

जामुन व मेथी बीजों के मोमोज और लड्डू से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता

सीएसए की एसोसिएट प्रो. डॉ. विनीता सिंह की सलाह

■ कानपुर (एसएनबी)।

सीएसए कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. विनीता सिंह ने जामुन एवं मेथी बीजों के मोमोज और लड्डू को रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए काफी प्रभावी बताया है। उन्होंने कहा कि हम अपने खानापान तथा जीवनशैली का उचित ध्यान रखकर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर कोरोना सहित अन्य रोगों से अपना बचाव कर सकते हैं।

डॉ. सिंह ने बताया कि जामुन एवं मेथी के बीजों का पाउडर बनाकर स्वादिष्ट एवं पौष्टिक व्यंजन बनाया जा सकता है। इससे मूल्य संवर्धित लड्डू बनाकर उसका सेवन भी किया सकता है। उन्होंने कहा कि जामुन बीजों का चूर्ण और मेथी के बीजों के पोषक तत्व की गुणवत्ता का निर्धारण एवं पोषकीय गुणवत्ता का मूल्यांकन किया गया है।

क्या है तटीका : उन्होंने लड्डू बनाने की विधि के बारे में बताया कि विभिन्न



रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाकर कोरोना सहित अन्य

रोगों से अपना



डॉ. विनीता सिंह।

बचाव कर सकते हैं

जामुन एवं मेथी के बीजों का पाउडर बनाकर स्वादिष्ट एवं पौष्टिक व्यंजन बनाया जा सकता है

अनुपातों में गेहूं का आटा, जामुन के बीजों का पाउडर तथा मेथी बीज का मिश्रण तैयार किया गया, जिसमें 60:34:4, 60:32:8, 60:28:12 एवं 60:24:16 के अनुपात का मिश्रण तैयार किया गया। इस प्रयोग द्वारा पाया गया कि 60:24:16 के अनुपात में बने लड्डू

पौष्टिकता की दृष्टि से उत्तम हैं। उनके मुताबिक इस अनुपात से बने लड्डू में प्रोटीन का औसत स्कोर 6.86, वसा 11.80, क्रूड फाइबर 1.31 तथा ऐश 1.27 ग्राम पाया गया, जबकि इसी अनुपात के मिश्रण से बने मोमोज में प्रोटीन का औसत स्कोर 11.28,

कार्बोहाइड्रेट 75.67, वसा 1.94, क्रूड फाइबर 0.80 एवं ऐश 1.17 ग्राम पाया गया। उन्होंने बताया कि स्वाद की दृष्टि से 60:36:4 के अनुपातिक मिश्रण वाला लड्डू ज्यादा पसंद किया गया, जबकि 60:32:8 के अनुपातिक मिश्रण वाले मोमोज को लोगों ने ज्यादा पसंद किया।

क्यों है फायदेमंद

डॉ. सिंह के अनुसार जामुन के बीजों में जंबोलिन और जंबोसिन नामक पदार्थ होता है, जो ब्लड शुगर को बढ़ने नहीं देता एवं शुगर को भी नियंत्रित करता है। इसी प्रकार से मेथी के बीजों में डायोसजेन नामक यौगिक होता है जो स्ट्रोन हार्मोन जैसा काम करता है, जिससे खासी व गले तथा दांतों, गांठों के दर्द में आराम मिलता है। उन्होंने कहा कि इस तरह के मिश्रण तैयार कर लड्डू व मोमोज का सेवन करके औषधीय गुणों का लाभ प्राप्त कर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए रखी जा सकती है।

सीएसए प्रोफेसर ने बनाये जामुन और मेथी के मोमोज

कानपुर, 28 मई। शहर के चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ विनीता सिंह ने इम्युनिटी बढ़ाने वाले लइडू और मोमोज बनाए हैं। इनका दावा है कि इनके सेवन में मानव शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। उन्होंने बताया कि कोरोना से बचाव का हथियार बेहतर प्रतिरोधक क्षमता है। ऐसे में हम अपने खानपान और जीवन शैली का उचित ध्यान रखकर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं। डॉ विनीता सिंह ने बताया की जामुन और मेथी के बीजों का पाउडर बनाकर स्वादिष्ट एवं पौष्टिक व्यंजन बना सकते हैं। सीएसए के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग ने जामुन के बीजों का चूर्ण और मेथी के बीजों के पोषक तत्व की गुणवत्ता का निर्धारण और पोषकीय गुणवत्ता का मूल्यांकन किया है। उन्होंने मूल्य संवर्धित लइडू बनाने के लिए विभिन्न अनुपातों में गेहूं का अटाए जामुन के बीजों का पाउडर और मेथी बीज का 60:36:4, 60:32:8, 60:28:12 और 60:24:16 के अनुपात का मिश्रण तैयार किया गया।

