



ISSN Print: 2394-7500  
ISSN Online: 2394-5869  
Impact Factor: 3.4  
IJAR 2015; 1(2): 209-215  
www.allresearchjournal.com  
Received: 29-11-2014  
Accepted: 31-12-2014

**डॉ चन्द्रा कर्ण**

असिस्टेंट प्रोफेसर, गृह विज्ञान  
विभाग महात्मा गाँधी कॉलेज  
दरभंगा, बिहार, भारत

## किण्वित (फर्मेंटेड) खाद्य पदार्थ की लोकप्रियता एवं स्वास्थ्य पर प्रभाव: एक अध्ययन

### डॉ. चन्द्रा कर्ण

#### सार-संक्षेप

किण्वन (फर्मेंटेशन) एक प्राकृतिक प्रक्रिया है जिसके माध्यम से खमीर और बैक्टीरिया जैसे सूक्ष्मजीव कार्ब्स को परिवर्तित करते हैं। अल्कोहल या एसिड एक प्राकृतिक संरक्षक के रूप में कार्य करते हैं और किण्वित (फर्मेंटेड) खाद्य पदार्थों को एक अलग तीखापन देते हैं। किण्वन (फर्मेंटेशन) भी लाभकारी बैक्टीरिया के विकास को बढ़ावा देता है, जिसे प्रोबायोटिक्स के रूप में जाना जाता है। प्रोबायोटिक्स से प्रतिरक्षा के साथ-साथ पाचन और हृदय स्वास्थ्य में सुधार होता है। इसलिए, अपने आहार में किण्वित (फर्मेंटेड) खाद्य पदार्थों को शामिल करना चाहिए। किण्वन (फर्मेंटेशन) भोजन को संरक्षित करने की एक प्राचीन तकनीक है। इस प्रक्रिया का उपयोग आज भी पनीर, साँकरोट, दही और कोम्बुचा जैसे खाद्य पदार्थों के उत्पादन के लिए किया जाता है। किण्वित (फर्मेंटेड) खाद्य पदार्थ फायदेमंद प्रोबायोटिक्स में समृद्ध हैं और बेहतर पाचन से लेकर मजबूत प्रतिरक्षा जैसे स्वास्थ्य लाभों से जुड़े हैं।

**कूट शब्द:** किण्वन, खमीर, बैक्टीरिया, सूक्ष्मजीव, कार्ब्स, अल्कोहल, एसिड, बैक्टीरिया, प्रोबायोटिक्स, प्रतिरक्षा, पाचन, हृदय स्वास्थ्य।

#### प्रस्तावना

किण्वित खाद्य पदार्थ भारत में प्राचीन काल से जारी है। आज की तकनीक बनने के साथ, और आधुनिक इलेक्ट्रॉनिक गैजेट्स द्वारा तैयार की जा रही लगभग हर खाद्य सामग्री, किण्वित भोजन ने प्राचीन काल से भारतीय संस्कृति में अपनी जड़ों को बरकरार रखा है और आज भी इसे बाहर नहीं निकाला जा सकता है। किण्वन एक ऐसी प्रक्रिया है जिसके द्वारा किसी पदार्थ के जटिल अणु सूक्ष्मजीवों जैसे कि खमीर या बैक्टीरिया जैसे वातावरण में मौजूद होते हैं, जहां कोई ऑक्सीजन मौजूद नहीं होता है। किण्वित भोजन के लंबे शैल्फ जीवन के कारण, यह सभी के पसंदीदा व्यंजनों की सूची में मौजूद है। स्वादिष्ट और स्वस्थ, कई डॉक्टर और हेल्थ क्लब लोगों को किण्वित खाद्य पदार्थों की सलाह देते हैं और हमेशा इसकी प्रशंसा करते हैं। इसलिए बिना किसी तनाव और भय के इसे जरूर खाना चाहिए/किण्वित खाद्य पदार्थों के कई लाभ हैं। भारतीय क्षेत्र के बहुप्रतीक्षित किण्वित खाद्य पदार्थों की जानकारीयाँ:-

**Corresponding Author:**

**डॉ चन्द्रा कर्ण**

असिस्टेंट प्रोफेसर, गृह विज्ञान  
विभाग महात्मा गाँधी कॉलेज  
दरभंगा, बिहार, भारत



