

NATIONAL AGRICULTURAL STUDENTS ORGANIZATION

हिंदी मासिक

# कृषि पत्रिका

(कृषि छात्रों, किसानों एवं कृषि वैज्ञानिक हेतु समर्पित)



जय किसान  
जय कृषि विज्ञान

Contact to us - E-mail: [editorinchief@naso.org.in](mailto:editorinchief@naso.org.in) / website: [www.naso.org.in](http://www.naso.org.in)

डॉ. भाष्कर दुबे  
मुख्य संपादक

editorinchief@naso.org.in

डॉ अनुराग रजनीकांत तायडे  
संपादक

editor@naso.org.in

सहायक प्रोफेसर - कीट विज्ञान विभाग, शुआट्स,  
प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

डॉ. अमित कुमार  
संपादक

editor@naso.org.in

सहायक प्रोफेसर - कृषि अर्थशास्त्र विभाग, SHUATS,  
प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

अनुग्रह साक्षी  
संपादक

editor@naso.org.in

सहायक प्रोफेसर - कृषि विस्तार एवं संचार विभाग,  
शुआट्स, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

निखिल तिवारी श्रीदत्त  
सह-संपादक

coeditor@naso.org.in

टीचिंग एसोसिएट - कृषि विस्तार एवं संचार विभाग,  
शुआट्स, प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

शशांक सिंह  
सह-संपादक

coeditor@naso.org.in

टीचिंग एसोसिएट - शस्य विज्ञान विभाग, शुआट्स,  
प्रयागराज, उत्तर प्रदेश

प्रकाशक –

डॉ. भाष्कर दुबे

पत्रिका का प्रकार - हिंदी, मासिक, कृषि पत्रिका

पंजीकृत पता - अतरौरा मीरपुर, सोनपुरा, प्रतापगढ़ (उ.प्र.)

230124

कार्यालय - गंगोत्री नगर, SHUATS कृषि विश्वविद्यालय, नैनी,  
प्रयागराज, उत्तर प्रदेश 211007

Website – [www.naso.org.in](http://www.naso.org.in)

E-mail – [editorinchief@naso.org.in](mailto:editorinchief@naso.org.in)

Contact – 9936902749 / 7068708058

# काला चावल

(ब्लैक राइस)

## सम्राटों का भोजन अब आम जनता की थाली में

अमित कुमार शुक्ला

कृषि वैज्ञानिक, त्रिमूर्ति प्लांट साइंसेज प्रा. लिमिटेड, हैदराबाद

**भारत** कृषि प्रधान देश है, जहाँ विविध प्रकार की फसलें न केवल खाद्य सुरक्षा प्रदान करती हैं बल्कि पोषण सुरक्षा में भी महत्वपूर्ण योगदान देती हैं। बदलती जीवनशैली और स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती जागरूकता के बीच आज ऐसे खाद्य पदार्थों की मांग तेजी से बढ़ रही है जो पोषण से भरपूर हों और स्वास्थ्य के लिए लाभदायक हों। इसी श्रेणी में काला चावल (ब्लैक राइस) एक विशेष स्थान रखता है। अपने अद्भुत पोषण गुणों और औषधीय महत्व के कारण यह आज विश्वभर में सुपरफूड के रूप में पहचान बना चुका है।

“काला चावल आज केवल सम्राटों का भोजन नहीं, बल्कि स्वस्थ भारत के निर्माण की दिशा में एक महत्वपूर्ण कदम है।”

### इतिहास और महत्व

काला चावल कोई नई फसल नहीं है। इसका इतिहास हजारों



वर्षों पुराना है। प्राचीन चीन में इसे “सम्राटों का चावल” या “फॉरबिडन राइस” कहा जाता था। उस समय यह केवल

राजपरिवार और उच्च वर्ग के लोगों के लिए आरक्षित था। सामान्य जनता को इसका सेवन करने की अनुमति नहीं थी। इसकी दुर्लभता और स्वास्थ्यवर्धक गुणों के कारण इसे अत्यंत मूल्यवान माना जाता था।

भारत में काले चावल की खेती मुख्य रूप से पूर्वोत्तर राज्यों, विशेषकर मणिपुर, असम और मेघालय में की जाती रही है। मणिपुर की प्रसिद्ध किस्म चाखाओ अमुबी अपनी उत्कृष्ट गुणवत्ता, विशिष्ट स्वाद और गहरे काले-बैंगनी रंग के लिए विश्वभर में प्रसिद्ध है।

**काले चावल का रंग क्यों होता है काला?**

काले चावल का गहरा रंग एन्थोसायनिन (Anthocyanin) नामक प्राकृतिक रंजक के कारण होता है। यही तत्व ब्लूबेरी, जामुन और काले अंगूर जैसे फलों में भी पाया जाता है। एन्थोसायनिन एक शक्तिशाली एंटीऑक्सीडेंट है जो शरीर में

बनने वाले मुक्त कणों (Free Radicals) को निष्क्रिय करके कोशिकाओं को क्षति से बचाता है।

### पोषण का भंडार

काला चावल सामान्य सफेद चावल की तुलना में कहीं अधिक पौष्टिक होता है। इसमें अनेक आवश्यक पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं:

