

मसूर संतुलित आहार में मसूर की उपयोगिता

नितिन कुमार¹, कमालुद्दीन^{*1}, प्रज्ञा जी¹, अंकुर कुमार², खुशबू देवी¹ एवं विजय शर्मा¹

¹आनुवंशिकी और पादप प्रजनन विभाग, कृषि महाविद्यालय, बांदा कृषि और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय,

बांदा-210 001, उत्तर प्रदेश, भारत

²कीट विज्ञान विभाग, कृषि महाविद्यालय, बांदा कृषि और प्रौद्योगिकी विश्वविद्यालय, बांदा-210001, उत्तर

प्रदेश, भारत

ईमेल: kamaluddinpb@gmail.com

मसूर एक महत्वपूर्ण और पौष्टिक खाद्य पदार्थ है, जिसका उपयोग विश्वभर में विभिन्न व्यंजनों को बनाने में किया जाता है। यह छोटी, गोल और चपटी होती है और इसकी कई किस्में होती हैं, जैसे भूरे, हरे, लाल और काली मसूर। इसका इतिहास हजारों वर्ष पुराना है और यह प्राचीन सभ्यताओं में भोजन का एक प्रमुख घटक रहा है। मसूर की दाल प्रोटीन, रेशा और लौह इत्यादि का समृद्ध स्रोत है, जो इसे शाकाहारियों के लिए एक बेहतरीन विकल्प बनाता है। इसकी उच्च रेशा सामग्री पाचन तंत्र को स्वस्थ रखने, रक्त शर्करा को नियंत्रित करने और कोलेस्ट्रॉल को कम करने में मदद करती है। इसको खाने के लिए उबालना, भूनना या सलाद के रूप में उपयोग किया जा सकता है। भारतीय व्यंजनों में इसे दाल के रूप में मसालों के साथ परोसा जाता है। मसूर की खेती पर्यावरण के लिए भी लाभप्रद है, क्योंकि यह मिट्टी में नत्रजन को स्थिर करती है और इसकी खेती में कम पानी की आवश्यकता होती है। इस प्रकार, मसूर की दाल एक अत्यंत मूल्यवान खाद्य पदार्थ है जो स्वास्थ्य और टिकाऊ कृषि दोनों में योगदान करती है।

परिचय

मसूर एक दलहनी फसल है। इसका वानस्पतिक नाम *लेंस कुलिनेरिस* है, जो *लेंस* जीनस और *फैबेसी* परिवार से संबंधित है। खेती की जाने वाली मसूर *लेंस कुलिनेरिस* उपप्रजाति *कुलिनेरिस* अपनी जंगली उप-प्रजाति *एल. कुलिनेरिस* उपप्रजाति *ओरिएंटलिस* से प्राप्त हुई थी, हालांकि अन्य प्रजातियों ने भी आनुवंशिक विकास में योगदान दिया है। पोषक तत्वों से भरपूर और रसोई में उल्लेखनीय बहुमुखी प्रतिभा का दावा करते हुए, मसूर ने कई संस्कृतियों में मुख्य भोजन के रूप में अपना स्थान सही मायने में अर्जित किया है। मसूर ठंडी जलवायु में उगाई जाती है और अक्सर मिट्टी में नत्रजन के स्थिरीकरण करने की उनकी क्षमता के कारण रोटेशन फसल के रूप में उगाई जाती है, जिससे मिट्टी की उर्वरता में सुधार होता है। इसके अलावा, इसकी खेती में कम पानी की आवश्यकता होती है, जो इसे जलवायु परिवर्तन के समय में एक महत्वपूर्ण फसल बनाता है। इसके पोषण संबंधी लाभों और इसके व्यापक उपयोग के कारण, यह एक सुपरफूड के रूप में पहचानी जाती है। इसके सेवन से न केवल शारीरिक स्वास्थ्य में सुधार होता है, बल्कि यह एक संतुलित आहार का हिस्सा बनकर समग्र जीवनशैली को भी बेहतर बनाती है।

