

Research Paper

महिलाओं के स्वास्थ्य के चिया सीड्स सेवन का उत्तम योगदान: एक अध्ययन

नंदनी कुमारी

शोधार्थी, गृह विज्ञान विभाग

ल.ना.मिथिला विश्वविद्यालय, कामेश्वरनगर, दरभंगा (बिहार)

सार— महिलाओं के लिए चिया सीड्स बहुत फायदेमंद होते हैं। चिया बीज में फाइबर, प्रोटीन, ओमेगा-3 फैटी एसिड, कैल्शियम, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस की भरपूर मात्रा पाई जाती है। इसे महिला आसानी से अपनी डाइट में शामिल कर सकती हैं। महिलाएं सुबह के नाश्ते, स्मूदी के रूप में शामिल कर सकते हैं। महिलाओं में यह वजन कम करने से लेकर हार्ट समस्याओं से भी बचाव करने तक के लिए बहुत फायदेमंद होता है। इसके अलावा हड्डियों को मजबूत बनाने और शुगर लेवल कंट्रोल करने में भी चिया सिड्स काफी लाभकारी साबित हो सकता है। स्किन और बालों के लिए भी चिया बीज का उपयोग काफी लाभदायक हो सकता है। चिया बीज में पाए जाने वाला हेल्दी फैट स्किन को चमक बनाता है। स्वस्थ रहने के लिए महिलाएँ कई तरह के बीजों का इस्तेमाल करती हैं। कई बीजों से बना लड्डू का भी सेवन करती हैं जिनमें से चिया बीज का सेवन महिलाओं को सेहत के लिए बेहद अच्छा माना जाता है, इन बीजों में पौष्टिक तत्वों की मात्रा भरपूर पाई जाती है।

महिलाओं का शरीर को रोजाना अलग-अलग प्रकार के पोषक तत्वों की जरूरत होती है। जिसकी पूर्ति के लिए महिला दिनभर में कई अलग-अलग खाद्य पदार्थों का सेवन करते हैं जिनमें फल, अलग-अलग सब्जियाँ और अनाज में से एक खास अनाज का नाम चिया बीजों है जो महिलाओं को कई प्रकार के स्वास्थ्य लाभ पहुँचा सकता है। पोषक तत्वों से भरपूर होने के कारण यह हमारे लिए बहुत लाभदायक साबित होगा। उम्र बढ़ने के साथ-साथ आजकल महिलाओं में भी देखा गया है कि यादाशत के कमजोर होने की समस्या देखने को मिल रही है। इसका कारण है उचित खानपान न लेना खराब आदतों का ही एक परिणाम है। एनीमिया की समस्या ज्यादातर उन महिलाओं की होती है जो गर्भवती होती हैं। यह खून की कमी की एक ऐसी अवस्था होती है जिसे सही समय पर दूर किया जाना बहुत जरूरी होता है। आमतौर पर महिला अपने खान-पान का विशेष ख्याल नहीं रख पाती है जिसके कारण खून की कमी ज्यादातर महिलाओं को हो जाती है जिससे बचे रहने के लिए यह चिया बीजों का काफी मददगार साबित होगा। इनमें मौजूद आयरन की मात्रा महिलाओं के शरीर में खून की कमी पूरा करने के लिए सक्रिय रूप से चिया बीज काम करता है।

मूल बिन्दु – चिया बीज, स्वास्थ्य, पोषक, महिलाओं, लाभदायक

परिचय—

प्रत्येक महिला को स्वस्थ जीवन गुजारने हेतु संतुलित आहार ग्रहण चाहिए। अतः महिलाओं को अपने दैनिक कार्य को संचालित करने, रोगों से बचने और सुरक्षित व स्वस्थ प्रसव हेतु सन्तुलित व पौष्टिक भोजन की जरूरत पड़ती है। लेकिन फिर भी, पूरे संसार में किसी अन्य स्वास्थ्य समस्या की तुलना में महिलाओं को कुपोषण का सबसे अधिक शिकार होना पड़ता है। इसके कारण थकावट, कमजोरी अशक्तता और बुरा स्वास्थ्य हो सकता है। सन्तुलित व पौष्टिक भोजन न मिलने के कई कारण हैं जिनमें निर्धनता सबसे प्रमुख है। विश्व के कुछ क्षेत्रों में वहाँ की अधिकतर धन-दौलत कुछ गिने-चुने लोगों के पास होती है। वे भोजन देनेवाली फसलों की बजाय गन्ना व तम्बाकू उगाते हैं क्योंकि उनसे ज्यादा नगदी फसल होती है। गरीबी का सबसे अधिक कुप्रभाव महिलाओं पर पड़ता है ऐसा इसलिए होता है क्योंकि चाहे खाना के लिए कितना भी कम हो महिलाओं को सबसे कम भोजन मिलता है। महिलाएँ तभी भोजन करती हैं जब पुरुषों व बच्चों ने खा लिया हो अर्थात वे सबसे अंत में खाना खाती हैं। इसलिए कुपोषण की समस्या का तब तक कोई हल नहि निकल सकता है। ऐसी स्थिति में कुपोषण जैसी समस्या को दूर करने के लिए चिया बीजों का सेवन महिलाओं को करना चाहिए। इसको अम्ल में लाकर लोग कम पैसे में भी बेहतर पौष्टिक तत्व प्राप्त कर सकते हैं। चिया बीजों के सेवन से अपनी सामर्थ्य

