ऊर्जा से भरने में सहायता करती है। यह फाइबर से भरपूर होती है, जो डायबिटीज से पीड़ित लोगों को ब्लड शुगर नियंत्रित करने में सहायता करती है। इसमें पोटेशियम और फॉलिक एसिड भी होता है। इसमें पाया जाने वाला फाइबर रक्त में कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम कर हृदय रोगों की आशंका को कम करता है। इसमें कॉपर और मैग्नीशियम भी काफी मात्रा में पाए जाते हैं।

उड़द दाल

उड़द दाल पाचन तंत्र से संबंधित गड़बड़ियों में बहुत उपयोगी है। यह शाकाहारी लोगों के लिए पादप प्रोटीन का एक अच्छा स्रोत है। सभी दालों में उड़द और मूंग दाल को सर्वाधिक पोषक माना जाता है। उड़द दाल प्रोटीन और विटामिन बी12 के बेहतरीन स्रोतों में से एक है।

मूंग दाल

इसे सबसे पोषक दाल कहा जाता है। इसे खाने पर भारीपन नहीं लगता और पेट भी नहीं फूलता। साबुत मूंग को अंकुरित करके भी खाया जाता है। इसे अंकुरित खाद्य पदार्थों में सर्वाधिक पोषक माना जाता है। इसमें फाइबर की मात्रा भी बहुत अधिक होती है। जिस पानी में मूंग भिगोए जाते हैं, वह पानी हैजा, चेचक, टाइफॉएड, खसरे और कई अन्य रोगों के लिए एक बेहतरीन उपचार है। मूंग दाल में कैलरी की मात्रा कम होती है और यह आयरन व पोटेशियम का अच्छा स्रोत है।

मसूर दाल

मसूर दाल भारत की सबसे प्रमुख दालों में से एक है। जो लोग खाइल रिफ्लक्स से पीड़ित हैं, उनके लिए मसूर की दाल बहुत उपयोगी है। यह शरीर में रक्त संचरण को सुधारती है। मसूर की दाल विटामिन ए का अच्छा स्रोत है। मसूर दाल के कुछ स्वास्थ्य लाभ हैं तो कुछ साइड इफेक्ट्स भी हैं। मसूर की दाल का अधिक मात्रा में सेवन शरीर में यूरिक एसिड के स्तर को बढ़ा देता है।

अरहर दाल

अरहर दाल को तुअर दाल भी कहा जाता है। तुअर दाल भारत में सर्वाधिक खाई जाने वाली दाल है। इसमें डाएट्री फाइबर की मात्रा काफी होती है, जो बॉडल मूवमेंट को नियंत्रित करता है। इसमें आयरन, कैल्शियम, मैग्नीशियम, पोटेशियम और विटामिन बी भी काफी मात्रा में पाये जाते हैं। तुअर दाल में सैचुरेटेड वसा काफी कम मात्रा में और कोलेस्ट्रॉल बिल्कुल नहीं होता।

लोबिया

लोबिया प्रोटीन से भरपूर होता है। इसमें जिंक भी काफी मात्रा में पाया जाता है। यह उन बहुत कम पादप जिंक के स्रोतों में से एक है, जो पुरुषों के लिए बहुत आवश्यक है।

रोज खाएं कितनी दाल

प्रतिदिन कम से कम 130 ग्राम दाल अवश्य खाएं। अगर आप प्रतिदिन इतनी मात्रा में दाल खाएंगे तो शरीर में बुरे कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम होगा। इससे लगभग 15 ग्राम फाइबर और लगभग 7-9 ग्राम प्रोटीन प्राप्त होगा। अगर अधिक मात्रा में दालों का सेवन किया जाए तो गैस और पेट फूलने की समस्या हो सकती है। दालों में फायटेट्स और दूसरे एंटी न्यूट्रिशनल फैक्टर्स भी होते हैं। उनके कारण भी यह समस्या हो सकती है और ये दालों में पोषक तत्वों की उपलब्धता को कम कर सकते हैं। दालों को अच्छी तरह भिगो कर और उबाल कर इस समस्या से बचा जा सकता है।