



ISSN Print: 2394-7500
ISSN Online: 2394-5869
Impact Factor: 8.4
IJAR 2023; 9(3): 215-217
www.allresearchjournal.com
Received: 08-02-2023
Accepted: 13-03-2023

Bhagya Shree Bala
Research Scholar,
Department of Home Science,
Patna University, Magadh
Mahila College Patna, Bihar,
India

Anju Srivastava
Research Scholar,
Department of Home Science,
Patna University, Magadh
Mahila College Patna, Bihar,
India

उपभोक्ताओं में भारतीय मसालों में पोषणात्मक के प्रति ज्ञान, अमल जैसे पहलुओं का अध्ययन

Bhagya Shree Bala and Anju Srivastava

सारांश

मसालों और जड़ी-बूटियों के कारण हमारे भोजन में स्वाद की एक बड़ी मात्रा में वृद्धि होती है यह अधिकतर मसाले व जड़ी-बूटियां आपके पाचन शक्ति को बढ़ाता है और आपके शरीर के वसा को जलाने में भी मदद करता है यह भोजन में स्वाद लाने तथा इसके पोषक तत्वों को बढ़ने में सहायता करते हैं जो की कैलोरी, सोडियम, जिंक, शुगर, कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन युक्त हैं मसाला मुख्य रूप से भोजन को स्वादिष्ट बनाने या रंगने के लिए उपयोग किया जाता है यह भविष्य में पोषण सम्बन्धी महामारी विज्ञान के अध्ययन को कार्सिनोजेनेसिस के समबन्ध में मसालों का बेहतर आंकलन किया जायेगा।

कूटशब्द : Nutritional values, Uses of Nutritional Spices

प्रस्तावना

भोजन को सुवास बनाने, रँगने या संरक्षित करने के उद्देश्य से उसमें मिलाए जाने वाले सूखे बीज, फल, जड़, छल, या सब्जियों को मसाला कहा जाता है। कभी-कभी इसका प्रयोग दूसरे स्वाद को छुपाने के लिए भी किया जाता है। अधिकांश मसालों में सूक्ष्म-जीवाणुओं को नष्ट करने की क्षमता पायी जाती है। हमारे पूर्वज बड़े ही बुद्धिमान थे, जो हमारी सेहत के लिए पोषक तत्व गुणकारी पेड़-पौधों को उन्होंने मसालों के रूप में हमारे खाने का हिस्सा बना दिया जिसे आज हम जड़, तना, छाल, पत्ते, फूल, बीज पौधों के अलग-अलग हिस्से को अलग-अलग मसालों के रूप में इस्तेमाल करते हैं।

मसालों का भोज्य-पदार्थों के रूप में उपयोगिता

मसालों में तीखापन एवं चरचरापन पाया जाता है जो विशेष प्रकार के "एल्केलाइड" पदार्थों द्वारा पैदा होता है। एल्केलाइड अलग-अलग मसालों में अलग-अलग प्रकार के होते हैं जैसे- काली मिर्च में चरचराहट "पायपेरिन" से तथा लाल मिर्च में "कैप्सलीन" नमक एल्केलाइड के कारण होता है। इन्हीं कारणों से मसालों का उपयोग भोज्य-पदार्थों में सुगंध, जायका बढ़ाने एवं भोज्य-पदार्थों को आकर्षक दिखाने में किया जाता है।

मसालों में पोषक तत्वों का प्रयोग

भारतीय साबुत मसालों में विभिन्न रूप से पोषक तत्वों का वर्णन किया गया है

साहित्य की समीक्षा

Fasoyiron, S. (2015) [5]. The value of spices, uses nutritional and health benefits. शोधनुसार लेखक ने सभी वयस्कों को घरेलु उपयोग, छात्रों, शोधकर्ताओं, प्रसंस्कर्ताओं व्यापारियों खाद्य और रासायनिक उद्योगों के लिए जानकारी प्राप्त की यह प्राचीन काल से मसाले स्वाद के साथ स्वास्थ्य में अपने पोषण मूल्यों का प्रदर्शन करते हैं।