में वृद्धि कर सकते हैं। महिलाओं के उत्तम स्वास्थ्य और रोगों से बचाव में चिया बीजों का महत्वपूर्ण योगदान होता है। कुपोषण और न्यून पोषण का उचित ज्ञान होना अति आवश्यक है। आजकल पोषण उस सक्रिय प्रक्रिया का सूचक है जिसमें उपयोग किये गए खाद्य पदार्थ का उपयोग शरीर के पोषण के लिए होता है। पूर्ण रूप से सन्तुलित भोजन न मिल पाने के कारण शरीर का पूर्ण विकास नहीं हो पाता और शारीरिक दुर्बलता आ जाती है। ऐसी स्थिति में कुपोषण की समस्या पैदा होती है। कुपोषण वह स्थिति होती है जब खाया जाने वाला भूख तो शांत करता है किन्तु उस खाने से मिलने वाले पौष्टिक तत्व शरीर की जरूरत को पूर्ण नहीं कर पाता। ऐसी स्थिति में चिया बीजों का उपयोग में लाया जा सकता है। चिया बीजों की खेती कोलंबिया, ऑस्ट्रेलिया, मैक्सिको और अर्जेंटीना में की जाती है। पूर्व कोलंबियाई लोग 16 वीं शताब्दी में ताकत, ऊर्जा और स्टैमिना पाने के लिए चिया बीजों का सेवन किया जाता था। चिया बीजों से तेल निकाला जाता है इस तेल का उपयोग कॉस्मेटिक्स में किया जाता है। पशुओं में किए कुछ अध्ययनों से पता चला है कि चिया बीज ने डायबिटीज पर लाभकारी प्रभाव डाल सकते हैं। चिया बीजों की लिपिड और ग्लूकोज होमियोस्टेसिस संतुलन बनाए रखने में भूमिका हो सकती है। चिया बीज में कार्बोहाइड्रेट कम और डायटरी फाइबर ज्यादा होते हैं, इसलिए वे भूख लगने की इच्छा को कम कर सकते हैं। और पेट ज्यादा भरा लगता है। महिलाओं को चिया बीजों का सेवन करने से ज्यादा वनज और डायबिटीज महिलाओं के रोगियों का वनज कम हो सकता है महिलाओं का कमर का नाप कम हो सकता है और एडिपोनेक्टिन एक प्रोटीन हार्मोन जो सूजन और रक्त में फैट का जमाव को कम करता है। इसके अलावा ज्यादा वनज वाले और मोटे लोग भी चिया बीजों का सेवन कर वनज और फैट कम कर सकते हैं। चिया सीड्स काले तिल के आकार के होते हैं इसका स्वाद अखरोट सा होता है यह चिया नामक फूल के पौधे से प्राप्त किया जाता है। इसे अलग-अलग जगहों पे अलग-अलग नामों से बुलाया जाता है। ज्यादातर लोग इसे चिया सीड्स ही कहते हैं, कई जगह इसे सब्जा के बीज से भी बुलाया जाता है और मध्यप्रदेश के मालवा क्षेत्र में तुरमुरि के बीज कहा जाता है। इसका वैज्ञानिक नाम साल्विया हिस्पैलिका है। चिया बीजों के कई फाइदे हैं। यह ओमेगा, प्रोटीन फाइबर, कैल्शियम एवं अन्य पोषक तत्वों से भरा हुआ है। इसको सेवन करने से अधिक फायदे हैं।