नया हथियार इंटरनेशनल जनरल ऑफ वेलनेस में प्रकाशित हुई डॉ. विनीता सिंह की रिसर्च

जामुन-मेथी के मोमोज खाएं, कोरोना दूर भगाएं

जास, कानपुर : चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग ने जामुन व मेथी के मोमोज व लड्डू बनाकर उनका परीक्षण किया तो वह रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में कारगर साबित हुए। कोरोना काल में यह काफी उपयोगी है। जामुन के बीजों का चूर्ण व मेथी के बीजों के पोषक तत्व की गुणवत्ता का मूल्यांकन करके आम व्यक्तियों पर उसका परीक्षण किया गया। विभाग में एसो. प्रोफेसर डॉ. विनीता सिंह की यह रिसर्च इंटरनेशनल जनरल ऑफ वेलनेस में प्रकाशित हुआ है। जामुन के बीजों में जंबोलिन व जंबोसिन नामक दो प्रकार के यौगिक पाए जाते हैं। यह पदार्थ ब्लड शुगर को नियंत्रित करके उसे बढ़ाने नहीं देते हैं। इसी प्रकार मेथी के बीजों में डायोसजेनिन नामक यौगिक होता है, जो खांसी, गले, दांत व गाठों के दर्द में आराम मिलता है। डॉ. विनीता सिंह ने बताया कि यह उत्पाद गेहूं का आटा, जामुन के बीजों का पाउडर व

• चंद्रशेखर

आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग ने किया है इस महत्वपूर्ण शोध करने वाली एसो. प्रोफेसर डॉ. विनीता सिंह • स्वयं शोध को



• गेहूं का आटा, जामुन के बीजों का पाउडर और मेथी बीज के मिश्रण से तैयार किए गए व्यंजन

मेथी बीज के मिश्रण से तैयार किए गए। उन्होंने इन चीजों को सौ ग्राम लेकर चार अलग-अलग मिश्रण तैयार किए। यह मिश्रण 60:36:4, 60:32:8, 60:28:12 व 60:24:16 के अनुपात में थे। प्रयोगों में पाया गया कि 60:24:16 के अनुपात से बने लड्डू पौष्टिकता की दृष्टि से उत्तम पाए गए। इस अनुपात से बने लड्डू में प्रोटीन का 6.86, वसा 11.80, क्रूड अधिक पसंद किया गया।

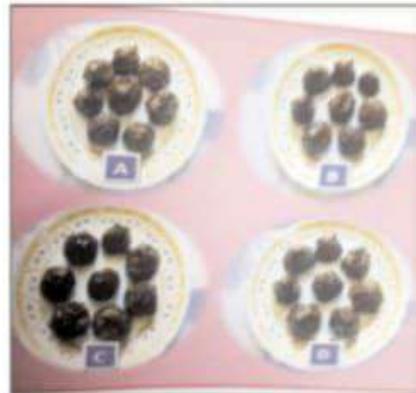


जामुन व मेथी से बनाए गए मोमोज ● सीएसए

फाइबर 1.31 व ऐश 'राख-केमिकल कंपोजिशन का हिस्सा 1.27 ग्राम पाया गया। इसी अनुपात के मिश्रण से बने मोमोज में प्रोटीन 11.28, काबोहाइड्रेट 75.67, वसा 1.94, क्रूड फाइबर 0.80 व ऐश 1.17 ग्राम प्राप्त हुआ। स्वाद के दृष्टिकोण से 60:36:4 के अनुपातिक मिश्रण वाला लड्डू व 60:32:8 के अनुपातिक मिश्रण वाला मोमोज अधिक पसंद किया गया।

जामुन- मेथी बीजों के मोमोज- लड्डू से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता

सीएसए की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. विनीता सिंह ने दी जानकारी



कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के गृष्णविज्ञान महाविद्यालय के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. विनीता सिंह ने 'जामुन और मेथी बीजों के मोमोज व लड्डू से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता' विषय पर विस्तार से जानकारी दी है। डॉ. विनीता ने कहा कि आज पूरी दुनिया करोना महामारी की दूसरी लहर की चपेट में है। इसकी तीसरी लहर की संभावनाएं भी जताई जा रही हैं। उन्होंने कहा, 'हम अपने खानपान और जीवन शैली का उचित ध्यान रखकर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं।'

जामुन और मेथी के बीजों का पाउडर बनाकर स्वादिष्ट व पौष्टिक व्यंजन बना सकते हैं।' उनके निर्देशन में जामुन बीजों का चूर्ण और मेथी के बीजों के पोषक तत्व की गुणवत्ता का निर्धारण व पोषकीय गुणवत्ता का मूल्यांकन किया गया है।