आकृति 1: जलेबी

**स्रोत: इंडियामार्ट**

हर भारतीय का एक प्यारा सा मीठा स्नैक, मैदे के साथ किण्वित कर तैयार किया गया यह नवाबी आकार का पकवान, घी में डीप फ्राई किया जाता है और बाद में शक्कर की चाशनी में भिगो कर हर भारतीय सामाजिक समारोहों के फूड प्लैटर पर राज करता है।<sup>1</sup>



आकृति 2: कांजी

**स्रोत: स्वादिष्ट खाद्य व्यंजनों**

पानी, काली गाजर या चुकंदर से बना यह किण्वित पेय और नमक या हींग द्वारा बढ़ाया गया इसका स्वाद भारतीय गर्मियों की गर्मी को हराने के लिए एक आदर्श कूलर हो सकता है और हमें इतना तरोताजा और आनंदित महसूस करा सकता है, जैसे हमारे पास निर्वाण है। होली के त्योहार में कांजी काफी हिट है।<sup>2</sup>



आकृति 3: सीडू

**स्रोत: यू ट्यूब**

एक रोटी जो मुख्य रूप से हिमाचल प्रदेश के प्रत्येक मूल निवासी की खुशी है, गेहूं के आटे और घी से बने इस व्यंजन का आनंद ठंडे क्षेत्रों के लोग ले सकते हैं क्योंकि हमारे शरीर को इस तरह से पके हुए रोटी की तरह कुछ भी गर्म नहीं कर सकता है जो पहले काटने पर बहुत संतोषजनक लगता है और प्रत्येक काटने के साथ जीभ में घी टपकता है, जिससे हम गुजर सकते हैं।<sup>3</sup>



आकृति 4: इमरती

**स्रोत: Pulses.org**

जलेबी का एक लुक, लेकिन ज्यादातर चावल के आटे और फूल के आकार के साथ तैयार किया गया, यह मिठाई हमारे स्वाद की कलियों को पूरी तरह से तृप्त कर सकती है और यह नवाबों और मुगलों की एक महत्वपूर्ण मिठाई थी।<sup>4</sup>

**दक्षिणी भाग**



आकृति 5: डोसा

**स्रोत: बावर्ची को सीज करें**

चावल और काले चने से बना एक पैनकेक, कोई भी दक्षिण भारतीय इस व्यंजन के बिना जीवन की कल्पना नहीं कर सकता है। जिस तरह चावल पूर्वी भारतीयों का मुख्य भोजन है, उसी तरह दक्षिण भारतीयों के लिए डोसा है।<sup>5</sup>



आकृति 6: इडली

**स्रोत: पेक्सिन**

चावल और काली दाल से बना गोल आकार का केक और दक्षिण भारतीयों का सुपरहिट ब्रेकफास्ट आइटम, इस डिश का पहला दंश उन दर्दनाक भूखों को ठीक कर सकता है जो हमें कई बार महसूस होती हैं।<sup>6</sup>



आकृति 7: वड़ा

**स्रोत: वाया टायफिन**

दक्षिण भारत की एक तली हुई, कुरकुरी और कुरकुरे डिश, यह दिलकश अपने आप में एक संपूर्ण भोजन है और एक स्वर्गीय खुशी है। इस डिश की अच्छी बात यह है कि इस डिश को बनाने के लिए वेजीज़ के किसी भी संयोजन को फिलिंग के रूप में इस्तेमाल किया जा सकता है।<sup>7</sup>



आकृति 8: अप्पम

**स्रोत: संजीव कपूर**

चावल और नारियल के दूध के घोल से बना यह कुरकुरा व्यंजन केंद्र में मोटा और किनारों पर हल्का होता है और इस व्यंजन को पकाने का तरीका वास्तव में एक कला है।<sup>8</sup>

**पूर्वी क्षेत्र**



आकृति 9: किण्वित बाँस की गोली

**स्रोत: अलीबाबा**

विभिन्न प्रकार की बांस प्रजातियों का घर होने के नाते, भारत का उत्तर पूर्वी क्षेत्र किण्वित बांस की शूटिंग के साथ तैयार किए गए व्यंजनों की एक बड़ी संख्या का दावा करता है और प्रत्येक पकवान एक शानदार खुशी है। विभिन्न प्रकार के किण्वित बांस शूट होते हैं। बांस की कोपले उत्तर पूर्व की व्यंजनों कोशिश करने लायक हैं।<sup>9</sup>