1. **वनज कम करने में सहायक**— इसका सबसे प्रमुख फायदा यह है कि यह वनज कम करने में सहायक होता है। इसमें काफी मात्रा में प्रोटीन व फायबर पाया जाता है जो पाचन तंत्र मजबूत बनाने में मदद करता है।
2. **हड्डियों को मजबूत बनाने में**— चिया बीज में कैल्शियम, फास्फोरस व मैग्नीशियम पाया जाता है जो हड्डियों को मजबूत बनाने में मददगार साबित होते हैं।
3. **ओमेगा फैटी एसिड से भरपूर**— यह एक ऐसा शाकाहारी खाद्य पदार्थ है जिसमें ओमेगा तीन पाया जाता है जो डिप्रेशन, एंजाइटी से लड़ने में मदद करता है साथ ही ब्रेन हेल्थ, आंखों के स्वास्थ्य को बढ़ाता है और आपकी नींद कम बाने की समस्या को भी दूर कर सकता है।
4. **कब्ज से राहत में सहायक**— पानी के संपर्क में आते ही यह बीज जैल के रूप में परिवर्तित हो जाते हैं और इनका सेवन कर आप कब्ज से छुटकारा पा सकते हैं। साथ ही इनमें जिंक विटामिन बी₃ विटामिन सी पोटाशियम, विटामिन बी₁, थियामिन और विटामिन बी₂ की भी अच्छी मात्रा होती है।

अध्ययन का उद्देश्य—

1. कम खर्च में बेहतर भरपूर पोषक तत्वों की पूर्ति की जानकारी।
2. महिलाओं की कुपोषण समस्याओं का निदान कराना।

कार्य प्रणाली—

प्रस्तुत अध्ययन के लिए बिहार राज्य के मधुबनी जिले की 'जगतपुर गाँव' को अध्ययन क्षेत्र के रूप में चयन किया गया जगतपुर गाँव में 150 महिलाओं का चयन उद्देश्यपूर्ण प्रतिदर्श द्वारा किया गया। प्राथमिक तथ्यों के संकलन के लिए साक्षात्कार अनुसूची का प्रयोग किया गया है एवं द्वितीयक स्रोतों के लिए अध्ययन से संबंधित पुस्तकों पत्र-पत्रिकाओं, शोध पेपर आदि का प्रयोग किया गया है।

परिणाम और विचार विमर्श—

तालिका संख्या— 1 में बेहतर पोषक तत्वों की पूर्ति की जानकारी।

क्र. सं.	जानकारी	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1.	जानकारी है	45	30
2.	जानकारी नहीं है	105	70

	टोटल	150	100 प्रतिशत
--	------	-----	-------------

अतः तालिका संख्या 1 से स्पष्ट है कि 30 प्रतिशत महिलाएँ कम खर्च में बेहतर पोषक तत्वों की जानकारी है। 70 प्रतिशत को कम खर्च में बेहतर पोषक तत्वों की पूर्ति की जानकारी नहीं है।

तालिका संख्या- 2 महिलाओं की कुपोषण जैसी समस्याओं को दूर करने में चिया बीज का उपयोग करना।

क्र. सं.	उपयोग करना	उत्तरदाताओं की संख्या	प्रतिशत
1.	उपयोग कर रही	60	40
2.	उपयोग नहीं कर रही	90	60
	टोटल	150	100 प्रतिशत

अतः तालिका संख्या 2 से स्पष्ट है कि 40 प्रतिशत महिलाएँ कुपोषण समस्याओं से दूर रखने के लिए चिया बीज का उपयोग कर रही है और 60 प्रतिशत महिलाएँ चिया बीज का उपयोग नहीं कर रही है।

