



पौष्टिकता से भरपूर स्वास्थ्यवर्धक सोया आहार



अलका सिंह, अंजू सिंह एवं धनंजय सिंह

“सोयाबीन पोषक तत्वों से परिपूर्ण एवं पोषण की खान के रूप में जाना जाता है इसलिये इसे सुनहरे बीन की उपाधि दी गई है इसमें प्रोटीन के अन्य सभी उपलब्ध स्रोतों की तुलना में सबसे अधिक लगभग 40 प्रतिशत अच्छी गुणवत्ता की प्रोटीन एवं लगभग 20 प्रतिशत तेल की मात्रा होती है। सोयाबीन में उपस्थित प्रोटीन व आहारिक रेशे पाये जाने के कारण यह रक्त में ग्लूकोज की मात्रा कम करता है तथा आयरन एनीमिया को नियन्त्रित करता है। सोयाबीन में पाये जाने वाले आइसोफलेवॉन रसायन के कारण महिलाओं से सम्बन्धित रोग व स्तन कैंसर से बचाव करता है। सोयाबीन की पौष्टिकता को देखते हुये इसे हमारे दैनिक जीवन में विभिन्न रूपों में प्रयोग किया जा सकता है सोयाबीन के प्रसंस्करण से विभिन्न पदार्थ बनाये जा सकते हैं जिनका हम अपने घर में उपयोग करने के साथ साथ अपना घरेलू उद्योग भी प्रारम्भ कर सकते हैं।”



भारतीय कृषि के क्षेत्र में अन्य कृषि उत्पादों के साथ सोयाबीन के उत्पादन में एक क्रांतिकारी परिवर्तन आया है। प्रारम्भ में सोयाबीन को सिर्फ तिलहनी फसल का दर्जा प्राप्त था। वर्तमान में सोयाबीन सर्वाधिक अग्रणी दहलनी फसल है सोयाबीन प्रोटीन, खनिज लवण, और विटामिनों से भरपूर होती है। नवीनतम शोध ने इसके बहुआयामी गुण तत्वों का विश्लेषण कर सोया को मानव सन्तुलित आहार की दृष्टि से अत्यधिक लाभकारी सिद्ध कर दिया है। सोयाबीन एक विशुद्ध शाकाहारी पौष्टिक आहार है। वरन् इसके पोषण व औषधिय गुणों के कारण स्वास्थ्यवर्धक भोज्य के रूप में इसकी महत्वपूर्ण भूमिका है। इसके बहुमूल्य एवं चमत्कारी गुणों के कारण दैनिक आहार में इसका उपयोग अत्यंत आवश्यक है। मध्यम व निम्न वर्ग की ग्रहणियाँ सहज ही सरलता पूर्वक कम

व्यय में इन्हे आसानी से तैयार कर सकती है। बच्चों से लेकर वृद्धों तक के आहार में सोयाबीन का उपयोग किया जा सकता है।

मध्यप्रदेश में सोयाबीन का उत्पादन देश के कुल सोयाबीन उत्पादन का 80 प्रतिशत से ज्यादा होता है और इसी कारण से प्रदेश को सोयाबीन प्रदेश के नाम से जाना जाता है। वर्तमान में प्रोटीन कैलोरी कुपोषण एक गंभीर समस्या है। इसके निराकरण हेतु ग्रामीण अंचलों तक इसके उत्पादों की उपयोगी जानकारी पहुँचाना अनिवार्य है। सोयाबीन 20वीं शताब्दी का स्वर्णिम चमत्कारी दाना है। इसके दाने में सभी पोषक तत्व अन्य खाद्यान्नों की तुलना में अधिक पाये जाते हैं। पोषण के साथ साथ इसका औषधीय आहार एवं फंक्शनल फूड के रूप में उपयोग वर्तमान विश्व में कुपोषण, कैंसर एवं हृदयघात जैसे घातक रोगों के रोकथाम के लिये करागर सिद्ध हुआ है। आर्थिक दृष्टि से कमजोर देशों के लिए सस्ते व गुणकारी खाद्यान्न के विकल्प

में यह एक वरदान है। सोयाबीन के दानों को हम अपने आहार में विभिन्न रूप में उपयोग में ला सकते हैं। सोयाबीन से नाना प्रकार के नमकीन और मीठे व्यंजन तैयार किये जा सकते हैं।

