

लोबिया एवं सहजन के खाद्य उत्पादों का विकास



खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग
चन्द्र शेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिक विश्वविद्यालय, कानपुर

परिचय

किडनी बीन्स यानि राजमा की तरह दिखने वाली लोबिया जिसे ब्लैक आई बीन्स या काउपी भी कहा जाता है। यह शाकाहारी भोजन के लिए प्रोटीन का सर्वश्रष्ट स्रोत है इसके अलावा फाइबर से भरपूर होने के कारण यह वनज कम करने में मदद करता है एवं कोलेस्ट्रॉल के स्तर में सुधार करने के लिए लाभकारी है। लोबिया बीन्स में निम्नलिखित पोषक तत्व पाए जाते हैं— ऊर्जा—194 कैलोरी, प्रोटीन— 13 ग्राम, कार्बोहाइड्रेट—35 ग्राम , फाइबर— 11 ग्राम ।

लोबिया का सेवन हमारे शरीर के लिए विभिन्न प्रकार से लाभप्रद है—

1. शारीरिक वजन को नियंत्रित करने में।
2. पाचन किया को नियंत्रित करने में।
3. नींद से जुड़ी समस्याओं में राहत के लिए ।
4. मधुमेह को नियंत्रित करने में।

मोरिंगा के पेड़ को सेहत के लिए वरदान माना जाता है, इसे सहजन या ड्रमस्टिक भी कहा जाता है। सहजन इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है। सहजन में सभी जरूरी पोषक तत्व पाए जाते हैं। इसमें सन्तरे की तुलना में 7 गुना अधिक विटामिन—सी तथा गाजर की तुलना में 10 गुना अधिक विटामिन—ए पाया जाता है। मोरिंगा या सहजन में फाइटोकैमिकल्स पाए जाते हैं, जो रक्त शर्करा को नियंत्रित करने में सहायता करते हैं। मोरिंगा में आयरन की भरपूर मात्रा पायी जाती है जो एनीमिया को दूर करने में सहायक है।

कार्य विवरण

डा० डी० आर० सिंह, मा० कुलपति के नेतृत्व में डा० सीमा सोनकर (सह—प्राध्यापक, खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग) द्वारा पोषण प्रयोगशाला में लोबिया तथा सहजन के खाद्य उत्पादों को बनाया गया। इन उत्पादों के पोषक तत्वों का स्तर बाजार में मिलने वाले खाद्य उत्पादों से अधिक है तथा इनसे बने उत्पाद बाजार में उपलब्ध भी नहीं हैं। इन उत्पादों का सेवन शरीर को स्वस्थ रखने में सहायता प्रदान करता है। पोषण प्रयोगशाला में लोबिया तथा सहजन के निम्नलिखित खाद्य उत्पाद बनाये गये—

1. लोबिया मुरुक्कु
2. लोबिया बिस्किट
3. लोबिया पास्ता
4. मोरिंगा मुरुक्कु
5. मोरिंगा बिस्किट
6. मोरिंगा पास्ता



लोबिया बिस्किट



लोबिया मुरुक्कु



मोरिंगा बिस्किट



मोरिंगा पास्ता



मोरिंगा मुरुक्कु



लोबिया पास्ता