प्रस्तुत अध्ययन में यह देखा गया है अभी के दौर में भी महिलाएँ को कम खर्च में भरपूर पोषक तत्वों ले सकती है। जैसी चिया बीजों की जानकारी से 70 प्रतिशत वंचित है जो आसानी से वह पूर्ति कर के कुपोषण समस्याओं से दूर रह सकती और 30 प्रतिशत महिलाओं को इसकी जानकारी है कि चिया बीज का क्या उपयोग शरीर के लिए लाभदायक होता है अभी के दौर में महिलाएँ तरह-तरह प्रकार की बिमारियों से जूझती रहती है और डॉक्टर के पास जाती है चिकित्सक आहार के साथ-साथ वह अन्य फल-सब्जियाँ भी अपने आहार में शामिल करती परन्तु फिर भी उसकी उसके शरीर में जाने वाले पोषक तत्वों की पूर्ति नहीं होती है। यह सब समस्या को दूर करने में चिया बीज रामबाण साबित हुआ है इसलिए चिया बीजों की जानकारी 30 प्रतिशत से भी अधिक प्रतिशत की आवश्यकता है। और इसके साथ-साथ यह भी देखा गया है जो महिलाएँ चिया बीजों का सेवन करती है वह स्वस्थ रहती है और उन्हें अनेक प्रकार की बिमारियों का नहीं सामना करना पड़ता है। उनको बहुत कम समस्या उत्पन्न होती है इसलिए अभी के दौर में 40 प्रतिशत महिलाएँ जो अपनी स्वास्थ्य संबंधी समस्याओं का निदान के लिए चिया बीजों का उपयोग कर रही है उसे 40 प्रतिशत से अधिक को उपयोग करना चाहिए क्योंकि महिलाएँ अपने घरों का नींव होती है जो वह स्वयं स्वस्थ रहेगी तभी वे अपने आने वाली पीढ़ी को भी स्वस्थ रख सकती है। इसके लिए उसे जानकारी के साथ-साथ चिया बीजों को उपयोग करना होगा तभी वह उस के सेवन से क्या-क्या फायदे होते हैं जान सकेगी और अपने सेहत का ध्यान कम समय में भी अच्छे से रख सकती है और स्वस्थ रहेगी।

महिलाओं को चिया बीज सेवन करने के फायदे-

पौष्टिक तत्वों की अधिकता तथा कमी दोनों का शरीर पर प्रतिकूल प्रभाव पड़ता है। जब दोनों परिस्थितियाँ एक साथ होती है अर्थात् कुछ पौष्टिक तत्व अधिक, कुछ कुछ कम हो जाता तो वह कुपोषण कहलाता है। कभी-कभी कुपोषण की समस्या भोजन में पौष्टिक तत्वों की मात्रा उचित अनुपात में होने पर भी उत्पन्न हो जाती है। क्योंकि पौष्टिक तत्व भोजन द्वारा सही मात्रा में मनुष्य के शरीर में पहुँच तो जाते हैं किन्तु शरीर में उनका अभिशोषण चयापचय तथा संग्रह प्रक्रिया ठीक न होने के कारण पौष्टिक तत्वों का प्रयोग सही नहीं हो पाता। इसके और भी कारण हैं।

- प्रकृति प्रदत्त स्वस्थ वायु व सूर्य का प्रकाश न मिलना।
- व्यायाम न करने के कारण।
- भोज्य पदार्थों में पाई जाने वाली अशुद्धियाँ तथा मिलावट।

इन सभी समस्याओं को दूर करने के लिए महिलाओं के लिए चिया बीज बहुत फायदेमंद होते हैं। जो बजारों में आसानी से मिल जाते हैं चिया बीज 250 ग्राम कि किमत 160 होती है। जिसका सेवन प्रतिदिन एक चम्मच के रूप में कर लगभग एक महिनों तक किया जा सकता है। इसके साथ-साथ यह भी देख सकते हैं कि फलों एवं ड्राई फ्रूट में जिने पोषक तत्व पाये जाते हैं उससे अधिक चिया बीजों में पोषक तत्वों की मात्रा होती है जैसे- फाइबर, प्रोटीन, ओमेगा-3, फ़ैटी एसिड, कैल्शियम, मैग्नीशियम और फॉस्फोरस आदि कि भरपूर मात्रा पाई जाती है। इसे महिलाएँ आसानी से अपनी डाइट में शामिल कर सकती है। डाइट में सुबह के नाश्ते, स्मूदी या स्मैक्स के रूप में शामिल कर सकती है। महिलाओं में वजन कम करने के साथ- साथ स्किन और बालों के लिए भी हड्डियों को मजबूत बनाने में शुगर लेवल कंट्रोल करने में चिया सीड्स काफी लाभकारी साबित हो सकता है इसके साथ-साथ हेल्दी फ़ैट स्किन को ग्लोइंग करने में भी

मद्गार साबित हुआ है। और फलों एवं ड्राई फ्रूट कि तुलना किया जाए तो उससे कम वनज में भरपुर पोषक तत्व महिलाओं अपने डाइट में शामिल कर सकती है और अपने शरीर को कुपोषित से दूर होकर स्वस्थ रह सकती है।