नमकीन व्यंजन अंकुरित सोया दाल, सोया चीला, सोया, सलाद, सोया टेस्टी, सोया मसाला पूरी, सोया इडली, सोया खमण, सोया ढोकला, सोया पालक पकोड़ा, सोया दही वड़ा, सोया भेलपूरी, सोया पनीर का भरवा पराठा, सोया पनीर की सब्जी, सोया दालपूरी, अंकुरित सोया कचोरी, सोया पनीर समोसा, सोया सॉस, सोया बड़ी सोया पापड़, सोया मंगोड़े, सोया पनीर पालक सब्जी, सोया पनीर का खट्टा मीठा सलाद, सोया कटलेट।

मीठे व्यंजन सोया मठरी, सोया चूड़ा, सोया खीर, सोया बर्फी, सोया लड्डू, सोया गुजिया, सोया चिकी, सोया गुलाबजामुन, सोया हलवा, सोया सत्तू इत्यादि, किसी भी खाद्य पदार्थ में 1/4 हिस्सा प्रयोग करें।

कृषि विज्ञान केंद्र, सीधी

*संत तुलसीदास पीजी कॉलेज, कादीपुर, सुल्तानपुर

पोषक तत्वों की मात्रा प्रति 100 ग्राम सोयाबीन में

पानी	8.5 ग्राम	जिंक	4.9 मि. ग्राम
उर्जा	416 कैलोरी	कॉपर	1.7 मि. ग्राम
प्रोटीन	36.5 ग्राम	मैग्नीज	2.52 मि. ग्राम
वसा	19.9 ग्राम	सेलेनियम	17.8 मि. ग्राम
फैटी एसिड	2.9 ग्राम	विटामिन सी	6 मि. ग्राम
कार्बोहाइड्रेट	30.2 ग्राम	विटामिन बी 1	0.87 मि. ग्राम
फाईबर	9.3 ग्राम	विटामिन बी 2	0.87 मि. ग्राम
कैल्शियम	277 मि. ग्राम	विटामिन बी 3	1.62 मि. ग्राम
लौह तत्व	15.7 मि. ग्राम	विटामिन बी 5	0.79 मि. ग्राम
मैग्नीशियम	280 मि. ग्राम	विटामिन बी 6	0.38 मि. ग्राम
फॉस्फोरस	704 मि. ग्राम	फोलिक एसिड	375 माइक्रोग्राम
पोटैशियम	1797 मि. ग्राम	विटामिन ए	2.0 माइक्रोग्राम
सोडियम	20 मि. ग्राम	विटामिन ई	1.95 मि. ग्राम

सोयाबीन के पोषक तत्व

सोयाबीन पोषण की खान के रूप में माना जाता है। वानस्पतिक जगत से प्राप्त अन्य प्रोटीन के स्रोतों की तुलना में सोया दाने में सर्वाधिक प्रोटीन प्रति 100 ग्राम पाया जाता है। सोया दानों में प्रोटीन, खनिज लवण तथा अच्छी मात्रा में विटामिन्स रहते हैं। सोयाबीन में मूंगफली, मॉस व मछली से दो गुना, अंडे से तीन गुना तथा दूध से 10 गुना प्रोटीन होता है। इसके साथ ही सोयाबीन आहारिक प्रोटीन का सबसे सस्ता स्रोत है। अपनी उच्च गुणवत्ता के कारण सोया प्रोटीन सभी वानस्पतिक प्रोटीन में श्रेष्ठ है। सोया प्रोटीन गुणवत्ता में प्राणिज्य प्रोटीन के समतुल्य है। सोयाबीन का उपयोग कर परिवार की पोषण संबंधी आवश्यकता की पूर्ति बहुत ही कारगर ढंग से कर सकते हैं।