इतिहास

यह माना जाता है कि मसूर की उत्पत्ति लगभग निकटपूर्व और मध्य एशिया में हुई थी, पुरातत्विक साक्ष्य के अनुसार इसकी खेती 9500–13600 वर्ष पहले की गई थी। इन्हें भूमध्य सागर, मध्य पूर्व, दक्षिण एशिया और उत्तरी अमेरिका सहित दुनिया के विभिन्न क्षेत्रों में उगाया और खाया जाता रहा है। पुरातत्विक खोजों से पता चलता है कि मसूर की खेती पूर्व में की गई थी, खासकर आधुनिक तुर्की और सीरिया जैसे क्षेत्रों में। मिस्र, यूनान और रोमन सहित प्राचीन सभ्यताओं के लिए यह एक प्रमुख खाद्य स्रोत था। आज, मसूर कई देशों में उगाई जाती है, जिनमें सबसे बड़े उत्पादक देश कनाडा, भारत, तुर्की, ऑस्ट्रेलिया और संयुक्त राज्य अमेरिका है। प्राचीन मिस्र में, मसूर की दाल अक्सर खाने के भेंटों में इस्तेमाल की जाती थी, जो दैनिक जीवन में इसके महत्व को दर्शाता है। यूनानियों और रोमनों ने मसूर को न केवल उनके पोषण संबंधी तत्वों के लिए बल्कि उनके औषधीय गुणों के लिए भी महत्व दिया है। उनका मानना था कि मसूर पाचन और समग्र स्वास्थ्य को बढ़ावा देती है। जैसे-जैसे व्यापार

मार्गों का विस्तार हुआ, मसूर की खपत दुनिया के विभिन्न हिस्सों में फैल गई। मसूर ने भारतीय शैली में एक शीर्ष स्थान बनाया है, जहां इसको मसूर की दाल की सब्जी के रूप में खाया जाता है और मध्य पूर्वी शैली में मसूर की दाल का सूप, सलाद और सब्जी के रूप में भी खाया जाता है। आज, मसूर विश्व स्तर पर उगाई और खाई जाती है तथा भारत, कनाडा और तुर्की जैसे देशों में इनका महत्वपूर्ण उत्पादन होता है।

पोषण संबंधी लाभ

मसूर को अक्सर उनके प्रभावशाली पोषण संबंधी रूपरेखा के कारण सुपरफूड के रूप में जाना जाता है। वे प्रोटीन, रेशा, विटामिन और खनिजों का एक उत्कृष्ट स्रोत है, जो उन्हें संतुलित आहार का एक आवश्यक घटक बनाते हैं जो कि तालिका 1 में दिये गये हैं।

तालिका 1: मसूर में पोषक तत्व की मात्रा

क्र.सं.	पोषक तत्व	पोषक तत्वों की मात्रा
1	प्रोटीन	9–17 ग्राम
2	वसा	0.8 ग्राम
3	रेशा	7.11 ग्राम
4	थायमिन	28%*
5	विटामिन B6	21%*
6	लौह	37%*
7	मैग्नीशियम	17%*
8	फॉस्फोरस	28%*
9	पोटैशियम	16%*
10	जिंक	23%*
11	कॉपर	55%*
12	मैंगनीज	43%*
13	कैलोरी	116–165

*DV- Daily value

- **प्रोटीन स्रोत** : मसूर प्रोटीन के सबसे अच्छे पौधे-आधारित स्रोतों में से एक है, इनमें किस्म के आधार पर प्रति 100 ग्राम में लगभग 9.18 ग्राम प्रोटीन होता है। यह उन्हें शाकाहारियों और शाकाहारी लोगों के लिए प्रोटीन का एक लोकप्रिय विकल्प बनाता है जो अपनी प्रोटीन की जरूरत को पूरा करना चाहते हैं।
- **खाद्य रेशा** : मसूर में भरपूर मात्रा में खाद्य रेशा होता है, जो पाचन में सहायता करता है और तृप्ति को बढ़ावा देता है। पकी हुई मसूर की दाल में आम तौर पर प्रति 100 ग्राम में लगभग 7.11 ग्राम रेशा होता है। उच्च रेशा सामग्री रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करने और कोलेस्ट्रॉल को कम करने में भी मदद करती है।
- **विटामिन** : मसूर विभिन्न विटामिनों का एक अच्छा स्रोत है, जिनमें विटामिन बी-6, थायमिन (विटामिन बी 1), नियासिन (विटामिन बी 3) और विटामिन सी शामिल है। सटीक विटामिन सामग्री किस्म और खाना पकाने की विधि के आधार पर भिन्न हो सकती है।
- **खनिज** : मसूर आवश्यक खनिजों से भरपूर होती है, जैसे कि लौह, पोटैशियम, फॉस्फोरस, मैग्नीशियम और जिंक। इनमें कैल्शियम, मैंगनीज और सेलेनियम की भी थोड़ी मात्रा होती है। यह खनिज मांसपेशियों और तंत्रिका कार्य, रक्त शर्करा नियंत्रण और रक्तचाप विनियमन का समर्थन करता है।