ये होता है फायदा

उन्होंने कहा कि जामुन के बीजों में जंबोलिन और जयोसिन पदार्थ होता है जो ब्लड शुगर को बढ़ने नहीं देता और शुगर को भी कंट्रोल करता है। इसी तरह मेथी के बीजों में डॉयोसजेनिन यौगिक होता है जो एस्ट्रोन हामोन जैसा काम करता है। इससे खासी व गले तथा दांतों, गाठों के दर्द में आराम मिलता है। इस तरह के मिश्रण तैयार कर लड्डू व मोमोज का सेवन कर औषधीय गुणों का लाभ प्राप्त कर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए रखी जा सकती है। साथ ही वायरस संक्रमित बीमारियों से बचा जा सकता है।

ऐसे बनाए व्यंजन

डॉ. विनीता ने व्यंजनों के बनाने की विधि के बारे बताया कि मूल्य संवर्धित लड्डू बनाने के लिए विभिन्न अनुपातों में गैहू का आटा, जामुन के बीजों का पाउडर और मेथी बीज का मिश्रण तैयार किया गया जिसमें 60-36-4, 60-32-8, 60-28-12, और 60-24-16 के अनुपात का मिश्रण तैयार किया। 60-24-16 के अनुपात से बने लड्डू पीटिकता की दृष्टि से उतम पाए गए। उन्होंने बताया कि इस अनुपात से बने लड्डू में प्रोटीन का औसत स्कोर 6.86, वसा 11.80, क्रूड फाइबर 1.31 और एस 1.27 ग्राम पाया गया। इसी अनुपात के मिश्रण से बने मोमोज प्रोटीन का औसत स्कोर 11.28, कार्बोहाइड्रेट 75.67, वसा 1.94, क्रूड फाइबर 0.80 और एश 1.17 ग्राम पाया गया। स्याद की दृष्टि से 60-36-4 के अनुपातिक मिश्रण वाला लड्डू ज्यादा पसंद किया गया और 60-32-8 के अनुपातिक मिश्रण वाला मोमोज स्याद की दृष्टि से पसंद किए गए।

मेथी के मोमोज से बढ़ेगी प्रतिरोधक क्षमता

सीएसए

कानपुर | वरिष्ठ संवाददाता

जामुन व मेथी के बीजों से तैयार मोमोज व लड्डू प्रतिरोधक क्षमता कई गुना बढ़ा देंगे। इससे वायरस संक्रमित बीमारियों से बचा जा सकेगा। यह खुलासा सीएसए की गृहविज्ञान की वैज्ञानिक डॉ. विनीता सिंह के शोध में हुआ है। उन्होंने कहा कि कोरोना संक्रमण की तीसरी लहर आने से पहले नियमित रूप से इन मोमोज व लड्डू का सेवन किया जाए तो इम्युनिटी बढ़ाने के लिए दवा नहीं खानी होगी।

डॉ. विनीता ने बताया कि वर्तमान में प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने के लिए लोग अनेक तरह की दवाओं का सेवन कर रहे हैं जो खतरनाक साबित हो सकता है। मेथी के बीज व जामुन से अनेक तरह के व्यंजन तैयार किए जा सकते हैं। बताया कि गेहूं का आटा, जामुन के बीज का पाउडर व मेथी बीज का मिश्रण तैयार किया जिसमें 60:36:4,

योग, प्राणायाम, ध्यान से मानसिक बीमारियों से निजात

कानपुर। आरएसएस के क्षेत्र संघचालक वीरेंद्र जीत सिंह ने कहा कि योग, प्राणायाम और ध्यान से शारीरिक और मानसिक बीमारियों से निजात संभव है। संक्रमण काल में तन, मन को स्वस्थ रखने का माद्दा योग में है। मौजूदा में लोग चिंता, कुंठा और अवसाद से गुजर रहे हैं। वीरेंद्र जीत सिंह ने यह बात आरोग्य भारती कानपुर प्रांत के बैनर तले आयोजित पहले सप्ताह के समाप्त मौके पर मुख्य अतिथि की हैसियत से कही। वीरेंद्र जीत सिंह ने कहा कि धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष का आरोग्य ही मूल साधन है। स्वस्थ व्यक्ति से ही समृद्धि राष्ट्र की कल्पना संभव है। भगवान धन्वंतरि जयंती यानी कि 2 नवंबर-2002 को कोचि में आरोग्य भारती की स्थापना हुई थी।

60:32:8, 60:28:12 एवं 60:24:16 के अनुपात का मिश्रण तैयार किया। इनमें प्रयोग के बाद मालूम पड़ा कि 60:24:16 अनुपात वाला मिश्रण सबसे अधिक प्रतिरोधक क्षमता विकसित करता है।

डॉ. विनीता ने बताया कि इस मिश्रण में 6.86 फीसदी प्रोटीन, 11.80 फीसदी वसा व 1.31 फीसदी क्रूड फाइबर पाया गया। वहीं इसी मिश्रण से तैयार मोमोज में 11.28 फीसदी प्रोटीन, 75.67 फीसदी कार्बोहाइड्रेट, 1.94 फीसदी वसा, 0.80 फीसदी क्रूड फाइबर मिला।

