

09-Dec-2018

दैनिक भास्कर

खाते ही नहीं बढ़ेगी शुगर, आया धीमे पचने वाला गेहूं नाबी के वैज्ञानिकों ने तैयार की किस्म

ननु जोगिंदर सिंह | चंडीगढ़

खाना खाते ही शुगर को कंट्रोल करने की दवा खाना या चपाती से परहेज करना, डायबिटीज के मरीजों के लिए आम है। लेकिन अब इस परेशानी से काफी हद तक निजात मिल सकती है।

दरअसल, नेशनल एग्री फूड बायोटेक्नोलॉजी (नाबी) के वैज्ञानिकों ने धीमे पचने वाले स्टार्च की किस्म तैयार की है। यहां के डॉ. जॉय कुमार राय और उनकी टीम ने पांच साल तक परीक्षण के लगातार अच्छे नतीजे मिले हैं। अब इस गेहूं को बड़े पैमाने पर उगाने की तैयारी है। जल्द ही इस गेहूं से बना आटा लोगों को मिलने की संभावना है। आम गेहूं में 99 फीसदी स्टार्च तुरंत पच जाता है। डॉ. जॉय ने बताया कि स्टार्च को मोटापे से पीड़ित और डायबिटिक

लोगों के लिए अच्छा नहीं माना जाता। 40 से अधिक उम्र के लोगों को भी परहेज करने को कहा जाता है। जैसे कि रात में चावल ना खाएं या चपाती कम कर दें। इसलिए वह स्टार्च को मॉडीफाई करना चाहते थे। वह रिसिस्टेंट स्टार्च तैयार करना चाहते थे, जो धीरे-धीरे हजम हो। उन्होंने स्टार्च मॉडिफिकेशन के लिए भारत की देसी किस्म सी-306 पर काम करना शुरू किया। इसकी चपाती सबसे बेहतर मानी जाती है।

उन्होंने पहले बीज तैयार किया और बदले हुए बीज को स्कैन किया तो इसमें रिसिस्टेंट स्टार्च वाली किस्म मिली। इसमें और सुधार करते-करते उन्होंने नाबी के ही रिसर्च फार्म पर इसको पांच साल के लिए वैलिडेट किया। इसके अध्ययन में देखा गया कि यह 40 फीसदी तक स्टार्च रिसिस्टेंट है यानी धीमे पचता है।