

ନାଦପଢ଼ାତ୍ତ ଖାଣ-ପାଣ
ଏବଂ ପାଠଭେଦର ଚିତ୍ର

आदिवासी खान-पान
एवं पौष्टिक तत्व

ଓଡ଼ିଆ ଖାଦ୍ୟ

1. फुटकल साग

वैज्ञानिक नाम – फाइकस ग्लैबेला ।
हिन्दी नाम – पाकड़ ।
कुँडुख नाम – फूटलगो अड़खा ।
पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम में)
कैल्शियम – (672mg./100g)
आयरन – (8.89mg./100g)
जिंक – (4.63mg./100g)
आहारिय रेशा – (45.1mg./100g)

औषधीय गुण :-

1. पेट को ठंडा रखता है ।
2. पतला पैखाना को बंद करता है ।
3. स्टूल को साफ करता है ।
4. उल्टी को रोकता है ।

पकवान – चटनी, सब्जी,
माड़झोर, जूस, सूप इत्यादि ।



ओरे – एन्देर अमखी पेलो रसड़ी फोरन भला,

खूड़ी-खूड़ी पेलो धाम धमा लगी, हो। (2)

किरताअना – फूटलगो अमखी पेलो रसड़ी फोरन भला,

खूड़ी –खूड़ी पेलो धाम धमा लगी, हो। (2)

अर्थात – सरहुल पर्व में ये गाना गाया जाता है ये गीत खद्दी धुड़िया राःगे में आधारित है। एक युवती दूसरे युवती से क्या सब्जी बना रही हो ? जो लहसून को फॉरन देकर पूरे मोहल्ला में बहुत अच्छा धम-धमा रहा है। दूसरी युवती का उत्तर देते हुए फुटकल सब्जी बना रहे हैं। जिसका खुशबू पूरे मोहल्ला में फैल रहा है धमधमा रहा है।

इस लोक गीत में फुटकल साग से संबंधित खाने पीने का जिक्र है। फुटकल साग को चइत का पहला दिन सर्वशक्तिमान ईश्वर (धरमे) को अर्पित करते हैं। इसके बाद ही हमलोग सेवन करते हैं। खाने में स्वाद हल्का खट्टा होता है।

बेङ्गला 13ला

2. बेङ साग

वैज्ञानिक नाम – हाइड्रोकोटाइल
एशियाटिका।

हिन्दी नाम – ब्राह्मी।

कुँडुख नाम – मूखा अड़खा।

पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम में)

कैल्शियम – (110mg. / 100g)

आयरन – (55.66mg. / 100g)

विटामिन सी – (12mg. / 100g)

आहारीय रेशा – (7.5mg. / 100g)

औषधीय गुण :-

1. पेट में गैस बनने नहीं देता है।
2. पेट की गर्मी को दूर करता है।
3. जॉनडिस में दवा का काम करता है।
4. ब्लॉड प्रेशर को संतुलित बनाए रखता है।
5. हृदय को स्वस्थ रखता है।
6. इम्युनीटी बनाता है।
7. घाव को भरता है।



पकवान – चटनी, सब्जी,
माड़झोर, जूस इत्यादि।

कटई साग

3. कटई साग

वैज्ञानिक नाम – वनग्वेरिया स्पाइनेसा

हिन्दी नाम – सरला साग

कुँडुख नाम – कटाई अड़खा

पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम में)

ताजा साग में प्रोटीन – 4.0 ग्राम।

सूखा साग में प्रोटीन – 1.7 मि.ग्राम।

ताजा साग में कैल्शियम – 127

मि.ग्राम / 100 ग्राम।

सूखा साग में कैल्शियम – 1400

मि.ग्राम / 100 ग्राम।

वसा – 1.1

खनिज लवण – 1.6

कार्बोहाइड्रेट – 14.9

ऊर्जा – 86

फॉस्फोरस – 51

औषधीय गुण :-

1. क्लोस्ट्रॉल को घटाता है।
2. कटने पर का काम करता है।

पकवान – साग का सब्जी,
माड़झोर।



कटई
साग का
माड़
झोर

କାଳୀ ଗଣ୍ଡା

3. କଟିଈଁ ସାଗ



ଓଡ଼ିଆ ଗଣନା

4. ଚିମଟି ଶାଗ

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ – ପॉलिगोनम प्लेबियम ।

ହିନ୍ଦୀ ନାମ – ଚିମଟି ଶାଗ ।

କୁଞ୍ଜୁଖୁ ନାମ – ପୋ:କ ଅଢ଼ିଆ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ (ପ୍ରତି 100 ଗ୍ରାମ ମେଁ) :-

ପ୍ରୋଟିନ – 3.3

ବସା – 0.7

ଖନିଜ ଲବଣ – 3.9

କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ – 6.9

ଋର୍ଜା – 46

କୈଲ୍ସିୟମ – 194

ଫୱସ୍ଫୋରସ – 48

ଲୌହ ତତ୍ତ୍ୱ –...