स्वाद की दृष्टि से 60:36:4 अनुपात के मिश्रण वाला लड्डू व 60:32:8 अनुपात के मिश्रण वाला मोमोज अधिक पसंद किया गया।

उन्होंने बताया कि जामुन में जंबोलिन व जंबोसिन पदार्थ मिलते हैं, जो शुगर को बढ़ने नहीं देते हैं। मेथी के बीजों में डायोसजेनिन नामक यौगिक होता है, जो एस्ट्रोन हार्मोन जैसा काम करता है। विवि के मीडिया प्रभारी डॉ. खलील खान ने बताया कि जल्द इस मिश्रण से तैयार मोमोज व लड्डू को बाजार में लाने की तैयारी है।

आमरउजाला

शनिवार • 29.05.2021

05

kanpur.amarujala.com

जामुन और मेथी के लड्डू बढ़ाएंगे इम्युनिटी

कानपुर। सीएसए के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ. विनीता सिंह ने इम्युनिटी बढ़ाने वाले लड्डू और मोमोज बनाए हैं। उनका दावा है कि इनके सेवन में शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है। डॉ. सिंह ने बताया कि जामुन और मेथी के बीजों का पाउडर बनाकर स्वादिष्ट एवं फौष्टिक व्यंजन बना सकते हैं। सीएसए के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग ने जामुन के बीजों का चूर्ण और मेथी के बीजों के पोषक तत्व की गुणवत्ता का निर्धारण और पोषकीय गुणवत्ता का मूल्यांकन किया है। लड्डू बनाने के लिए विभिन्न अनुपातों में गेहूं का आटा, जामुन के बीजों का पाउडर और मेथी बीज का 60:24:16 के अनुपात में मिश्रण तैयार किया गया और लड्डू और मोमोज बनाए गए। उन्होंने बताया कि जामुन के बीजों में जंबोलिन और जंबोसिन नामक पदार्थ होता है जो ब्लड शुगर को बढ़ाने नहीं देता है। मेथी के बीजों में डायोसजेनिन यौगिक होता है जो एस्ट्रोन हार्मोन जैसा काम करता है जिससे खांसी व गले तथा दांतों, गांठों के दर्द में आराम मिलता है। (संवाद)

जामुन व मेथी बीजों के मोमोज और लड्डू से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता: डॉ विनीता सिंह

लोकभारती न्यूज ब्यूरो

29/05/2021

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ विनीता सिंह ने जामुन एवं मेथी बीजों के मोमोज और लड्डू से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता विषय पर विस्तार से जानकारी दी है। डॉ विनीता सिंह ने कहा कि आज संपूर्ण विश्व करोना महामारी की दूसरी लहर की चपेट में है। तथा तीसरी लहर की संभावनाएं भी जताई जा रही हैं। उन्होंने कहा कि हम अपने खानपान तथा जीवन शैली का उचित ध्यान रखकर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं। डॉ सिंह ने बताया कि जामुन एवं मेथी के बीजों का पाउडर बनाकर स्वादिष्ट एवं पौष्टिक व्यंजन बना सकते हैं। विश्वविद्यालय के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ विनीता सिंह के निर्देशन में जामुन बीजों का चूर्ण और मेथी के बीजों के पोषक तत्व की गुणवत्ता का निर्धारण एवं पोषकीय गुणवत्ता का मूल्यांकन



किया गया है। उन्होंने व्यंजनों के बनाने की विधि के बारे में विस्तार से बताया कि मूल्य संवर्धित लड्डू बनाने के लिए विभिन्न अनुपातों में गेहूं का आटा, जामुन के बीजों का पाउडर तथा मेथी बीज का मिश्रण तैयार किया गया। जिसमें 60.36.4, 60.32.8, 60.28.12, एवं 60.24.16 के अनुपात का मिश्रण तैयार किया गया। उन्होंने बताया कि प्रयोगों द्वारा पाया गया कि 60.24.16 के अनुपात से बने लड्डू पौष्टिकता की दृष्टि से उत्तम पाए गए। उन्होंने बताया कि इस अनुपात से बने लड्डू में प्रोटीन का औसत स्कोर 6.86, वसा 11.80,