आकृति 10: पंता भट्ट

**स्रोत: प्रोथोम एलो**

आमतौर पर, यह चावल को रात भर पानी में भिगो कर तैयार किया जाता है। सबसे महत्वपूर्ण बात यह है कि नमक, प्याज और मिर्च के साथ खाया जाने वाला यह साधारण चावल पकवान तब तक स्वर्गीय महसूस कर सकता है जब तक कि प्लेट से आखिरी मोर्स खाली नहीं हो जाता।<sup>10</sup>



आकृति 11: किण्वित सोयाबीन

#### स्रोत: ट्रीबो

पूर्वोत्तर का एक अनोखा व्यंजन, यह सात बहनों की भूमि के आदिवासी समूहों के बहुमत से बहुत प्यार करता है और जनजातियों के बीच विभिन्न स्थानीय नामों से जाना जाता है। हालांकि यह काफी लोकप्रिय नहीं है, लेकिन इसमें एक विशिष्ट शक्तिशाली स्वाद है जो डिश खत्म होने के बाद भी हमारे स्वाद के कलियों में बना रहेगा।<sup>11</sup>

पश्चिमी क्षेत्र



आकृति 12: डोकला

#### स्रोत: पखवंगली

गुजरातियों द्वारा प्रायोजित, चटनी के साथ खाया जाने वाला चावल और छोले से तैयार यह व्यंजन हर व्यक्ति को पसंद आता है। इसे ब्रेकफास्ट, लंच, डिनर या स्नैक के रूप में खाया जा सकता है, लेकिन इसकी नरम और स्पंजी बनावट हमें कुछ ही समय में इसे चम्पी कर देती है और पूरी तरह से संतुष्ट महसूस करती है।<sup>12</sup>



आकृति 13: कुरडई

#### स्रोत: पारिपोर्न पक्सिद्धि

पापड़ का एक रूप लेकिन नूडल्स के आकार का, यह दिलकश आइटम हर महाराष्ट्रीयन खुश है। धूप में सुखाया और संग्रहीत, यह तला हुआ है और आम तौर पर नाश्ते के रूप में आनंद लिया जाता है। हालांकि यह कुर्दई तैयार करने के लिए एक थकाऊ प्रक्रिया है, यह पहली बार काटने पर इस व्यंजन के कुरकुरापन की कोशिश करने लायक है, जिससे आपको बाद में अपनी मेहनत का फल महसूस होगा।<sup>13</sup>



आकृति 14: मंगलौर बन्स

#### स्रोत: अर्चना की रसोई

जैसा कि नाम से पता चलता है, यह व्यंजन मैंगलोर में लोकप्रिय है, लेकिन इसकी मिठास और स्वाद के साथ-साथ केले का स्वाद इसे सुपर स्वादिष्ट बना सकता है। न केवल यह अपने आप में एक संपूर्ण भोजन बना देगा, बल्कि आपको इसे चबाने में भी रमणीय लगेगा।<sup>14</sup>

रहस्य और विविधता की इस भूमि में उपलब्ध कई किण्वित खाद्य पदार्थों के साथ, यह कोई आश्चर्य की बात नहीं है कि भारत हर विदेशी पर्यटक को घर पर महसूस करता है जैसा कि आतिथि देवो भवः' वाक्यांश में कहा गया है। अपने दिल की सामग्री के लिए इन सभी व्यंजनों का आनंद लें। इन किण्वित भोज्य पदार्थों के सेवन से निम्नलिखित फायदे होते हैं:-

#### इम्यून सिस्टम

आंत में रहने वाले बैक्टीरिया प्रतिरक्षा प्रणाली पर महत्वपूर्ण प्रभाव डालते हैं। उनकी उच्च प्रोबायोटिक सामग्री के कारण, किण्वित खाद्य पदार्थ प्रतिरक्षा प्रणाली को बढ़ावा दे सकते हैं और आम सर्दी जैसे संक्रमणों के जोखिम को कम कर सकते हैं। बीमार होने पर प्रोबायोटिक युक्त खाद्य पदार्थों का सेवन तेजी से ठीक करने में मदद कर सकता है। कई किण्वित खाद्य पदार्थ विटामिन सी, लोहा और जस्ता से भरपूर होते हैं।<sup>15</sup>