ପକ୍ୱାନ – ସବ୍ଝି, ମାଢ଼ିଞ୍ଝୋର ।



कृषि 137

6. सनई साग

वैज्ञानिक नाम – *Cratalaria Juncea*

हिन्दी नाम – सनई

कुँडुख नाम – सनई अड़खा (पूँ:प)

पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम में)

प्रोटीन – 4.8 ग्राम

वसा – 0.6

खनिज लवण – 1.4

कार्बोहाइड्रेट – 10.4

ऊर्जा – 66

कैल्शियम – 200

फॉस्फोरस – 100

औषधीय गुण :-

1. सनई के फूल में मौजूद कैल्शियम हृदय की धड़कन को सामान्य बनाए रखने और मांसपेशियों की सामान्य क्रियाशीलता में सहायक है।
2. कैंसर से बचाव करता है।
3. हृदय रोगों की आशंकाओं को कम करता है।
4. जीवाणुरोधी गुण पाये जाते हैं।

पकवान – चटनी, सब्जी,
माड़झोर।



କାଳଧନା ଗଣନା

6. ଚକୋଡ଼ ସାଗ

ବୈଜ୍ଞାନିକ ନାମ – କେସ୍‌ସିଆ ଟୋରା

(Cassia Tora)

ହିନ୍ଦୀ ନାମ – ଚକବଡ଼ ।

କୁଞ୍ଜୁକ୍ଷୁ ନାମ – ଚକଞ୍ଜା ଅଞ୍ଜୁକ୍ଷୁ ।

ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱ (ପ୍ରତି 100 ଗ୍ରାମ ମେ)

ପ୍ରୋଟିନ (ତାଜା) – 5.0

ପ୍ରୋଟିନ (ସୁଖା) – 20.7

ବସା (ତାଜା) – 5.0

ବସା (ସୁଖା) – 20.7

ଖନିଜ ଲବଣ (ତାଜା) – 1.7

ଖନିଜ ଲବଣ (ସୁଖା) – 11.8

କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ – 5.5

ଊର୍ଜା କି କୈ. – 49

କୈଲ୍‌ସିୟମ (ତାଜା) – 520

କୈଲ୍‌ସିୟମ (ସୁଖା) – 3200

ଫାସ୍‌ଫୋରସ (ତାଜା) – 39

ଫାସ୍‌ଫୋରସ (ସୁଖା) – 292

ଲୌହ ତତ୍ତ୍ୱ (ତାଜା) – 12.4

ଲୌହ ତତ୍ତ୍ୱ (ତାଜା) –

ବିଟାମିନ ସି (ତାଜା) – 82

ଫୋଲିକ୍ ଏସିଡ୍ –

ନିଆସିନ – 0.8

ରିବୋଫେଲାବିନ – 0.19

ଥାୟାମିନ – 0.08

କୈରୋଟିନ – 10152

କାଳଧନା ଗଣନା

6. ଚକୋଡ଼ି ସାଗ

औषधीय गुण :-

1. टी.बी. बीमारी में दवा बनाया जाता है ।
2. आँख का रोशनी बढ़ाता है ।

पकवान — सब्जी, माड़झोर ।



महुआ

7. महुआ

वैज्ञानिक नाम – *Madhva latifolia*

हिन्दी नाम – महुआ

कुँडुख नाम – महुआ

पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम में)

