



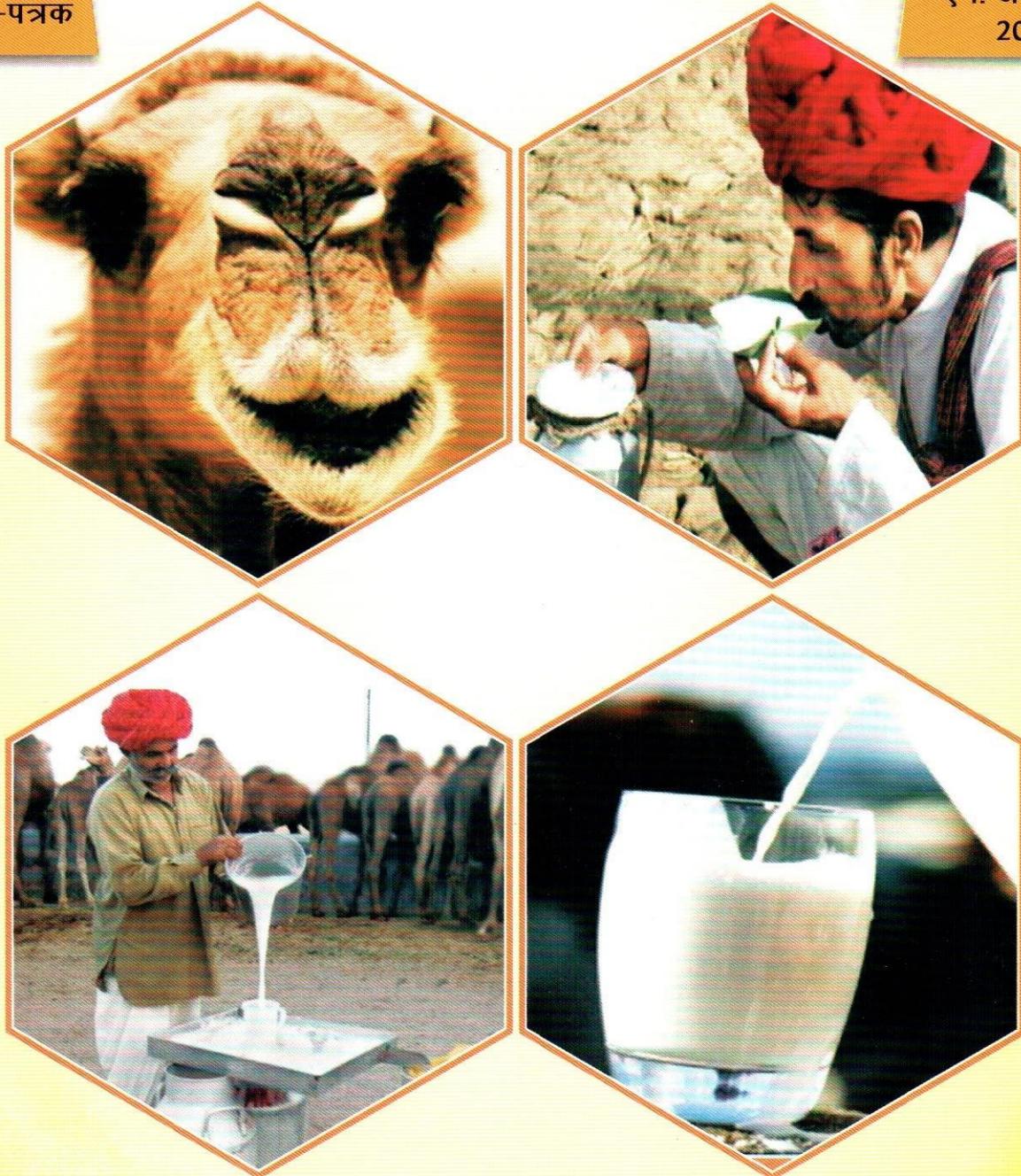
ऊँटनी का दूध



विशेषताएँ, उपयोगिता, आंतियाँ और सच्चाई

विस्तार—पत्रक

एन. आर. सी. सी.
2022/2



भा.कृ.अनु.प.—राष्ट्रीय उष्ण अनुसंधान केन्द्र

पोस्ट बैग —07, जोड़बीड़, बीकानेर—334001, राजस्थान, भारत

दूरभाष: 0151—2230183; फैक्स: 0151—2970153

ई—मेल : nrccamel@nic.in, वेबसाइट लिंक : <https://nrcccamel.icar.gov.in>

परिचय

आम तौर पर लोग ऊँट को बोझा ढोने या गाड़ा खींचने वाले पशु के रूप में जानते हैं। परन्तु उन्हें यह भी जानकारी होनी चाहिए कि रेगिस्तानी क्षेत्रों में ऊँटनी का उपयोग, मानव सभ्यता द्वारा एक दुधारू पशु के रूप में सदियों से किया जाता रहा है। एक वयस्क ऊँटनी की दैनिक दुग्ध उत्पादन क्षमता 2 से 10 लीटर के करीब होती है, परन्तु उत्कृष्ट पोषण तथा प्रबंधन द्वारा इसकी उत्पादन क्षमता को बढ़ाया भी जा सकता है। एक ऊँटनी 14–16 माह तक दूध दे सकती है। एक वयस्क ऊँटनी से एक दुग्धकाल में करीब 1500 से 2000 लीटर तक दूध प्राप्त किया जा सकता है।

ऊँटनी का दूध सफेद, गंध—रहित, झागदार एवं स्वाद में हल्का नमकीन होता है। भारत में ऊँटनी के दूध एवं उसके विभिन्न उत्पादों का उपभोग प्राचीन काल से ही समाज के कुछ विशेष वर्ग द्वारा किया जाता रहा है। हाल में हुए कुछ वैज्ञानिक अनुसंधानों से इसके लाभकारी गुणों का पता लगाने और समाज में जागरूकता फैलने के बाद इसकी मांग देश ही नहीं अपितु विदेशों में भी बढ़ी है। फिर भी कई लोग, जानकारी के अभाव में या समाज में फैली निराधार भ्रांतियों के कारण ऊँटनी के दूध और उसके उत्पादों के इस्तेमाल से बचते हैं। प्रस्तुत विस्तार—पत्रक का उद्देश्य, ऊँटनी के दूध के लाभकारी गुणों को उजागर करते हुए इसके बारे में फैली विभिन्न भ्रांतियों और मिथकों का निवारण करना है।

ऊँटनी के दूध की विशेषताएँ एवं उपयोगिता

पोषकीय गुण :