- **कार्बोहाइड्रेट** : मसूर जटिल कार्बोहाइड्रेट का एक अच्छा स्रोत है, जो निरंतर ऊर्जा प्रदान करते हैं। इनमें आम तौर पर प्रति 100 ग्राम में लगभग 20–30 ग्राम कार्बोहाइड्रेट होते हैं।
- **कैलोरी** : मसूर में अन्य प्रोटीन स्रोतों की तुलना में कैलोरी अपेक्षाकृत कम होती है। पकी हुई दालों में आमतौर पर लगभग 116–165 कैलोरी होती है।
- **एंटीऑक्सीडेंट** : मसूर में विभिन्न एंटीऑक्सीडेंट होते हैं, जो शरीर में ऑक्सीडेटिव तनाव से लड़ने में मदद करते हैं। ये यौगिक हृदय रोग और कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के जोखिम को कम कर सकते हैं।

व्यंजन बनाने में उपयोग

मसूर अविश्वसनीय रूप से बहुमुखी है और इन्हें कई तरह के व्यंजनों में शामिल किया जा सकता है। स्वाद को अवशोषित करने की उनकी क्षमता उन्हें नमकीन और मीठे दोनों तरह के व्यंजनों में एक बेहतरीन सामग्री बनाती है।

मसूर के प्रकार

मसूर कई प्रकार की होती है, जिनमें से प्रत्येक की अपनी अलग-अलग विशेषताएँ और व्यंजन बनाने संबंधी उपयोगिता होती हैं। मसूर की सामान्य किस्में निम्नलिखित हैं, जिनमें से प्रत्येक का स्वाद और बनावट अद्वितीय है।

- **हरी या भूरी मसूर** : हरी या भूरी मसूर सबसे ज्यादा उपलब्ध और आमतौर पर खायी जाने वाली किस्म हैं। इनका स्वाद हल्का मिट्टी जैसा होता है और पकने के बाद भी ये अपना आकार बनाए रखती हैं। इन्हें अक्सर सूप, सलाद और सह भोजन में इस्तेमाल किया जाता है।
- **लाल मसूर** : लाल मसूर हरी या भूरी मसूर की तुलना में छोटी और गोल होती हैं। इनका स्वाद मीठा और मेवे जैसा होता है और ये अपेक्षाकृत जल्दी पक जाती हैं। पकने पर लाल दालें नरम और गूदेदार हो जाती हैं, जिससे ये सूप, करी और दाल को गाढ़ा करने के लिए आदर्श बन जाती हैं।
- **फ्रेंच या पुई मसूर** : फ्रेंच या पुई मसूर छोटी, गहरे हरे या स्लेट-ग्रे रंग की होती हैं जिनका स्वाद तीखा और मिर्च जैसा होता है। पकने के बाद भी ये अपना आकार बनाए रखती हैं और इन्हें अक्सर सलाद, सह भोजन और गर्म दाल के सलाद के लिए बेस के रूप में इस्तेमाल किया जाता है।
- **काली मसूर** : काली मसूर, जिसे बेलुगा मसूर के नाम से भी जाना जाता है, बेलुगा कैवियार से मिलती-जुलती होने के कारण छोटी और काली होती है और इसका स्वाद बहुत ही स्वादिष्ट होता है। पकने पर ये अपना आकार और ठोस बनावट बनाए रखती है, जिससे ये सलाद, सह भोजन और शाकाहारी पैटी के लिए उपयुक्त बन जाती हैं।
- **पीली मसूर** : पीली दाल, जिसे स्प्लिट येलो मटर भी कहा जाता है साबुत दाल के बीजों का छिलका और विभाजित संस्करण है। इनका स्वाद हल्का, थोड़ा मीठा होता है और ये जल्दी पक जाती हैं। पीली दाल का प्रयोग आमतौर पर भारतीय दाल व्यंजनों, सूप में किया जाता है।