वसा (ताजा) – 1.6

खनिज लवण (ताजा) – 0.7

कार्बोहाइड्रेट – 22.7

ऊर्जा – 111

कैल्शियम – 45

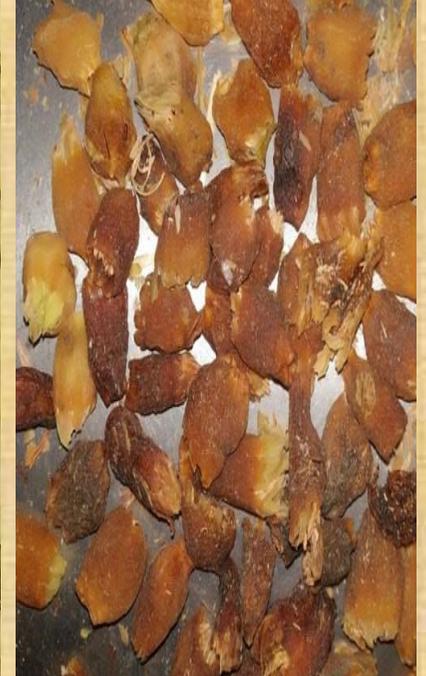
फॉस्फोरस – 22

औषधीय गुण :-

1. हिमोग्लोबिन बनता है।

पकवान :-

1. इसे लड्डु बनाकर खा सकते हैं।
2. सरई लट्ठा
3. ईमली के बीच से कूट कर खाते हैं।



महुआ

8. महुआ

वैज्ञानिक नाम – *Eusine Coracana*

हिन्दी नाम – रागी

कुँडुख़ नाम – कोदय

पोषक तत्व (प्रति 100 ग्राम में) :-

विटामिन ए – 42 माइक्रो / 100ग्राम

कैल्शियम – 344 mg/100 g

प्रोटीन – 73 mg/100 g

फास्फोरस – 283 mg/100 g

कैरोटिन – 42 mg/100 g

थायमिन – 0.42

रइबोफलेमिन – 5.2

पकवान :- महुआ का रोटी, हलुवा, इटली पालपुवा केक, पापड़, मामो।

औषधीय गुण :- इसके नियमित सेवन से शरीर की हड्डियों को मजबूती मिलती है। हिमोग्लोबिन का वृद्धि होता है। शुगर को कंट्रोल रखता है।



करहनी (करहनी)

9. हड़िया

यह वास्तव में झारखण्ड का प्रचलित पेय पदार्थ है इसे चावल की बीयर भी कहते हैं जिसे स्थानीय समुदाय द्वारा तैयार किया जाता है यह 21 प्रकार के जड़ी बूटियों द्वारा मिला कर तैयार किया जाता है। पेय पदार्थ है जिसे उबले हुए चावल के साथ मिलाया जाता है। और इसे किण्वन में छोड़ दिया जाता है। यह ड्रिंक एक सप्ताह में तैयार हो जाता है।

औषधीय गुण :- करहनी धान के चावल से महिलाओं के श्वेत परत को ठीक करने के लिए दवा बनाया जाता है।

पेट को ठण्ड रखता है।

लू लगने से बचाता है।



ଓଡ଼ିଆ ଖାଦ୍ୟର ଇତିହାସ

9. ପାନୀ ଭାତ

जनजातीय समाज खास कर उराँव जन स्वस्थ की आवश्यकता का एक मजबूत पक्ष गर्मी के दिनों में भोजन पकाने का तरीका है। साधारणतया उराँव महिलाएँ गर्मी के दिनों में भात पकाने के बाद माड़ पसाकर पूरे बर्तन में पानी भर देती है। यह यह पानी भात के साथ गरम हो जाता है। संभवतः भात और पानी का तापक्रम के लगभग या उससे ऊपर आ जाता है। इस पानी भात को गर्मी के दिनों में खाकर धूप में भी देर तक काम किया जाता है। इस पानी-भात में नमक मिलाने से ओ.आर.एस. की तरह एक घोल तैयार हो जाता है। पानी भात के साथ लोग प्याज भी खाते हैं। प्याज पोटेशियम होता है। जिससे धूप में काम करने पर भी डिहाइड्रेशन से बचाता है।

पानी – भात एवं ओ.आर.एस से मिलने वाले तथ्य।

ଓଡ଼ିଆ ଭାଜଣା ପାଠ୍ୟପୁସ୍ତକ

9. ପାନୀ ଭାତ

ପାନୀ – ଭାତ ଏବଂ ଓ.ଆର.ଏସ. ସେ ମିଳିବାକୁ ତତ୍ତ୍ୱ ।

ପାନୀ ଭାତ
କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ
ନମକ
ପ୍ୟାଜ

ଗ୍ଲୁକୋଜ
ସୋଡିୟମ କ୍ଲୋରାଇଡ
ପୋଟାସିୟମ

ଓ.ଆର.ଏସ.
ଗ୍ଲୁକୋଜ
ସୋଡିୟମ କ୍ଲୋରାଇଡ
ପୋଟାସିୟମ



संदर्भ ग्रंथ :-

1. हेम्बरोम पी.पी. आदिवासी औषध (होड़ोपैथी)
1994 भाग – VII
2. स्वामिनाथन एम. आहार एवं पोषण 2007 एवं
आर बदर्स इन्दौर ।
3. कुमार नीरज नागेन्द्र, मेरा आहार मेरा
स्वास्थ्य 2014 नारायण प्रकाशन जयपुर ।
4. चौहान गणेश नारायण भोजन के द्वारा
चिकित्सा 2015 नारायण प्रकाशन जयपुर ।

प्रस्तुति

डॉ. बैयजन्ती उराँव

Ph.D (Home Science)

(सहायक शिक्षिका)

राजकीय बुनियादी उत्कर्मित उच्च
विद्यालय, सेन्हा लोहरदगा ।

धन्यवाद !