### पाचन स्वास्थ्य में सुधार

किण्वन (फर्मेंटेशन) के दौरान उत्पादित प्रोबायोटिक्स आंत में अनुकूल बैक्टीरिया के संतुलन को बहाल करने में मदद कर सकते हैं और कुछ पाचन समस्याओं को कम कर सकते हैं। प्रोबायोटिक्स खराब आंत्र सिंड्रोम (IBS) के असहज लक्षणों को कम कर सकता है। किण्वित खाद्य पदार्थ दस्त, सूजन, गैस, और कब्ज को कम कर सकते हैं।

### अच्छा पाचन

किण्वन भोजन में पोषक तत्वों को तोड़ने में मदद करता है, जिससे उन्हें पचाने में आसानी होती है। किण्वन एंटी-न्यूट्रिएंट्स को नष्ट करने में मदद करता है जैसे कि फाइटेट्स और लेक्टिन जो बीज, नट, अनाज और फलियों में पाए जाने वाले यौगिक होते हैं जो पोषक तत्वों के अवशोषण में हस्तक्षेप करते हैं।

**मानसिक स्वास्थ्य:** प्रोबायोटिक्स किण्वित खाद्य पदार्थों में पाए जाने वाले लैक्टोबैसिलस हेल्वेटिकस और बिफिडोबैक्टीरियम लॉगम से चिंता और अवसाद के लक्षणों में कमी होती है।

**वजन घटाना:** अध्ययनों में कुछ प्रोबायोटिक उपभेदों के बीच संबंध पाए गए हैं - जिसमें लैक्टोबैसिलस रमनोसस और लैक्टोबैसिलस गैसेरी शामिल हैं - जिससे वजन घटाने और पेट की चर्बी कम होने में मदद मिलती है।

**हृदय स्वास्थ्य:** किण्वित खाद्य पदार्थ हृदय रोग का जोखिम कम करते हैं। रक्तचाप को कम कर सकते हैं और "खराब" एलडीएल कोलेस्ट्रॉल की मदद कर सकते हैं।

### सुरक्षा और साइड इफेक्ट्स

किण्वित खाद्य पदार्थ ज्यादातर लोगों के लिए सुरक्षित माने जाते हैं। हालांकि, कुछ व्यक्तियों को साइड इफेक्ट्स का अनुभव हो सकता है। इनकी उच्च प्रोबायोटिक सामग्री के कारण, सबसे आम दुष्प्रभाव गैस और सूजन में एक प्रारंभिक और अस्थायी वृद्धि है। फाइबर युक्त किण्वित खाद्य पदार्थ, जैसे किमची और सौकरकूट का सेवन करने के बाद ये लक्षण और अधिक खराब हो सकते हैं। अगर घर पर किण्वन करते हैं, तो हमेशा खराब होने से बचने के लिए व्यंजनों का पालन करें और स्टोर से खरीदे गए उत्पादों का सेवन करते समय पोषण लेबल पढ़ें।

### सामान्य किण्वित खाद्य पदार्थ

पनीर, केफिर, दही, खमीरी, रोटी, बीयर, खट्टी, गोभी, टेम्पे, मैन, कोम्बुचा, मीसो, किमची, सलामी, वाइन, जैतून।

### किण्वित डेयरी उत्पाद<sup>16</sup>

#### दही

दही का उत्पादन बैक्टीरिया (सूक्ष्म जीवाणु) द्वारा दूध के किण्वन से होता है। इन बैक्टीरिया द्वारा लैक्टोज के किण्वन से लैक्टिक एसिड उत्पन्न होता है, जो दूध प्रोटीन पर काम करके दही को अपनी बनावट और अपनी विशेष खटास देता है। दही बनाने वाला बैक्टीरिया "दही कल्चर" के नाम में भी जाना जाता है।