- प्रोटीन
- लौह तत्व (Iron)
- मैग्नीशियम
- जिंक
- कैल्शियम
- विटामिन बी कॉम्प्लेक्स
- विटामिन ई
- आहार रेशा (Dietary Fiber)
- एंटीऑक्सीडेंट्स

इसके अतिरिक्त यह प्राकृतिक रूप से ग्लूटेन-मुक्त (Gluten Free) होता है, जिससे यह ग्लूटेन संवेदनशीलता वाले लोगों के लिए भी उपयुक्त आहार है।



### स्वास्थ्य लाभ

#### 1. हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभकारी

काले चावल में उपस्थित एंटीऑक्सीडेंट्स और फाइबर हृदय की धमनियों को स्वस्थ बनाए रखते हैं। यह कोलेस्ट्रॉल के

स्तर को नियंत्रित करने में सहायक होता है तथा हृदय रोगों के जोखिम को कम करता है।

#### 2. मधुमेह नियंत्रण में सहायक

इसका ग्लाइसेमिक इंडेक्स अपेक्षाकृत कम होता है। इसके सेवन से रक्त में शर्करा धीरे-धीरे बढ़ती है, जिससे मधुमेह रोगियों को लाभ मिलता है।

#### 3. कैंसर से बचाव

एन्थोसायनिन और अन्य एंटीऑक्सीडेंट कोशिकाओं को ऑक्सीडेटिव क्षति से बचाते हैं, जिससे कैंसर जैसी गंभीर बीमारियों के जोखिम को कम करने में सहायता मिल सकती है।

#### 4. वजन नियंत्रण में मददगार

उच्च फाइबर सामग्री लंबे समय तक पेट भरा होने का एहसास कराती है, जिससे अधिक भोजन करने की प्रवृत्ति कम होती है और वजन नियंत्रण में सहायता मिलती है।

#### 5. पाचन तंत्र को स्वस्थ बनाए

काले चावल में पर्याप्त मात्रा में फाइबर पाया जाता है जो पाचन क्रिया को बेहतर बनाता है तथा कब्ज जैसी समस्याओं से राहत दिलाता है।

#### 6. त्वचा और बालों के लिए लाभकारी

इसमें मौजूद विटामिन और एंटीऑक्सीडेंट त्वचा को स्वस्थ रखते हैं तथा समय से पहले बुढ़ापे के लक्षणों को कम करने में मदद करते हैं।

#### 7. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है

खनिज तत्वों और एंटीऑक्सीडेंट्स की उपस्थिति शरीर की प्रतिरक्षा प्रणाली को मजबूत बनाती है।

#### भारत में खेती की संभावनाएँ

काले चावल की मांग राष्ट्रीय और अंतरराष्ट्रीय बाजारों में लगातार बढ़ रही है। स्वास्थ्य के प्रति जागरूक उपभोक्ताओं के बीच इसकी लोकप्रियता तेजी से बढ़ी है। वर्तमान में इसकी कीमत सामान्य चावल की तुलना में कई गुना अधिक मिलती है, जिससे किसानों को बेहतर आर्थिक लाभ प्राप्त होता है।

हाल के वर्षों में असम, मणिपुर और मेघालय के किसानों ने इसकी व्यावसायिक खेती करके उल्लेखनीय सफलता प्राप्त की है। असम के गोलपाड़ा जिले में किसानों द्वारा बड़े पैमाने पर उत्पादन कर यह सिद्ध किया गया है कि काला चावल किसानों की आय बढ़ाने वाली लाभदायक फसल बन सकता है।

### जैविक खेती के लिए उपयुक्त

काला चावल सामान्यतः कम रासायनिक इनपुट में भी अच्छा उत्पादन देता है। इसलिए इसकी खेती जैविक कृषि प्रणाली के साथ आसानी से की जा सकती है। जैविक उत्पादन से इसका बाजार मूल्य और अधिक बढ़ जाता है, जिससे किसानों को अतिरिक्त लाभ प्राप्त होता है।



### विपणन और बाजार

आज काला चावल केवल पूर्वोत्तर भारत तक सीमित नहीं है। यह देश के लगभग सभी बड़े शहरों में उपलब्ध है। इसकी बिक्री निम्न माध्यमों से हो रही है -

- ऑर्गेनिक स्टोर
- सुपर मार्केट
- शॉपिंग मॉल
- ई-कॉमर्स प्लेटफॉर्म
- स्वास्थ्य खाद्य उत्पाद विक्रेता

स्वास्थ्य के प्रति बढ़ती जागरूकता के कारण इसकी मांग आने वाले वर्षों में और अधिक बढ़ने की संभावना है।

### निष्कर्ष

काला चावल केवल एक खाद्यान्न फसल नहीं बल्कि स्वास्थ्य, परंपरा और आधुनिक पोषण विज्ञान का अद्भुत संगम है। इसकी बढ़ती मांग किसानों के लिए आय वृद्धि का नया अवसर प्रस्तुत करती है। वहीं उपभोक्ताओं को एक ऐसा पौष्टिक आहार उपलब्ध कराती है जो अनेक स्वास्थ्य लाभ प्रदान करता है। यदि वैज्ञानिक ढंग से इसकी खेती को बढ़ावा दिया जाए तथा किसानों को उचित बाजार उपलब्ध कराया जाए तो काला चावल भारत की पोषण सुरक्षा और आर्थिक समृद्धि दोनों में महत्वपूर्ण योगदान दे सकता है।