क्रूड फाइबर 1.31 तथा एस 1.27 ग्राम पाया गया। उन्होंने कहा जबकि इसी अनुपात के मिश्रण से बने मोमोज प्रोटीन का औसत स्कोर 11.28, कार्बोहाइड्रेट 75.67, वसा 1.94, क्रूड फाइबर 0.80 एवं ऐश 1.17 ग्राम पाया गया। उन्होंने बताया कि स्वाद की दृष्टि से 60.36.4 के अनुपातिक मिश्रण वाला लड्डू ज्यादा पसंद किया गया। तथा 60.32.8 के अनुपातिक मिश्रण वाला मोमोज स्वाद की दृष्टि से पसंद किया गया। उन्होंने कहा कि जामुन के बीजों में जंबोलिन और जंबोसिन नामक पदार्थ होता है। जो ब्लड शुगर को बढ़ने नहीं देता एवं शुगर को भी नियंत्रित करता है। इसी प्रकार से मेथी के बीजों में डायोसजेनिन नामक यौगिक होता है जो एस्ट्रोन हार्मोन जैसा काम करता है। जिससे खांसी व गले तथा दातों, गाँठों के दर्द में आराम मिलता है। उन्होंने बताया कि इस तरह के मिश्रण तैयार कर लड्डू व मोमोज का सेवन कर के औषधीय गुणों का लाभ प्राप्त कर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए रखी जा सकती है। तथा वायरस संक्रमित बीमारियों से बचा जा सकता है।



हिन्दी दैनिक

R.H.I.No-UPHIN/2012/42725

हिन्दुस्तान का इतिहास

कानपुर से प्रकाशित

● वर्ष : 10

● अंक 41

● कानपुर, गणविवार 29 मई 2021

● पृष्ठ: 8

● मूल्य: 1.00 रु.

जामुन एवं मेथी बीजों के मोमोज और लड्डू से बढ़ाए रोग प्रतिरोधक क्षमता : डॉ विनीता सिंह



कानपुर---- चंद्रशेर्खर आजाद कृषि एवं पौधोगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ विनीता सिंह ने जामुन एवं मेथी बीजों के मोमोज और लड्डू से बढ़ाए रोग प्रतिरोधक क्षमता विषय पर विस्तार से जानकारी दी है। डॉ विनीता सिंह ने कहा कि आज संपूर्ण विश्व करोना महामारी की दूसरी लहर की चपेट में है तथा तीसरी लहर की संभावनाएं भी जताई जा रही हैं। उन्होंने कहा कि हम अपने खानपान तथा जीवन शैली का उचित ध्यान रखकर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं। डॉ सिंह ने बताया कि जामुन एवं मेथी के बीजों का पाउडर

बनाकर स्वादिष्ट एवं पौष्टिक व्यंजन बना सकते हैं। विश्वविद्यालय के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ विनीता सिंह के निर्देशन में जामुन बीजों का वूर्ण और मेथी के बीजों के पोषक तत्व की गुणवत्ता का निधरिण एवं पोषकीय गुणवत्ता का मूल्यांकन किया गया है। उन्होंने व्यंजनों के बनाने की विधि के बारे में विस्तार से बताया कि मूल्य संवर्धित लड्डू बनाने के लिए विभिन्न अनुपातों में गेहूं का आटा, जामुन के बीजों का पाउडर तथा मेथी बीज का मिश्रण तैयार किया गया। जिसमें 60:36:4, 60:32:8, 60:28:12, एवं 60:24:16 के अनुपात का मिश्रण तैयार किया गया उन्होंने बताया कि प्रयोगों द्वारा पाया गया कि 60:24:16 के अनुपात से बने लड्डू पौष्टिकता की दृष्टि से उत्तम पाए गए। उन्होंने बताया कि इस अनुपात से बने लड्डू में प्रोटीन का औसत स्कोर 6.86, गर्सा 11.80, वर्ल फाइबर 1.31 तथा एस 1.27

ग्राम पाया गया। उन्होंने कहा जबकि इसी अनुपात के मिश्रण से बने मोमोज प्रोटीन का औसत स्कोर 11.28, कार्बोहाइड्रेट 75.67, गर्सा 1.94, वर्ल फाइबर 0.80 एवं ऐशा 1.17 ग्राम पाया गया। उन्होंने बताया कि खाद्य की दृष्टि से 60:36:4 के अनुपातिक मिश्रण वाला लड्डू ज्यादा पसंद किया गया तथा 60:32:8 के अनुपातिक मिश्रण वाला मोमोज खाद्य की दृष्टि से पसंद किया गया। उन्होंने कहा कि जामुन के बीजों में जंबूलिन और जंबूसिन नामक पदार्थ होता है जो ब्लड शुगर को बढ़ने नहीं देता एवं शुगर को भी नियन्त्रित करता है। इसी प्रकार से मेथी के बीजों में डायोस्जेनिन नामक यौगिक होता है जो एस्ट्रोन हार्मोन जैसा काम करता है जिससे खासी तरलता तथा दातों, गौंठों के दर्द में आराम मिलता है। उन्होंने बताया कि इस तरह के मिश्रण तैयार कर लड्डू त मोमोज का सेवन कर के औषधीय गुणों का लाभ प्राप्त कर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए रखी जा सकती है तथा गायरस संक्रमित बीमारियों से बचा जा सकता है।



+ Email - vikhankesar1@gmail.com, vikhankesarines@gmail.com

www.vidhankesari.com

जो गिरने से
उरते हैं,
वह कभी
उड़ान नहीं
मर सकते।

हिन्दी दैनिक विधान के सरी

२०२१ का अंत, तारीख २९ अक्टूबर २०२१ (मुद्रा संख्या ३४२), पृष्ठ-२ और कुल १५८-१६

संग्रहीत वा वितरण के लिए सन्दर्भ संख्या
१८०२, १८०३, UPPRMAN/2012/147972

કદ્માલ કોર્પિસ કાર્યક્રમ

01

पढ़ी जाती में न कठोर, सच्ची..