#### दही-लेग्यूम स्नैक

दही-लेग्यूम स्नैक एक मूल्य वर्धित नमकीन किण्वित डेरी-आधारित उत्पाद है जिसमें डेरी और गैर-डेरी स्रोतों से पोषकतत्व संमिलित हैं। यह उत्पाद पौष्टिक रूप से विविधता वाला उत्पाद है जो विभिन्न वस्तुओं जैसे दही, राजमा, चना, मूंग और मसाले इत्यादि के तालमेल से विकसित किया गया है। फलियां प्रोटीन की समृद्ध स्रोत हैं और इसमें विटामिन जैसे फॉलिक एसिड और बी ग्रुप विटामिन, कैल्शियम और आयरन जैसे खनिज, अल्फा-लिनोलेनिक (एन-3) एसिड और आहार फाइबर शामिल हैं। दही-लेग्यूम स्नैक उपभोक्ता के लिए एक नया विकल्प है क्योंकि यह एक डेरी - आधारित नमकीन स्नैक है, और दही और फलियों के स्वाद और पोषण का समिश्रण है। यह वर्तमान समय में उपभोक्ताओं की आवश्यकताओं को पूरा करने के लिए एक सेहतमंद स्नैक है। यह एक बहुमुखी उत्पाद है और इसे स्नैक के रूप में, भोजन के साथ, अन्य स्नैक्स में भराव या टॉपिंग के रूप में सेवन किया जा सकता है।

#### सेट मँगो दही

दही एक किण्वित डेरी उत्पाद है जो पूरे भारत में सदियों से कई राज्यों में विभिन्न प्रकार के भोजनों में उपयोग किया जाता है। सेट मँगो दही बनाने की तकनीक को प्राकृतिक सामग्री जैसे आम के गूदे (पल्प) और केसर का उपयोग करके बनाया गया है। इसमें कोई कृत्रिम रंग या प्लेवर का प्रयोग नहीं होता है। इसलिए, यह डेरी उत्पाद उपभोक्ताओं के लिए सुगंधित किण्वित उत्पाद का स्वस्थ विकल्प है। इस उत्पाद की शेल्फ लाइफ 4 डिग्री से. या उससे नीचे रखने पर 15 दिन है। यह उत्पाद दही या अन्य किण्वित खाद्य पदार्थों के उत्पादन के लिए मौजूदा बुनियादी ढाँचे का उपयोग करके डेरियों के उत्पाद प्रोफाइल में विविधता लाने में सहायक हो सकता है।

### हाईप्रो - हाई प्रोटीन फरमेंटेड मिल्क ड्रिंक

हाईप्रो किण्वन के गुणों के साथ दूध प्रोटीन से भरपूर एक किण्वित दुग्ध पेय है। वर्तमान समय में, अपने स्वास्थ्य के प्रति जागरूक उपभोक्ता बेहतर स्वास्थ्य, मांसपेशी एवं शक्ति संवर्धक या अच्छे कायाकल्प इत्यादि के लिए उच्च प्रोटीन भोजन ग्रहण करना चाहते हैं। बहुत से लोग अपने आहार में कार्बोहाइड्रेट के सेवन के बदले प्रोटीन स्रोत की ओर अग्रसित हो रहे हैं। यह उत्पाद सभी आयु के लोगों के साथ-साथ खिलाड़ियों और बच्चों के लिए भी उपयुक्त है। इसमें दूध में मौजूद प्रोटीन की मात्रा से लगभग दोगुना अर्थात् 7-8 प्रतिशत डेरी प्रोटीन होता है, जो कि सुपाच्य और सरल अवशोषण के रूप में उपलब्ध है। उच्च प्रोटीन किण्वित दही पेय की शेल्फ लाइफ 7 डिग्री से या उससे कम तापमान पर रखने पर 15 दिन है।

### दही-व्हे बेस्ड स्मूदी

दही-व्हे बेस्ड स्मूदी दही, व्हे पाउडर, फलों का गूदा (pulp) और चीनी का मिश्रण है। यह उत्पाद डेरी सामग्री और फलों के गूदे (पल्प) से समृद्ध पौष्टिक तत्व के साथ स्मूदी का प्रकार है। नाश्ते के समय में एक स्वास्थ्यवर्धक नाश्ते के रूप में इसका उपयोग किया जा सकता है। यह अपने खट्टे-मीठे और फलों के स्वाद और पोषण मूल्य के कारण सभी आयु वर्गों के लिए उत्तम है। इस नई डेरी आधारित उत्पाद को बनाने के लिए छोटी या बड़ी डेरियां इस तकनीक को अपना सकती हैं। इस उत्पाद की शेल्फ लाइफ 7 डिग्री से या उससे कम तापमान पर 15 दिन की है।