सोया का औषधीय महत्व

1. मधुमेह मधुमेह के रोगियों के आहार में न्यूनतम स्टाच युक्त, परन्तु समुचित प्रोटीन वसा, विटामिन व खनिज लवण युक्त सोया आहार लाभकारी है। इसके साथ ही सोया में उपस्थित प्रोटीन व आहारिक रेशे के कारण सोया के उपयोग से रक्त में ग्लूकोज की मात्रा कम होती है।
2. हृदय रोग सोया तेल में असंतृप्त वसीय अम्लों की प्रचुरता के कारण यह रक्त में काले स्ट्रोल की मात्रा को घटाने में सहायक है। अर्थात् यह हृदय रोगियों के लिए लाभकारी है। सोया प्रोटीन से रक्त में हानिकारक कोलेस्ट्रॉल की मात्रा कम होती है। जबकि लाभकारी कोलेस्ट्रॉल की मात्रा पर कोई प्रभाव नहीं पड़ता है।
3. कैंसर सोया में उपस्थित आइसोफ्लेवान नामक जैव रसायन के कारण यह कैंसर (विशेष रूप से बेस्ट कैंसर की रोकथाम के लिए लाभकारी है।
4. अस्थिक्ષरण (ऑस्टियो पोरोसिस) सोया

प्रोटीन के कारण शरीर से कैल्शियम के अपेक्षाकृत कम मात्रा निष्कासित होती है। अतः यह अस्थिक्षरण को रोकने में सहायक है।

5. रजोनिवृत्ति महिलाओं में रजोनिवृत्ति के समय (45 वर्ष की उम्र से) आने वाली विभिन्न तकलीफों को कम करने में इसका उपयोग लाभकारी है।
6. खून की कमी सोया में लौह तत्व की मात्रा अच्छी होने के कारण यह खून की कमी (एनीमिया) को दूर करने में सहायक है।
7. लैक्टोज इन्टोलैरेन्स सोयाबीन में लैक्टोज शर्करा की उपस्थिति के कारण यह लैक्टोज इन्टोलैरेन्स वाले बच्चे जिन्हें मां, गाय, भैंस, का दूध नहीं पचता) के लिये एक आदर्श विकल्प हैं। इस प्रकार सोयाबीन का औषधीय महत्व है।

सोया के विभिन्न उपयोग

मुख्य रूप से सोया प्रोटीन व तेल के लिये प्रसंस्करित किया जाता है। साबुत सोया दानों का प्रयोग सोया दूध, दही, पनीर, आइस्क्रीम, सोया पेस्ट, खमीरीकृत भोज्य पदार्थ सास, चटनी, अंकुरित करने में किया जाता है। सोया आटा चपाती, ब्रेड, बिसकिट, बड़ी, पापड़, केक, आदि बनाया जाता है। इसके नमकीन और मीठे व्यंजन कई प्रकार से बनाये जाते हैं।

सोया उत्पाद व उन्हें तैयार करने की विधि

सोया आटा

यह सोयादाल को पीस कर तैयार किया जाता है। गेहूँ के आटे की अपेक्षा हल्का होता है। व हल्के पीले रंग का होता है। इसे प्रयोग में लाने के लिये 1/4 भाग तक सोया आटा अन्य खाद्यान्व के साथ लेना चाहिए। प्रतिदिन उपयोग करने के लिये 9 किग्रा गेहूँ में 1 किग्रा सोया दाल मिलाये। इससे चपाती, ब्रेड, पराठा व अन्य कई आहार बना सकते हैं।

इसके उपयोग से 100 ग्राम की चपाती में प्रोटीन की मात्रा 11.8 ग्राम से बढ़कर 18.3 ग्राम हो जाती है। साथ ही चपाती के स्वाद व स्वरूप में कोई अन्तर नहीं आता है। बेसन की जगह सोया आटा बहुत आसानी से प्रयोग किया जा सकता है। इसे उपयोग करके कम प्रोटीन युक्त आहार को अधिक प्रोटीन युक्त आहार बनाया जा सकता है।



सोया दूध

यह सोया पेस्ट से तैयार किया जाता है। सोया पेस्ट 250 ग्राम में 8 गुना पानी डालकर पतले कपड़े से छाने एवं मोटी तह वाले बर्तन में उबाले इससे लगातार हिलाते रहे ताकी जले नहीं। उबाल आने पर आँच धीमी करे और लगभग 20 मिनट तक उबाले और फिर से छान लें। अब दोबारा इलायची डालकर 10 मिनट तक उबाले। ये सोया दूध हल्के पीले रंग का होता है। छानने के उपरान्त बचे हुये अवशेष को ओकरा कहते हैं। इसका उपयोग कई व्यंजनों में सोया पेस्ट की तरह किया जाता है।



सोया पनीर (टोफू)