10

www.dss.vt.edu

6

जामुन एवं मेथी बीजों के मोमोज और लड्डू से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता- डॉ विनीता



कानपुर(विधान केसरी)।

सीएसए के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ विनीता सिंह ने जामुन एवं मेथी बीजों के मोमोज और लड्डू से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता विषय पर विस्तार से जानकारी दी है। डॉ विनीता सिंह ने कहा कि संपूर्ण विश्व करोना महामारी की दूसरी लहर की चपेट में है। तथा तीसरी लहर की संभावनाएं भी जताई जा रही हैं। उन्होंने कहा

कि हम अपने खानपान तथा जीवन शैली का उचित ध्यान रखकर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं। डॉ सिंह ने बताया की जामुन एवं मेथी के बीजों का पाउडर बनाकर स्वादिष्ट एवं पौष्टिक व्यंजन बना सकते हैं। डॉ विनीता के निर्देशन में जामुन बीजों का चूर्ण और मेथी के बीजों के पोषक तत्व की गुणवत्ता का निर्धारण एवं पोषकीय गुणवत्ता का मूल्यांकन किया गया है। उन्होंने व्यंजनों के बनाने की विधि के बारे में विस्तार से बताया कि मूल्य संवर्धित लड्डू बनाने के लिए विभिन्न अनुपातों में गैहूं का आटा, जामुन के बीजों का पाउडर तथा मेथी बीज का मिश्रण तैयार किया गया। जिसमें 60:36:4 एवं 60:24:16 के अनुपात का मिश्रण तैयार किया गया। उन्होंने बताया कि प्रयोगों द्वारा पाया गया कि 60:24:16 के अनुपात से बने लड्डू पौष्टिकता की दृष्टि से उत्तम पाए गए। उन्होंने बताया कि इस अनुपात से बने लड्डू में ग्रोटीन का औसत स्कोर 6.86, वसा 11.80, क्रूड फाइबर 1.31 तथा एस 1.27 ग्राम पाया गया। उन्होंने कहा जबकि इसी अनुपात के मिश्रण से बने मोमोज प्रोटीन का औसत स्कोर 11.28, काबोहाइड्रेट 75.67, वसा 1.94, क्रूड फाइबर 0.80 एवं ऐश 1.17 ग्राम पाया गया। उन्होंने बताया कि स्वाद की दृष्टि से 60:36:4 के अनुपातिक मिश्रण बाला लड्डू ज्यादा पसंद किया गया। जो ब्लड शुगर को बढ़ाने नहीं देता एवं शुगर को भी नियंत्रित करता है। इसी प्रकार से मेथी के बीजों में डायोसजेनिन नामक यौगिक होता है जो एस्ट्रोन हार्मोन जैसा काम करता है। जिससे खांसी व गले तथा दातों, गाँठों के दर्द में आराम मिलता है। उन्होंने बताया कि इस तरह के मिश्रण तैयार कर लड्डू व मोमोज का सेवन कर के औषधीय गुणों का लाभ प्राप्त कर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए रखी जा सकती है। तथा बायरस संक्रमित बीमारियों से बचा जा सकता है।

CMYK





आर.एम.आई.न.- UPHIN/2009/44666

राष्ट्रीय दिनी दिनिक

सत्ता एक्सप्रेस

की.ए.वी.वी. नई विलास पर्याय भवान द्वारा विभागीय बाध्यकार प्राप्त

मंगल 12 अंक 1224

कानपुर देश, अमिताब 29 मई 2021

Email: satyexpress@rediffmail.com

जामुन एवं मेथी बीजों के मोमोज और लड्डू से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता- डॉ विनीता सिंह

दैनिक सत्ता एक्सप्रेस

कानपुर। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर डी.आर. सिंह द्वारा वैज्ञानिकों को जारी निर्देश के क्रम में विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ विनीता सिंह ने जामुन एवं मेथी बीजों के मोमोज और लड्डू से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता विषय पर विस्तार से जानकारी दी। डॉ विनीता सिंह ने कहा कि आज संपूर्ण विश्व करोना महामारी की दूसरी लहर की चपेट में है तथा तीसरी लहर की संभावनाएं भी जताई जा रही हैं। उन्होंने कहा कि हम अपने खानपान तथा जीवन शैली का उचित ध्यान रखकर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं। डॉ सिंह ने बताया की जामुन एवं मेथी के बीजों का पाउडर बनाकर स्वादिष्ट एवं पौष्टिक व्यंजन बना सकते हैं। विश्वविद्यालय के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग

