

सोयाबीन और उसके भोजन का महत्व

डॉ. वाई. पी. गुप्ता

सोयाबीन और उसके खाद्य पदार्थ आजकल बाजार में बहुत लोकप्रिय हो रहे हैं जैसे न्यूट्रेला, मीलमेकर, न्यूट्री नगेट्स आदि। लेकिन हमारे देश की आबादी के एक बड़े हिस्से को सोयाबीन के गुणों के बारे में अधिक जानकारी नहीं है। आज हमारा देश सोयाबीन आहार को बाहर भेजकर लगभग एक अरब डॉलर हर वर्ष का फायदा ले रहा है। हमारे देश में अन्य देशों के मुकाबले सोयाबीन उत्पादन में कम प्रगति हुई है। इस समय इसका उत्पादन लगभग 60 लाख टन है। 2010 तक इसका उत्पादन काफी बढ़ने की आशा है। मध्यप्रदेश में इसका सबसे ज्यादा उत्पादन होता है।

विश्व के अनेक देशों ने सोयाबीन की पैदावार बढ़ाने में काफी प्रगति की है जिनमें यूएस, ब्राज़ील, पेरगुए और अर्जेन्टाइना प्रमुख हैं। भारत में भी सोयाबीन की पैदावार बढ़ाने की दिशा में काफी ध्यान दिया जा रहा है। हमारे देश में आजकल सोयाबीन की पैदावार का बड़ा भाग वनस्पति उद्योगों द्वारा तेल निकालने के काम आता है तथा सोयाबीन की कुछ मात्रा सोयाबीन के आटे को वसामुक्त करने के बाद सोयाबीन के खाद्य पदार्थ बनाने के काम आती है।

विभिन्न देशों में सोयाबीन का प्रयोग अनेक प्रकार के लोकप्रिय खाद्य पदार्थ बनाने में किया जा रहा है। सोयाबीन प्रोटीन, तेल और खनिजों का उत्तम स्रोत है। इसमें लगभग

40 प्रतिशत प्रोटीन, 20 प्रतिशत कार्बोहाइड्रेट्स, 4 प्रतिशत खनिज तथा 2 प्रतिशत फास्फोलिपिड्स होते हैं। सोयाबीन में जल और वसा में घुलनशील विटामिन्स की भी पर्याप्त मात्रा होती है। सोया प्रोटीन की पौष्टिकता जंतु-प्रोटीन के



समान ही पाई गई है। अलबत्ता, सोया-प्रोटीन में मिथायोनिन नामक अमीनो अम्ल की मात्रा कम होती है।

अत्यधिक प्रोटीन की बंदौलत सोयाबीन का विश्व में काफी महत्व है। विश्व में सोया खाद्य से प्राप्त प्रोटीन अन्य खाद्यों से प्राप्त प्रोटीन का लगभग दो तिहाई है। अमेरिका में प्रति वर्ष 1 करोड़ टन से अधिक खाद्य सोया-प्रोटीन के उत्पादों का उपयोग किया जाता है। जापान में प्रति व्यक्ति औसतन 10 ग्राम सोया प्रोटीन का प्रतिदिन उपयोग होता है जबकि दक्षिण पूर्व एशिया के कुछ देशों में यह मात्रा 30 ग्राम प्रतिदिन है।

सोयाबीन में अधिक प्रोटीन और लाइसिन की मात्रा के कारण आजकल इसका उपयोग गेहूं के उत्पादों की पौष्टिकता बढ़ाने में भी किया जाता है। अनेक देशों में सोयाबीन के आटे का उपयोग बच्चों के खाद्य पदार्थ बनाने में किया जाता है। जैसे भारत में बालाहार और बाल-अमूल में सोयाबीन के आटे का प्रयोग होता है। कोलम्बिया और मेक्सिको में इनकेपेरिना, ब्राज़ील में सीरियलीना, अमेरिका में सेफाप्रो, सीएसएम एवं डब्ल्यूएसएम के नाम से तथा दक्षिणी अफ्रीका में प्रोनूट्रो के नाम से यह लोकप्रिय है। भारत में गेहूं के आटे में सोयाबीन का आटा मिलाकर इसका उपयोग चपाती, पूरी तथा अन्य स्वादिष्ट व्यंजन बनाने में बेसन की भांति किया जाता है।