यह सोया दूध से बनाया जाता है। उपबलते हुये सोया दूध में आधा चम्मच साईट्रिक एसिड या नींबू का रस डाले। इसे 10 मिनट रखा रहने दे। अब इसे कपड़े से छान

ले। कपड़े के ऊपर बचे पनीर को किसी भी भारी वजन से दबा दे। तैयार होने पर टुकड़े काटकर प्रयोग करें। ये पनीर पोष्टिक तत्वों से भरपूर है।



अंकुरित सोया सलाद सामग्री

सोयाबीन	— 50 ग्राम	प्याज (बारीक कटी हुई)	— 1
चना	— 25 ग्राम	हरी मिर्च	— 1
मूंग	— 25 ग्राम	नींबू	— 1
पिसी काली मिर्च	— स्वाद अनुसार	टमाटर	— 1
काला नमक	— स्वादानुसार	हरी धनिया व पोदीना	— कुछ पत्तियां

विधि

सभी दानों को रात भर पानी में (अलग-अलग) भिगों कर रखें। सुबह पानी निधार दें व दानों को पतले कपड़े में बांधकर टांग दें। अच्छे अंकुरण के लिये गर्मी के मौसम में हर 6 घंटे में थोड़ा सा पानी का छीटा देते रहे ताकि दाने सूखने न पायें। ठीक तरह से अंकुरित हो जाने पर साफ पानी में धोयें। अंकुरित सोया को हल्का सा भाप में पका लें। अब इसमें अंकुरित मूंग व चने कटी हुई अन्य सामग्री नमक व काली मिर्च अच्छी तरह मिलावे। ऊपर से नींबू डाल कर परोसें।



सोया टेस्टी सामग्री

सोयाबीन	— 50 ग्राम	हल्दी पाउडर	— 1/4 चाय का चम्मच
बेसन	— 100 ग्राम	पिसा गरम मसाला	— 1/4 चाय का चम्मच
नमक	— स्वाद अनुसार	अमचूर	— 1/4 चाय का चम्मच
लाल मिर्च पाउडर	— 1/4 चाय का चम्मच	चाट मसाला	— स्वादानुसार
तेल तलने के लिये			

विधि

सोया दाने रात भर पानी में भिगोये। सुबह उसे साफ पानी में धोकर भाप में हल्का



पका ले। अब दानों को 15-20 मिनट तक सुखाये। इसके ऊपर बेसन व अन्य मसाले डालकर सुखाये। अब मध्यम आंच से तेल में तले। तली हुई सोया टेस्टी पर चाट मसाला मिला दें।

विधि

तीनों आटे में दही मिलाकर घोल तैयार करें। इसे रात भर खमीरीकृत होने के लिये रख दें। इसके बाद थोड़ी पिसी हुई मिर्च, नमक, व हल्दी मिलाये। अब कटोरी में बराबर मात्रा में तेल व पानी मिलाकर आंच पर रखें। जब तेल चटकने लगे तो नीचे उतार ले व तुरंत मीठा सोडा डालें। अब शीघ्र ही खमीरीकृत घोल में डालें। तत्पश्चात पहले से गर्म किये हुये चिकनाई युक्त चौड़े बर्तन में उक्त मिश्रण को डालें व 15 मिनट भाप में पकायें। ठण्डा होने पर टुकड़े में काट लें। अब गर्म तेल में तिल, राई, करी पत्ता, व कटी हरी मिर्च डालकर बघार तैयार कर टुकड़ों में डालें। ऊपर से हरी धनिया से सजा दें।

सोया ढोकला सामग्री

बेसन	— 100 ग्राम	हल्दी पाउडर	— स्वाद अनुसार
सोया आटा	— 50 ग्राम	तेल	— 50 मिली
चावल का आटा	— 50 ग्राम	मीठा सोडा	— 1/4 चाय का चम्मच
दही	— 1 कप	नमक	— 1/4 चाय का चम्मच
हरी मिर्च	— स्वादानुसार	करी पत्ता व हरी धनिया	— स्वादानुसार



सोया इडली

सामग्री

चावल का आटा	— 2 कप	नमक	— 1 चाय का चम्मच
सोया आटा	— आधा कप	तेल	— 1 चाय का चम्मच

विधि

चावल व सोया आटे का घोल बनाये। इसे ढककर खमीर उठाने के लिये 8-10 घण्टे रखे। अब इडली के सांचों में हल्का तेल लगाये। खमीरीकृत घोल में नमक मिलाये और सांचे में डाले। 15-20 मिनट तक पकाये।