की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ विनीता सिंह के निर्देशन में जामुन बीजों का चूर्ण और मेथी के बीजों के पोषक तत्व की गुणवत्ता का निर्धारण एवं पोषकीय गुणवत्ता का मूल्यांकन किया गया है। उन्होंने व्यंजनों के बनाने की विधि के बारे में विस्तार से बताया कि मूल्य संवर्धित लड्डू बनाने के लिए विभिन्न अनुपातों में गेहूं का आटा, जामुन के बीजों का पाउडर तथा मेथी बीज का मिश्रण तैयार किया गया। जिसमें 60रु36रु4, 60रु32रु8, 60रु28रु12, एवं 60रु24रु16 के अनुपात का मिश्रण तैयार किया गया। उन्होंने बताया कि प्रयोगों द्वारा पाया गया कि 60रु24रु16 के अनुपात से बने लड्डू पौष्टिकता की दृष्टि से उत्तम पाए गए। उन्होंने बताया कि इस अनुपात से बने लड्डू में प्रोटीन का औसत स्कोर 6.86, वसा 11.80, क्रूड फाइबर 1.31 तथा एस 1.27 ग्राम पाया गया। उन्होंने कहा जबकि इसी अनुपात के मिश्रण से बने मोमोज प्रोटीन का

औसत स्कोर 11.28, कार्बोहाइड्रेट 75.67, वसा 1.94, क्रूड फाइबर 0.80 एवं एस 1.17 ग्राम पाया गया। उन्होंने बताया कि स्वाद की दृष्टि से 60रु36रु4 के अनुपातिक मिश्रण वाला लड्डू ज्यादा पसंद किया गया। तथा 60रु32रु8 के अनुपातिक मिश्रण वाला मोमोज स्वाद की दृष्टि से पसंद किया गया। उन्होंने कहा कि जामुन के बीजों में जंबूलिन और जंबूसिन नामक पदार्थ होता है। जो ब्लड शुगर को बढ़ने नहीं देता एवं शुगर को भी नियंत्रित करता है। इसी प्रकार से मेथी के बीजों में डायोसजेनिन नामक यौगिक होता है जो एस्ट्रोन हार्मोन जैसा काम करता है। जिससे खांसी व गले तथा दातों, गाँठों के दर्द में आराम मिलता है। उन्होंने बताया कि इस तरह के मिश्रण तैयार कर लड्डू व मोमोज का सेवन कर के औषधीय गुणों का लाभ प्राप्त कर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए रखी जा सकती है। तथा वायरस संक्रमित बीमारियों से बचा जा सकता है।

जामुन एवं मेथी बीजों के मोमोज और लड्डू से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता : डॉ विनीता सिंह

कानपुर देहात (विधान केसरी)। चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर के कुलपति डॉक्टर डी.आर.सिंह द्वारा वैज्ञानिकों को जारी निर्देश के क्रम में आज विश्वविद्यालय के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग की एसोसिएट प्रो. डॉ विनीता सिंह ने जामुन एवं मेथी बीजों के मोमोज और लड्डू से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता विषय पर विस्तार से जानकारी दी है। डॉ विनीता सिंह ने कहा कि आज संपूर्ण विश्व करोना महामारी की दूसरी लहर की चपेट में है। तथा तीसरी लहर की संभावनाएं भी जताई जा रही हैं। उन्होंने कहा कि हम अपने खानपान तथा जीवन शैली का उचित ध्यान रखकर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं। डॉ सिंह ने बताया कि जामुन एवं मेथी के बीजों का पाउडर बनाकर स्वादिष्ट एवं पौष्टिक व्यंजन बना सकते हैं। विश्वविद्यालय

के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ विनीता सिंह के निर्देशन में जामुन बीजों का चूर्ण और मेथी के बीजों के पोषक तत्व की गुणवत्ता का निर्धारण एवं पोषकीय गुणवत्ता का मूल्यांकन किया गया है। उन्होंने व्यंजनों के बनाने की विधि के बारे में विस्तार से बताया कि मूल्य संवर्धित लड्डू बनाने के लिए विभिन्न अनुपातों में गेहूं का आटा, जामुन के बीजों का पाउडर तथा मेथी बीज का मिश्रण तैयार किया गया। जिसमें 60:36:4, 60:32:8, 60:28:12, एवं 60:24:16 के अनुपात का मिश्रण तैयार किया गया। उन्होंने बताया कि प्रयोगों द्वारा पाया गया कि 60:24:16 के अनुपात से बने लड्डू पौष्टिकता की दृष्टि से उत्तम पाए गए। उन्होंने बताया कि इस अनुपात से बने लड्डू में प्रोटीन का औसत स्कोर 6.86, वसा 11.80, क्रूड फाइबर 1.31 तथा एस 1.27 ग्राम पाया गया। उन्होंने कहा जबकि