- ऊँटनी के दूध में 8–11 प्रतिशत सकल ठोस पदार्थ, 1–2.5 प्रतिशत कुल प्रोटीन तथा वसा कम मात्रा (मात्र 1–3 प्रतिशत) में पायी जाती है।
- ऊँटनी के दूध में लोहा (0.32 – 0.36 मिग्रा./डे.ली.), जस्ता (1.2 – 6.3 मिग्रा./डे.ली.), कॉपर (0.09 – 0.5 मिग्रा./डे.ली.) जैसे खनिज तथा विटामिन बी1 (0.03 मिग्रा.%), बी2 (0.04 मिग्रा.%), बी6 (0.05 मिग्रा.%), बी12 (0.0002 मिग्रा.%) एवं विटामिन सी (40.50 मिग्रा./किग्रा.) भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। इसके दूध में जरूरी वसीय अम्ल (लिनोलिक, ऐरेकेडिक इत्यादि) भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।
- ऊँटनी के दूध में प्रचुर मात्रा में लाइसोजाइम, लैक्टोफेरिन, इम्युनोग्लोब्युलिन, लैक्टोपरऑक्सीडेज एवं इस प्रकार के अन्य जीवाणु रोधी तत्व या पदार्थ पाए जाते हैं जो शरीर को हानिकारक जीवाणुओं के प्रकोप से बचाते हैं। लैक्टोपरऑक्सीडेज हानिकारक ग्राम—निगेटिव जीवाणुओं जैसे इस्वेरिचिया कोलाई, साल्मोनेला और स्यूडोमोनास को नष्ट करने में सहायक है। ऊँटनी के दूध में उपस्थित लैक्टोफेरिन में गायों और बकरियों के दूध के मुकाबले ज्यादा जैविक क्षमता है।
- ऊँटनी के दूध में पेप्टाइडोलाइकेन सदृश प्रोटीन (पीजीआरपी) बहुत अधिक है। यह शरीर की प्रतिरक्षा प्रतिक्रिया को उत्तेजित करता है।
- शरीर या रक्त में पानी तथा इलेक्ट्रोलाइट (खनिज लवणों) की पूर्ति एवं संतुलनः गर्म या ठंडे रेगिस्तानी इलाकों यथा—थार, गोबी इत्यादि मरुस्थलों में बंजारे या घुमन्तु लोगों के पास, खाने और पीने की चीजें सीमित मात्रा में उपलब्ध होती हैं। ऐसे में कई बार वे सिर्फ ऊँटनी के दूध पर अपना जीवन बसर करते हैं जो उन्हें जरूरी पोषक तत्वों के अलावा पानी एवं खनिज लवणों की आवश्यकता की पूर्ति एवं शरीर में उनके संतुलन को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है।