Kumar, A. (2018) [4]. Medicinal uses of spices used in our traditional culture: इस अध्ययन में शोधकर्तानुसार यह पाया गया कि आदिकाल से मसालों ने भारतीय जीवन, एवं रसोई को प्रभावित किया है। जिसमें विभिन्न प्रकार के भारतीय मसालों में पोषणात्मक तथा औषधियों की भरपूर मात्रा उपलब्ध होती है।

Corresponding Author:
Bhagya Shree Bala
Research Scholar,
Department of Home Science,
Patna University, Magadh
Mahila College Patna, Bihar,
India

भारतीय मसालें

क्रम संख्या	हिंदी शब्द	अंग्रेजी शब्द	पोषणात्मक
1.	अजवाइन	Carom seeds	कैल्शियम - 1034 mg मैगनीज - 6.86 mg फॉस्फोरस - 329 mg पोटेशियम - 1692 mg विटामिन्स - 124.33 mcg
2.	काली इलायची	Black cardamon	कैलोरी - 311 kcal प्रोटीन - 10.76 gm वसा - 6.70 gm कार्बोहाइड्रेट - 68.47 g आयरन - 13.97 mg फॉस्फोरस - 178 mg पोटेशियम - 1119 mg सोडियम - 162 mgm
3.	काला जीरा	Black cumin/ caraway	ऊर्जा - 356 kcal प्रोटीन - 19 g वसा - 15 g खनिज - 6 g फाइबर - 12 g कार्बोहाइड्रेट - 37 g कैल्शियम - 1080 mg फॉस्फोरस - 511g आयरन - 12 g
4.	काली मिर्च	Black pepper	ऊर्जा - 304 kcal नमी - 18 g प्रोटीन - 11 g वसा - 7g खनिज - 4 g फाइबर - 15 g कार्बोहाइड्रेट - 49 g कैल्शियम - 460 mg फॉस्फोरस - 198 mg आयरन - 12 mg
5.	कबाब चीनी	Cubeb pepper	ऊर्जा - 285 kcal प्रोटीन - 14.76 g वसा - 4.7 g कार्बोहाइड्रेट - 23 g कोलेस्ट्रॉल - 0 mg चीनी - 0 g
6.	कलौंजी / मंगरैला	Nigella Seeds	ऊर्जा - 345 kcal प्रोटीन - 16 g वसा - 15 g कार्बोहाइड्रेट - 52 g कैल्शियम - 119% आयरन - 102% पोटेशियम - 1.694 mg सोडियम - 88 mg विटामिन - c-35% विटामिन -A-2%