### दही-बेस्ड स्प्रेड

जीवन शैली में बदलाव, क्रय शक्ति में वृद्धि और उपभोक्ताओं के बीच स्वास्थ्य संबंधी जागरूकता के कारण सुविधाजनक खाद्य पदार्थों की किस्मों की मांग बढ़ रही है। दही-बेस्ड स्प्रेड एक ऐसा ही सुविधाजनक खाद्य पदार्थ है और इसे दही उत्पादन विधि में कुछ संशोधन के साथ उत्पादित किया गया है। इसमें किण्वन और स्प्रेड-क्षमता के लाभ शामिल हैं। इसमें पारंपरिक स्प्रेड-योग्य डेरी उत्पादों की तुलना में अपेक्षाकृत अधिक प्रोटीन और कम फैट होता है। यह ब्रेड, रोटी, बिस्किट पर स्प्रेड के रूप में और क्रेकर्स के साथ चटनी के रूप में इस्तेमाल में लाया जा सकता है। यह बाजार में उपलब्ध कई स्प्रेड-योग्य उत्पादों का एक स्वस्थ विकल्प है।

### फ्रूट योगहर्ट

योगहर्ट एक किण्वित दूध उत्पाद है। इसके उत्पादन में, विशेष बैक्टीरिया कल्चर (सूक्ष्म जावाणुओं) को दूध में

मिलाया जाता है। एनडीडीबी ने दो किस्मों - "शक्कर सहित" और "शक्कर रहित" फ्रूट योगहर्टके उत्पादन की प्रौद्योगिकी विकसित की है।

### मिण्टी दोई

मिण्टी दोई पूर्व एवं पूर्वोत्तर भारत का लोकप्रिय किण्वित डेरी उत्पाद है। यह सेट एवं स्टर्ड दही उत्पाद के रूप में उपलब्ध है। पहले से ही दही का उत्पादन करने वाली सहकारी डेरियां इस उत्पाद को मिण्टी दोई कल्चर (जामन) का इस्तेमाल करके आसानी से बना सकती हैं। मिण्टी दोई का लायोफिलाइज्ड कल्चर (जामन) एनडीडीबी के पास उपलब्ध है।

### श्रीखंड

श्रीखंड दही से तैयार एक अर्ध-ठोस, मीठा-खट्टा किण्वित दूध उत्पाद है। यह एक लोकप्रिय डेजर्ट है जिसका सेवन विशेष रूप से गुजरात और महाराष्ट्र में सामान्यतः भोजन के साथ किया जाता है। विशिष्ट उपकरणों जैसे मस्का सेपरेटर, प्लेनेटरी मिक्सर और कप फिलर में निवेश करके दही के मौजूदा बुनियादी ढांचे की उपलब्धता का उपयोग करके इसका उत्पादन किया जा सकता है। प्रशीतन (8° सेल्सियस या उससे कम तापमान) के अंतर्गत भंडारण करने पर उत्पाद की उपयोग अवधि (शेल्फ-लाइफ) 15 दिन है जिसे 6 महीने तक बढ़ाया जा सकता है यदि उत्पाद को हीट ट्रीटमेंट देकर 0° सेल्सियस पर भंडारित किया जाए। एनडीडीबी के पास श्रीखंड उत्पादन की यांत्रिकीकृत प्रॉडक्ट-लाइन स्थापित करने की प्रौद्योगिकी उपलब्ध है।

### श्रीखंड जैसा किण्वित उत्पाद / मट्टा

श्रीखंड जैसा किण्वित उत्पाद/मट्टा एक पौष्टिक डेरी उत्पाद है। इसमें किण्वन और स्प्रेड-क्षमता के साथ-साथ पारंपरिक उत्पादों की तुलना में ज्यादा प्रोटीन और/या कम वसा का संयोजन है। यह उपयोग करने के लिए भी सुविधाजनक है और इसे कई प्रकार के खाद्य पदार्थों जैसे रोटी, ब्रेड, बिस्कुट, इत्यादि के साथ खाया जा सकता है। इस उत्पाद में 5% वसा के साथ-साथ उतना ही प्रोटीन भी होता है और दोनों का स्रोत डेरी है। इसमें कोई बाहरी प्रिज़रवेटिव या कृत्रिम स्वाद या रंग नहीं है। श्रीखंड/मट्टा निर्माण की पारंपरिक प्रक्रिया में दही की सांद्रता के लिए व्हे निकास शामिल होता है। इस उत्पाद के मामले में, व्हे निकास के स्टेप को खत्म करने के लिए प्रक्रिया को मानकीकृत किया गया है। यह गुणवत्तासभर व्हे प्रोटीन और खनिज तत्वों के व्यय को रोकता है, वहीं यह महंगी मशीनरी या मलमल के कपड़े में दही को लटकाने की लंबी प्रक्रिया और इससे जुड़ी