सोयाबीन के आटे का उपयोग आजकल व्यापारिक स्तर पर सोया आइसक्रीम, सोया केण्डी तथा सोया नट्स आदि बनाने में होने लगा है। प्रोटीन कुपोषण को रोकने के लिए गेहूं के आटे में सोयाबीन के आटे को मिलाना लोकप्रिय होता जा रहा है। ग्रामीण क्षेत्र के लोगों

को कुपोषण से बचाने के कार्यक्रम शुरू किए जा रहे हैं।

अनेक एन्टीबायोटिक्स जैसे स्ट्रेप्टोमाइसीन, पेनिसिलीन, टेट्रासाइक्लीन तथा इरीथ्रोमाइसिन के उत्पादन में सोयाबीन का आटा प्रोटीन का अच्छा स्रोत होने के कारण फफूंद उत्पन्न करने के काम आता है।

चीन और जापान में सोयाबीन का दूध काफी लोकप्रिय है। वहां इसके दूध से बनाए गए खाद्य पदार्थ रोज़ भोजन में उपयोग किए जाते हैं। चीन में शिशुओं को सोयाबीन का दूध पिलाया जाता है। सोयाबीन के दूध से पनीर और दही भी बनाए जाते हैं।

भारत में भी सोयाबीन के दूध का काफी महत्व है। ऐसे बच्चों को जिनको गाय या भैंस का दूध माफिक नहीं आता, सोयाबीन का दूध तो वरदान के समान है। इसको बनाने की आसान विधि के कारण यह जन साधारण में लोकप्रिय हो रहा है। महाराष्ट्र और दिल्ली में सोया दूध और दही के उत्पादन के लिए उद्योग की स्थापना की गई है। अन्य शीतल पेय के समान सोयाबीन का सुगन्धित शीतल दूध आजकल बाज़ारों में पॉलीथीन की थैली में मिलने लगा है।

बच्चों के लिए सोयाबीन का सूखा दूध पाउडर बाज़ार में सोयाल के नाम से उपलब्ध है। सोयाबीन के दूध में विटामिन और खनिज मिलाने से उसकी गुणवत्ता और बढ़ जाती है।

सोयाबीन के किण्वन द्वारा उत्पन्न अनेक खाद्य पदार्थ चीन, जापान, कोरिया और इण्डोनेशिया आदि देशों में उपयोग किए जाते हैं।

वनस्पति घी उद्योग में सोयाबीन के तेल का उपयोग हो रहा है। अन्य उद्योगों, जैसे रंग-रोगन, साबुन, स्याही, कार्मेटिक्स में भी इसका उपयोग है।

सोयाबीन का तेल लेसीथिन का अच्छा स्रोत होने के कारण डबल रोटी, चॉकलेट तथा दवाइयों के उद्योग में काफी उपयोगी है। चपाती में सोयाबीन का लेसीथिन मिलाने से यह नर्म तथा काफी समय तक ताज़ी रहती है।

इस्राइल और कोलम्बिया में कानूनन डबलरोटी में पांच प्रतिशत सोयाबीन का आटा मिलाना अनिवार्य कर दिया गया है। भारत सरकार को भी इसी प्रकार का कोई कदम उठाना चाहिए। वैसे मार्डन बेकरीज़ तो डबलरोटी में सोयाबीन का आटा पौष्टिकता के लिए मिलाती ही है। (स्रोत फीचर्स)

अगले अंक में

- डारविन से क्या फर्क पड़ा?
- इंदौर के सिरपुर तालाब में पक्षी दर्शन
- यूक्लिड की एलीमेंट्स भारत कैसे आई?
- छोटे पर्दे की हिंसा और बच्चे
- क्या जीनोम अब जन्म कुंडली की भूमिका निभाएगा?