उद्देश्य

उपभोक्ताओं द्वारा मसालों में पोषणात्मक मूल्यों की जानकारी का अध्ययन।

परिकल्पना

अधिकांश महिला उपभोक्ताओं को मसालों में पोषणात्मक मूल्यों की जानकारी नहीं है।

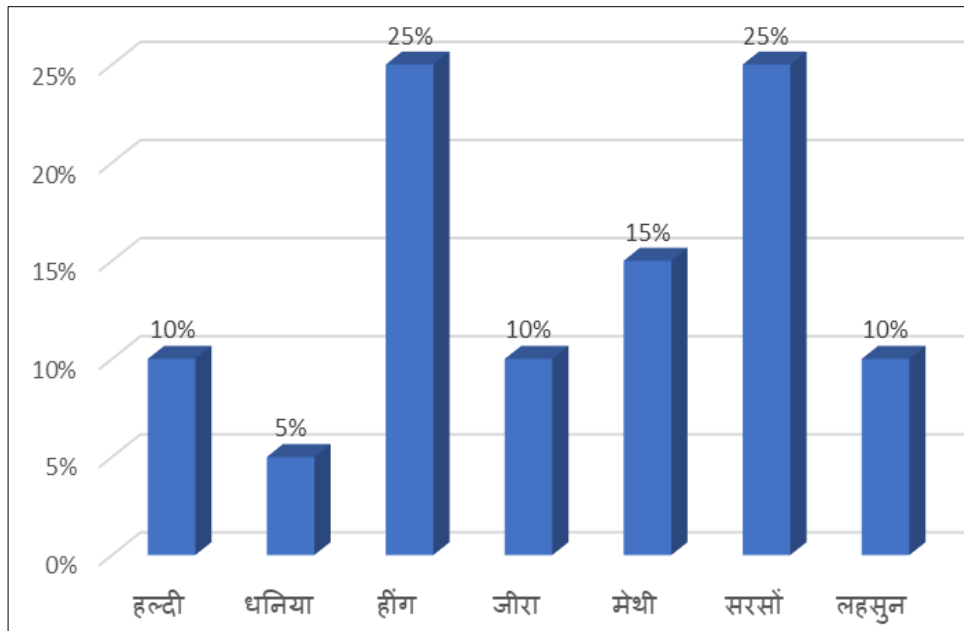
शोध की प्रणाली

यह शोध पटना नगर पालिका के अन्तर्गत 30 महिलाओं को लेकर किया गया जिसमें प्रतिदर्श संख्या के रूप में 30 महिला

उपभोक्ताओं का चयन किया गया है। शोध को गुणात्मक विधि द्वारा एवं शोध प्रश्नों द्वारा हल किया गया है। आंकड़ों का संग्रह प्राथमिक रूप से अवलोकन है और साक्षात्कार विधि द्वारा प्रयोग किया गया।

परिणाम एवं परिचर्चा

पढ़ी-लिखी महिला उपभोक्ताओं में मसालों के पोषणात्मक मूल्यों की जानकारी।



चित्र 1: पढ़ी-लिखी महिला उपभोक्ताओं में मसालों के पोषणात्मक मूल्यों की जानकारी

उपर्युक्त आंकड़ों के आधार पर उत्तरदाताओं का अध्ययन किया गया है जिसमें 10% उत्तरदाता को हल्दी के पोषणात्मक मूल्य की जानकारी है जब की 5% धनिया 25% हींग, 10% जीरा, मेथी 15%, 25% सरसों, और 10% लहसुन की जानकारी है।

शोध निष्कर्ष

यह एक गुणात्मक शोध था। जिसे साक्षात्कार एवं अवलोकन विधि द्वारा पूरा करने का प्रयास किया गया। प्राप्त आंकड़ों के विश्लेषण से यह ज्ञात हुआ की पढ़ी-लिखी महिला उपभोक्ताओं में भी पोषणात्मक मूल्यों की अच्छी जानकारी नहीं है। इस प्रकार इस शोध के माध्यम से पढ़ी-लिखी महिलाओं को भी इसके ज्ञान के प्रति जागरूक होना बहुत ही जरूरी है जिससे सभी को पता चले कि मसालों में कौन-कौन से पोषक तत्व शामिल है।

सन्दर्भ

1. Ankita, *et al.* An overview of food adulteration: Concept, sources, impact, challenges and detection. DOI: 10.22271/Chemi. 2020;8(i 1am):8655.
2. Babu PH. Export performance of spices in India: An empirical study. Parikalpana - KIIT Journal of Management. 2017;13:1. DOI: 10.23862/kiiparikalpana/2017/v13/i1/151275
3. Bhushan P, Mishra S. Spices Industry in India: Challenges & Opportunities. International Journal for Research in Engineering Application & Management. 2018;4:6. DOI: 10.18231/2454-9150.2018.0700.
4. Sharma G, Kumar A, Naushad M, García-Peñas A, Ala'a H, Ghfar AA, *et al.* Fabrication and characterization of Gum arabic-cl-poly (acrylamide) nanohydrogel for effective adsorption of crystal violet dye. Carbohydrate polymers. 2018 Dec 15;202:444-53.
5. Zaka KO, Arowora KA, Fasoyiro SB, Ilesanmi FF, Ajani AO, Awoite TM, *et al.* Storability of Sliced Dehydrated Tomato. American Journal of Experimental Agriculture. 2015 Jan 1;7(3):178.