स्वच्छता संबंधी चिंताओं को भी दूर करता है। यह विनिर्माण प्रक्रिया पर्यावरण के अधिक अनुकूल है और यंत्रिकृत उत्पादन के लिए उपयुक्त है।

### छाछ

छाछ एक लोकप्रिय किण्वित डेरी पेय है जिसे दही को मथ कर तैयार किया जाता है। यह नमक युक्त या मसाला युक्त भी हो सकती है।

### लस्सी

लस्सी एक ठंडा और स्फूर्तिदायक पेय है जिसकी खपत गर्मियों में बड़े पैमाने पर होती है। लस्सी दही, पानी और शक्कर का मिश्रण है। इसे और अधिक स्वादिष्ट बनाने के लिए, इसमें फ्लेवर, मसाले या फलों को मिलाया जा सकता है। पहले से ही दही/छाछ बनाने वाले डेरी संयंत्र मौजूदा सुविधाओं के साथ इसका उत्पादन आसानी से कर सकते हैं। किण्वित खाद्य पदार्थ दुनिया भर में लोकप्रिय हैं। किण्वन बैक्टीरिया और खमीर द्वारा स्टार्च और चीनी जैसे कार्ब्स का टूटना और भोजन को संरक्षित करने की एक प्राचीन तकनीक है। ये खाद्य पदार्थ हृदय रोग के जोखिम को कम कर सकते हैं और पाचन, प्रतिरक्षा, और वजन घटाने में सहायता कर सकते हैं।

### निष्कर्ष

किण्वित खाद्य व्यापक संदर्भ में खाद्य उद्योग का एक महत्वपूर्ण शाखा बन गया है, भोजन तैयार करने में सूक्ष्मजीवों की भूमिका महत्वपूर्ण है। किण्वित खाद्य पदार्थ बहुत लोकप्रिय हो गए हैं, उनके पोषण गुणों के बारे में दावों के लिए और स्वास्थ्य लाभ की सूचना जैसे कि पाचन में सुधार, प्रतिरक्षा को बढ़ावा देना और यहां तक कि लोगों को वजन कम करने में मदद करना। सबसे लोकप्रिय किण्वित खाद्य पदार्थों में से कुछ में केफिर, कोम्बुचा, सियारक्राट, टेम्पेह, नाटो, मिसो, किमची और खट्टी रोटी शामिल हैं। लेकिन हालांकि ये किण्वित खाद्य पदार्थ हमें कई स्वास्थ्य लाभ प्रदान कर सकते हैं, ज्यादातर लोगों को पता नहीं है कि वे सभी के लिए काम नहीं कर सकते हैं। कुछ लोगों के लिए, किण्वित खाद्य पदार्थ गंभीर स्वास्थ्य मुद्दे पैदा कर सकते हैं।

### सन्दर्भ सूचि

1. स्रोत: इंडियामार्ट
2. स्रोत: स्वादिष्ट खाद्य व्यंजनों
3. स्रोत: यू ट्यूब
4. स्रोत: Pulses.org

5. स्रोत: बावर्ची को सीज करें
6. स्रोत: पेक्सिसन
7. स्रोत: वाया टायफिन
8. स्रोत: संजीव कपूर
9. स्रोत: अलीबाबा
10. स्रोत: प्रोथोम एलो
11. स्रोत: ट्रीबो
12. स्रोत: पखवंगली
13. स्रोत: पारिपोर्न पक्सिद्धि
14. स्रोत: अर्चना की रसोई
15. spark.live, 334, 7A, Main, Koramangala, 4<sup>th</sup> Block, Bangalore-560034, India
16. राष्ट्रीय डेरी विकास बोर्ड (एनडीडीबी)