औषधीय गुण

हाल में हुए कई वैज्ञानिक शोधों से यह सिद्ध हुआ है कि ऊँटनी का दूध मनुष्यों की कई बीमारियों जैसे—मधुमेह, बच्चों में ऑटिज्म, गैस्ट्रो—इन्टेराइटीस, उच्च रक्तचाप, कैंसर, हेपेटाइटिस—सी एवं बी, तपेदिक (ट्यूबरक्लोसिस) इत्यादि में लाभकारी है। साथ ही इसका नियमित सेवन खून में कोलेस्ट्रोल को कम करता है तथा इम्यून सिस्टम को मजबूत करता है। किणिवत दूध का सेवन पेट एवं आंत की बीमारियाँ यथा—अतिसार एवं रोटावायरस के संक्रमण में फायदेमंद होता है। जिन व्यक्तियों में दूध सेवन से लैक्टोज अपच की समस्या है, उनके लिए ऊँटनी का दूध एक अच्छा विकल्प है।

ऊँटनी के दूध का संग्रहण, संवर्धन, भंडारण एवं सेवन

हमेशा स्वरथ ऊँटनी से साफ—सफाई को ध्यान में रखते हुए निकाले गए ताजे एवं स्वच्छ दूध का सेवन करना उत्तम होता है। यहाँ स्वच्छ दूध का मतलब ऐसे दूध से है जो गन्दगी, हानिकारक सूक्ष्म जीवियों, एंटीबायोटिक या अन्य पशु औषधियों के अवशेषों से मुक्त हो। दूध दुहने के उपरांत दूध को धीमी आँच पर गर्म करें और इस दौरान एक चम्मच से उसे मिलाते रहें। तेज आँच पर गर्म करने या गर्म करने के दौरान सही तरीके से न मिलाने पर ऊँटनी के दूध का ठोस पदार्थ, जलीय भाग से अलग हो जाता है और ऐसा प्रतीत होता है कि दूध ख़राब हो गया है। परन्तु ऐसा दूध भी सेवन के योग्य होता है। नहीं उबालने पर भी ऊँटनी का दूध लम्बे समय तक (8–9 घंटे तक) ख़राब नहीं होता। ऊँटनी के दूध के व्यावसायिक उत्पादन में दूध को पास्तुरीकरण हेतु इसे 72 डिग्री सेल्सियस पर 15 सेकंड तक गर्म किया जाता है।

उष्ट्र—दूध का कार्यात्मक खाद्य के रूप में रोजाना सेवन किया जाना चाहिए। किणिवत दूध को मट्ठे या छाँच के रूप में पीया जा सकता है। ऊँटनी के दूध से निर्मित दही, गाय या मैंस के दूध से निर्मित दही सदृश्य नहीं होता, परन्तु यह पूरी तरह पीने योग्य होता है। बेहतर उपयोग हेतु ताजा किणिवत दूध को मथने के बाद लेना अधिक गुणकारी है। किणिवत दूध का उपयोग वयस्क, प्रतिदिन 200 मिलीलीटर कर सकते हैं तथा बच्चों में इसकी मात्रा उनकी उम्र एवं वजन के अनुसार तय करें।