इच्छा अनुसार आकार बनाकर गर्म तेल में तले। इसके बाद गर्म बडो को पानी में भिगों दे। अब दही अच्छी तरह फेंट ले। इसमें नमक शक्कर व जीरा मिलाये। फिर बडे का पानी हाथ से दबाकर निकाल दे और तैयार दही में डुबाये। उपर से हरा मिर्च व धनिया,



सोया दही बडा

सामग्री

उडद दाल	— 100 ग्राम	नमक	— स्वाद अनुसार
सोया पेस्ट	— 25 ग्राम	जीरा	— आधा चम्मच
हरी मिर्च	— स्वाद अनुसार	शक्कर	— दो चम्मच
दही	— 200 ग्राम	लाल मिर्च पाउडर	— आधा चम्मच
हरा धनिया	— स्वाद अनुसार	इमली की चटनी	— स्वाद अनुसार

विधि

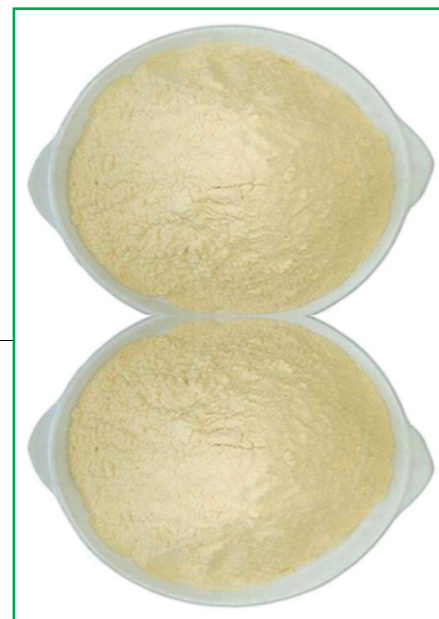
उडद दाल को पीस ले। इसमें सोया पेस्ट, अदरक, कटी मिर्च एवं नमक मिला दे।

जीरा, पीसी लाल मिर्च व इमली की चटनी डाले।



विधि

गेहूं, चना, मूंगफली व सोयाबीन को अंकुरित करे। इन्हे सुखाकर भूनकर पीस ले। सभी सामग्री में गुड मिलाये और बंद डिब्बे में रखे। आवश्यकता पडने पर दूध में गाढा घोल बनाकर शिशु को दे।



सोयाबीन के उपयोग में सावधानी

सोयाबीन में कुछ ऐसे पोषण अवरोधी तत्व पाये जाते हैं जो कि सामान्य पोषण के पाचन में बाधा डाल सकते हैं। अतः सोयाबीन का प्रयोग बिना प्रसंस्करण किये न करें। सोयाबीन में ट्रिप्सिन एवं टेनिन नामक हानिकारक तत्व पाया जाता है। इन तत्वों के बुरे प्रभाव को दूर करने के लिये हमें सोयाबीन के बने खाद्य पदार्थों को या उन्हे बनाने से पहले सोयाबीन को कम से कम 8 से 10 घंटे पानी में भिगोकर, 15 से 20 मिनट के लिये 100 डिग्री सेंटीग्रेड तापमान पर उबालकर फिर धूप में सुखाकर प्रयोग करना चाहिये एवं कभी भी कच्चे सोयाबीन का सेवन नहीं करना चाहिये।

निष्कर्ष

इस तरह देखा जाए तो सोयाबीन प्रकृति का अनुपम उपहार है जोकि हमारे स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है। ये प्राकृतिक गुणों से भरपूर है जो हमारे जीवन को संरक्षित, पोषित व सुरक्षित रखती है। इनमें मिलने वाले प्रमुख तत्व प्रोटीन, विटामिन, लोहा व कैल्शियम हमारी रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाते हैं। सोयाबीन के प्रसंस्करण से विभिन्न पदार्थ बनाये जा सकते हैं जिनका हम अपने घर में उपयोग करने के साथ साथ अपना घरेलू उद्योग भी प्रारम्भ कर सकते हैं। उद्यमों की स्थापना तथा बेरोजगारों को रोजगार प्रदान करने में सोयाबीन प्रसंस्करण काफी हद तक मददगार सिद्ध हो सकता है।