खाना पकाने के तरीके

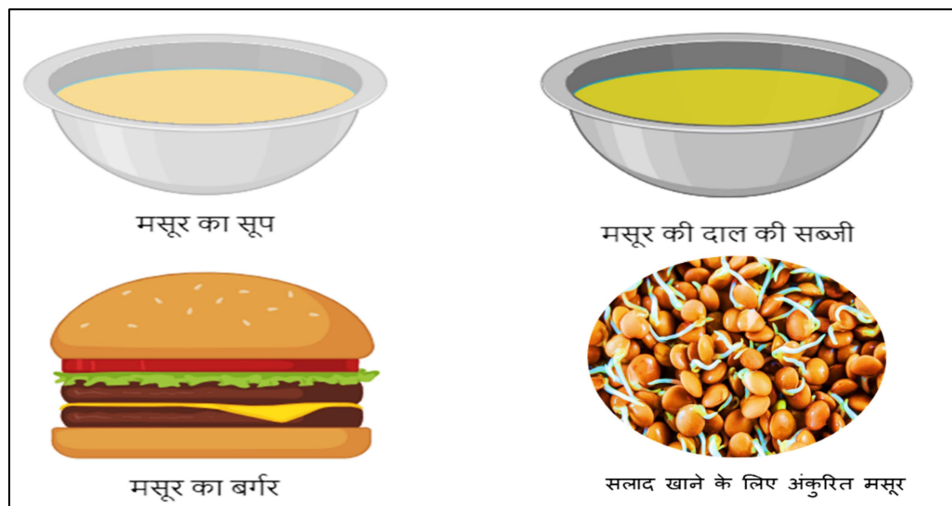
मसूर को कई तरह से पकाया जा सकता है, जिनमें निम्नलिखित विधियां शामिल हैं:

- **उबालना** : सबसे आम तरीका, जिसमें दाल को पानी या शोरबा में नरम होने तक उबाला जाता है।
- **प्रेशर कुकिंग** : एक त्वरित विधि जो खाना पकाने के समय को काफी कम कर देती है।
- **रोस्ट करना** : दाल को कुरकुरे नाश्ते के लिए रोस्ट किया जा सकता है या सलाद में मिलाकर इसका स्वाद बढ़ाया जा सकता है।

मसूर से बने लोकप्रिय व्यंजन

मसूर से बने कुछ लोकप्रिय व्यंजन जोकि निम्नलिखित हैं:

- **मसूर का सूप** : सब्जियों, मसालों और कभी-कभी मांस से बना एक आरामदायक प्रतिष्ठित व्यंजन है।
- **दाल के रूप में** : भारतीय व्यंजनों में मुख्य रूप से प्रयोग होने वाली दाल एक मसालेदार दाल है जिसे प्रायः चावल या रोटी के साथ परोसा जाता है।
- **मसूर का सलाद** : एक पौष्टिक सलाद जिसमें पकी हुई दाल को ताजी सब्जियों के साथ मिलाया जाता है।



चित्र 1: विभिन्न प्रकार के मसूर से बने लोकप्रिय व्यंजन

- **मसूर बर्गर** : पारंपरिक बर्गर का एक पौधा-आधारित विकल्प, जो स्वाद और पोषक तत्वों से भरपूर होता है।
- **अंकुरित मसूर** : मसूर को अंकुरित किया जा सकता है, जिससे उनकी पौष्टिकता बढ़ती है और उन्हें पचाना आसान हो जाता है। अंकुरित दालों का उपयोग सलाद, सैंडविच के रूप में किया जा सकता है या स्वस्थ नाश्ते के रूप में इसका आनंद लिया जा सकता है।
- **खाद्य विस्तारक** : मसूर का उपयोग कभी-कभी विभिन्न व्यंजनों में विस्तारक या भराव के रूप में किया जाता है। इन्हें मीटलोफ, मीटबॉल या पास्ता सॉस में मिलाकर रेसिपी को बढ़ाया जा सकता है, मात्रा बढ़ाई जा सकती है और पोषण सामग्री बढ़ाई जा सकती है।

निष्कर्ष

मसूर एक उल्लेखनीय खाद्य पदार्थ है जो पोषण संबंधी लाभ, पाक बहुमुखी प्रतिभा और पर्यावरणीय स्थिरता को जोड़ता है। उनका समृद्ध इतिहास और वैश्विक उपस्थिति उन्हें दुनिया भर के आहार में एक मूल्यवान जोड़ बनाती है। जैसा कि हम खाद्य सुरक्षा और जलवायु परिवर्तन से संबंधित चुनौतियों का सामना कर रहे हैं, दालें एक स्वस्थ और अधिक टिकाऊ भविष्य के लिए एक आशाजनक समाधान प्रदान करती हैं।