सावधानियाँ

- दूध को ख़राब होने से बचाने हेतु इसे प्रशीतित (रेफ्रीजरेटेड) अवस्था में रखा जाए।
- पाश्चुरीकृत दूध को उपयोग से पहले उबालना जरूरी नहीं है।
- आरम्भ में दूध या उसके उत्पाद प्रति दिन 100–200 मिली लीटर लें; बाद में धीरे—धीरे उसे बढ़ाते जाएँ।
- यदि दूध पीने के बाद एसिडिटी, गैस या अतिसार की समस्या होने लगे तो दूध का सेवन बंद कर चिकित्सक की सलाह लें।

भ्रांतियाँ एवं सच्चाई

क्रम संख्या	भ्रांतियाँ	सच्चाई
1.	ऊँटनी का दूध मनुष्यों के सेवन के लिए उपयुक्त नहीं है।	एक कूबड़ वाली ऊँटनी के दूध का सेवन भारत के रेगिस्तानी क्षेत्रों और विश्व के कई देशों यथा पाकिस्तान, सऊदी अरब, ईरान, सोमालिया, सूडान, केन्या, आदि देशों में वर्षों से मानव सभ्यता द्वारा किया जाता रहा है। आयुर्वेद में भी ऊँटनी के दूध के औषधीय गुणों के बारे में उल्लेखित किया गया है। यह एक स्वास्थ्य वर्धक पेय पदार्थ है, हाँ इसका स्वाद थोड़ा अलग (हल्का नमकीन) जरूर होता है। भारत में खाद्य सुरक्षा एवं मानकता को निर्धारित करने वाली संस्था 'भारतीय खाद्य सुरक्षा और मानक प्राधिकरण' ने वर्ष 2017 में इसे मानव पेय पदार्थ की मान्यता प्रदान करते हुए इसकी बिक्री हेतु मानकों का निर्धारण भी कर दिया है। कजाकिस्तान, पूर्वी अफगानिस्तान एवं चीन के कुछ भागों में तो दो कूबड़ वाली ऊँटनी का दूध और उसके उत्पादों का सेवन भी मनुष्यों द्वारा किया जाता है।
2.	ऊँटनी के दूध का भंडारण नहीं किया जा सकता क्योंकि ऐसा करने पर उसमें कीड़े पड़ जाते हैं।	यह सच्चाई से परे एक आम भ्रान्ति है जो इसके दूध के भौतिक एवं रासानिक गुणों से सम्बन्ध रखती है। वैज्ञानिक शोधों से यह सिद्ध हो चुका है कि 30 डिग्री सेल्सियस पर यह 8 घंटे तक ख़राब नहीं होता और पाश्चुरीकृत दूध को 4 डिग्री सेल्सियस पर दस दिन तक रखा जा सकता है। ऊँटनी के दूध में विद्यमान ठोस पदार्थों के कणों का आकार बड़ा होने के कारण कई बार यह दूध के तरल पदार्थों से अलग होकर ऐसा आकार ले लेता है कि दूध में कीड़े पड़ने का भ्रम हो जाता है, परन्तु वास्तव में ऐसा नहीं होता।