छनजनपजपवर्दस अंसनम व बिपेममके

पोषक तत्व	प्रति 100 ग्राम
पानी	5७8ह
कार्बोहाइड्रेट	42७1ह
प्रोटीन	16७5ह
फैट	30७7ह
एनर्जी	486बंस
फाइबर	7७72उह
आयरन	631उह
कैल्सियम	335 उह
सोडियम	16उह
पोटेशियम	407 उह
फॉस्फोरस	860उह
कॉपर	0७924उह
ज़िंक	4७58उह
मैंगनीज	2७72उह
सेलेनियम	55७2 नह
विटामिन 'ए'	54 प्न
विटामिन बी ₁ थायमिन	0७62उह
विटामिन बी ₂ (राइबोफ्लेविन)	0७17उह
विटामिन बी ₃ (निपसिन)	8७83उह
विटामिन बी ₉ (फालेट)	49उह
विटामिन सी	1७6उह
विटामिन ई	0७5उह ³

चिया सीड्स की खूबियाँ

1. इसमें एंटी-ऑक्सीडेंट गुण होते हैं।
2. इसमें कोलेस्ट्रॉल कम करने की क्षमता होती है।
3. इसमें रक्तचाप कम करने की खूबियाँ हो सकती हैं।
4. यह सूजन कम करता है।
5. इसमें एंटी-कैंसर एक्शन होता है।
6. इसमें ब्लड शुगर कम करने की खूबियाँ होती हैं।

चिया सीड्स के पोषक तत्वों के कारण कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान करने के लिए जाना जाता है चिया सीड्स के उपयोग अनेक हैं जो हमारी स्वस्थ के लिए लाभदायक हैं। 100 ग्राम चिया सीड्स में 40 ग्राम के डाइटरी फाइबर होते हैं

जो स्वस्थ भोजन के पाचन क्रिया को सहारा देने के लिए पर्याप्त है। जब किसी इंसान की पाचन क्रिया ठीक हो जाती है तो उसकी बहुत सारी बीमारियां तो वैसे ही दूर हो जाती है और चिया के बीज के इस्तेमाल के बाद शौच तनाव के आसानी से हो जाता है इस प्रकार चिया सीड्स कोर्टिसोल को कम करते हैं और इस प्रकार तनाव और उच्च रक्तचाप को कम करने में मदद करते हैं।

निष्कर्ष :-

इस अध्ययन के निष्कर्ष से यह स्पष्ट है कि जिनके पास आर्थिक आय के वजह से जो महिलाएँ कुपोषण का शिकार हो रही थी और चिया सीड्स की जानकारी के अभाव में अन्य फलों आदि वस्तुओं का सेवन कर रही थी फिर भी उनके शारीरिक माँग के अनुसार उनकी आहार में पोषण तत्वों की पूर्ति नहीं हो पा रही थी और कम वजत में भरपूर पोषक तत्वों चिया सीड्स का सेवन कर वह स्वस्थ रह सकती है।

संदर्भ सूची-

1. कुमारी डॉ. विमलेश (2006), पोषण और आहार विज्ञान, प्रकाशक डिस्कवरी पब्लिशिंग हाउस।
2. शिवकी डॉ. (2016), महिलाओं में गलत खान-पान और कुपोषण, प्रकाशक ए.जे. बुक्स
3. रीना खनूजा डॉ. आहार एवं पोषण विज्ञान, अग्रवाल पब्लिकेशन्स
4. स्नेहलता डॉ. (2010), पोषण स्तर, प्रकाशक-डिस्कवरी पब्लिशिंग हाउस
5. तोमर डॉ. हरापाल सिंह (1 जनवरी 2019), बीज प्रौद्योगिकी के सिद्धान्त एवं विधियाँ, रामा पब्लिशिंग हाउस।
6. काला डॉ. सरस्वती एवं श्रीवास्तव डॉ. रीमा (1 जनवरी 2016), प्राकृतिक चिकित्सा का एक समग्र उपचार पद्धति, पब्लिशर किताब महल
7. शर्मा रमा एवं मिश्रा एम. के (2010), पोषण और आहार विज्ञान, प्रकाशक अर्जुन पब्लिशिंग हाउस।
8. कानगो प्रो. मंगला, पोषण एवं पोषण स्तर, रिसर्च पब्लिकेशन्स।
9. कुमार मुकेश (1 जनवरी 2008), बीज प्रौद्योगिकी, कल्याणी पब्लिसर।
10. सिंह डॉ. श्रीमति मीरा (2006), पोषण संदेश, यूनिवर्सिटी पब्लिकेशन।
11. सिंह डॉ. विक्रम (2016), युवतियों का सही पोषण एवं खान-पान, ऋषभ बुक्स।