इसी अनुपात के मिश्रण से बने मोमोज प्रोटीन का औसत स्कोर 11.28, काबोहाइड्रेट 75.67, वसा 1.94, क्रूड फाइबर 0.80 एवं ऐश 1.17 ग्राम पाया गया। उन्होंने बताया कि स्वाद की दृष्टि से 60/36/4 के

अनुपातिक मिश्रण वाला लड्डू ज्यादा पसंद किया गया तथा 60/32/8 के अनुपातिक मिश्रण वाला मोमोज स्वाद की दृष्टि से पसंद किया गया। उन्होंने कहा कि जामुन के बीजों में जंबोलिन और जंबोसिन नामक पदार्थ होता है। जो ब्लड शुगर को बढ़ने नहीं देता एवं शुगर को भी नियंत्रित करता है। इसी प्रकार से मेथी के बीजों में डायोसजेनिन नामक यौगिक होता है जो एस्ट्रोन हार्मोन जैसा काम करता है। जिससे



खांसी व गले तथा दातों, गाँठों के दर्द में आराम मिलता है। उन्होंने बताया कि इस तरह के मिश्रण तैयार कर लड्डू व मोमोज का सेवन कर के औषधीय गुणों का लाभ प्राप्त कर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए रखी जा सकती है। तथा वायरस संक्रमित बीमारियों से बचा जा सकता है। उपरोक्त जानकारी डॉ खलील खान मीडिया प्रभारी चंद्रशेखर आजाद कृषि एवं प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय कानपुर द्वारा दी गई।

जामुन एवं मेथी बीजों के मोमोज और लड्डु से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता- डॉ विनीता

भारत कनेक्ट संवाददाता

29/05/2021

कानपुर। सीएसए के गृह विज्ञान महाविद्यालय के खाद्य विज्ञान एवं पोषण विभाग की एसोसिएट प्रोफेसर डॉ विनीता सिंह ने जामुन एवं मेथी बीजों के मोमोज और लड्डु से बढ़ाएं रोग प्रतिरोधक क्षमता विषय पर विस्तार से जानकारी दी है। डॉ विनीता सिंह ने कहा कि संपूर्ण विश्व करोना महामारी की दूसरी लहर की चपेट में है। तथा तीसरी लहर की संभावनाएं भी जताई जा रही हैं। उन्होंने कहा कि हम अपने खानपान तथा जीवन शैली का उचित ध्यान रखकर रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ा सकते हैं। डॉ सिंह ने बताया कि जामुन एवं मेथी के बीजों का पाउडर बनाकर स्वादिष्ट एवं पौष्टिक व्यंजन बना सकते हैं। डॉ विनीता के निर्देशन में जामुन बीजों का चूर्ण और मेथी के बीजों के पोषक तत्व की गुणवत्ता का निर्धारण एवं पोषकीय गुणवत्ता का मूल्यांकन किया गया है। उन्होंने व्यंजनों के बनाने की विधि के बारे में विस्तार से बताया कि मूल्य संवर्धित लड्डु बनाने के लिए



विभिन्न अनुपातों में गेहूं का आटा, जामुन के बीजों का पाउडर तथा मेथी बीज का मिश्रण तैयार किया गया। जिसमें 60:36:4 एवं 60:24:16 के अनुपात का मिश्रण तैयार किया गया। उन्होंने बताया कि प्रयोगों द्वारा पाया गया कि 60:24:16 के अनुपात से बने लड्डु पौष्टिकता की दृष्टि से उत्तम पाए गए। उन्होंने बताया कि इस अनुपात से बने लड्डु में प्रोटीन का औसत स्कोर 6.86, वसा 11.80, क्रूड फाइबर 1.31 तथा एस 1.27 ग्राम पाया गया।

उन्होंने कहा जबकि इसी अनुपात के मिश्रण से बने मोमोज प्रोटीन का औसत स्कोर 11.28, काबोहाइड्रेट 75.67, वसा 1.94, क्रूड फाइबर 0.80 एवं एश 1.17 ग्राम पाया गया। उन्होंने बताया कि स्वाद की दृष्टि से 60:36:4 के अनुपातिक मिश्रण वाला लड्डु ज्यादा पसंद किया गया। जो ब्लड शुगर को बढ़ने नहीं देता एवं शुगर को भी नियन्त्रित करता है। इसी प्रकार से मेथी के बीजों में डायोसजेनिन नामक वैगिक होता है जो एस्ट्रोन हार्मोन जैसा काम करता है। जिससे खांसी व गले तथा दातों, गाँठों के दर्द में आराम मिलता है। उन्होंने बताया कि इस तरह के मिश्रण तैयार कर लड्डु व मोमोज का सेवन कर के औषधीय गुणों का लाभ प्राप्त कर शरीर में रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाए रखी जा सकती है। तथा वायरस संक्रमित बीमारियों से बचा जा सकता है।