क्रम संख्या	भ्रांतियाँ	सच्चाई
3.	जँटनी के दूध के सेवन से कद (लम्बाई) बढ़ता है।	यद्यपि जँटनी के दूध में विभिन्न विटामिन्स व मिनरल्स भरपूर मात्रा में होते हैं, किन्तु इसके सेवन से कद बढ़ने का कोई वैज्ञानिक प्रमाण या आधार अब तक प्रकाश में नहीं आया है। अतः ये मान्यता सत्यता से परे प्रतीत होती है। शायद जँटों के पालने वाले राईका एवं रेबारी समाज के लोगों का कद अधिक होना इस मान्यता की वजह रही हो।
4.	जँटनी के दूध से दही या कोई अन्य उत्पाद नहीं बन सकता।	यह बात आंशिक रूप से सत्य है। दही बनाने की प्रक्रिया के दौरान जँटनी के दूध में फर्मेटेशन (किण्वन) की प्रक्रिया अन्य पशुओं के दूध की तुलना में धीमी गति से होता है और दही उतना गाढ़ा नहीं बनता जितना गाय और भैंस के दूध का बनता है। इसके कई कारण हैं जिनमें इसके दूध में कप्पा—केसिन की मात्रा कम होना प्रमुख है जो दूध के वसा एवं प्रोटीन से बंधन बनाकर दही को गाढ़ा बनाता है। साथ ही दूध में नमक की अधिक मात्रा भी इसका एक कारण हो सकता है। जँटनी के दूध से कई तरह के अन्य उत्पाद, जैसे पनीर, चीज, आइसक्रीम, कुल्फी, चाय, कॉफी, रसगुल्ला आदि भी बनाए जा सकते हैं जो स्वादिष्ट भी होते हैं। इनके उत्पादन एवं उपलब्धता बढ़ाने से आम जनता में जँटनी के दूध के प्रति अभिरुचि भी बढ़ेगी। हमारे केंद्र में किसान भाइयों एवं छोटे व्यापारियों को लघु स्तर पर ऐसे उत्पादों को बनाने हेतु प्रशिक्षण भी दिया जाता है।
5.	बीमारियों में कच्चा (बिना उबाला या बिना पास्तुरीकृत) दूध ही फायदे मंद होता है। उबालने या पास्तुरीकृत करने से उसके औषधिय गुण नष्ट हो जाते हैं।	यूँ तो जँचे कद, विशेष शारीरिक बनावट तथा व्यवहार के कारण जँटनी के थर्नों एवं दूध में गंदगी तथा जीवाणु, गाय एवं भैंसों की तुलना में कम पनपते हैं, फिर भी दूध में कई तरह के रोगजनक जीवाणु और विषाणु बीमार जँटनी से या दूध के संरक्षण, संवर्धन एवं परिवहन के दौरान वातावरण से मिलकर पनप सकते हैं। ऐसे दूध को बिना उबाले या पस्तुरीकृत किए पीने से मनुष्य बीमार हो सकता है। अतः जँटनी के दूध को उबालकर या पस्तुरीकृत करके पीना ज्यादा उचित रहेगा। यद्यपि यह भी सत्य है कि उबालने या पस्तुरीकृत करने से दूध में कुछ पोषक तत्वों, प्रोटीन एवं अन्य अवयवों के विकृतीकरण के कारण इसके कार्यात्मक मूल्य (बीमारी ठीक करने की क्षमता) में थोड़ी कमी हो सकती है। कोल्ड प्रोसेसिंग (यथा फ्रीज ड्राईंग से बना दूध का पाउडर) से दूध या उसके उत्पादों में पोषक एवं कार्यात्मक तत्वों का घटन नहीं के बराबर होता है और ऐसे उत्पाद लम्बे समय तक ख़राब भी नहीं होते।
6.	नई व्याही (बच्चा देने के बाद) जँटनी का दूध एक महीने तक पीने के योग्य नहीं होता।	आमतौर पर किसान भाई, जँटनी के बच्चे को व्याने के एक महीने तक माँ का दूध पूरी तरह पीने के लिए छोड़ देते हैं और इस दौरान उसके दूध को पीने के लिए इस्तेमाल नहीं करते। परन्तु उनकी यह सोच पूर्णतः सत्य नहीं है। व्याने के एक सप्ताह तक बच्चे को जँटनी का दूध पूरी तरह पीने दें। उसके बाद अपने प्रयोग हेतु जँटनी का दूध आंशिक रूप से निकालना ज्यादा उचित रहेगा, क्योंकि ऐसा करने से थर्नों में दूध संग्रहित नहीं होगा और थनैला (मैसटाईटीस) रोग होने की संभावना कम हो जाएगी और दूध का उत्पादन भी बढ़ेगा।



प्रकाशक

निदेशक, राष्ट्रीय उष्ट्र अनुसन्धान केन्द्र
जोड़बीड़, बीकानेर– 334001 (राजस्थान)

लेखक

डॉ. राकेश रंजन, प्रधान वैज्ञानिक; डॉ. शिरीष नारनवरे, वरिष्ठ वैज्ञानिक
डॉ. श्याम सुन्दर चौधरी, वैज्ञानिक; डॉ. शांतनु रक्षित, वैज्ञानिक
डॉ. आर्तबंधु साहू, निदेशक