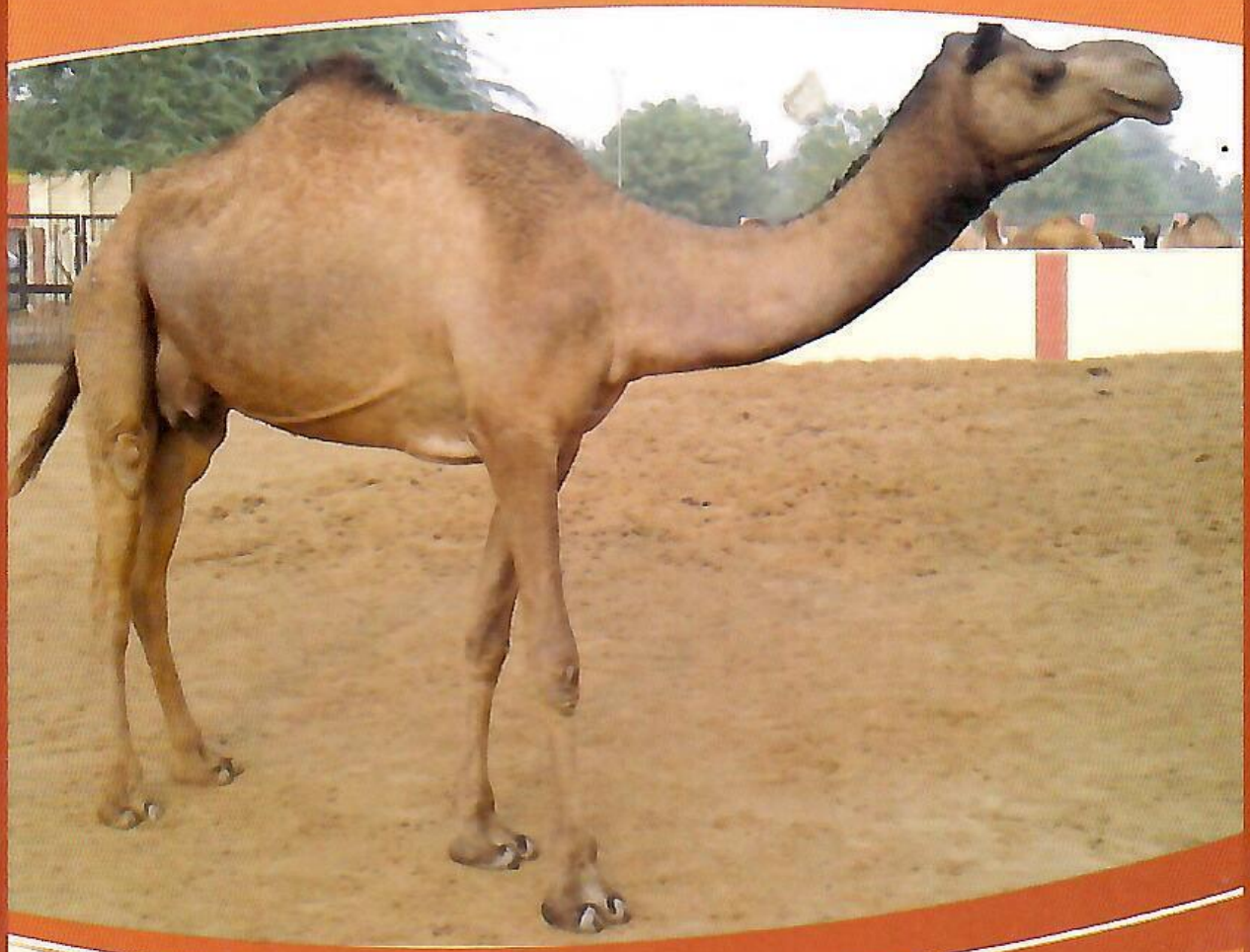
क्यों पिएं ऊँटनी का दूध ?



भा.कृ.अनु.प.–राष्ट्रीय उष्ट्र अनुसन्धान केन्द्र

पोस्ट बैग-07, जोड़बीड, बीकानेर-334001 (राजस्थान) भारत

दूरभाष नं. 0151-2230183; फैक्सः 0151-2970153

वर्ष 1984 में स्थापित राष्ट्रीय उष्ट्र अनुसंधान केन्द्र पिछले डेढ़ दशक से ऊँटनी के दूध एवं इसकी उपयोगिता पर कार्य कर रहा है। रा.उ.अनु.के. का गहन अनुसंधान एवं वैश्विक अनुसंधानों की राय में ऊँटनी का दूध कई बीमारियों के उपचार में लाभकारी है।

ऊँटनी के दूध में पोषकीय गुण

- ऊँटनी का दूध अन्य दुधारु जानवरों के दूध की तरह रंग में सफेद एवं गंधरहित होता है तथा इसमें 8–11 प्रतिशत सकल ठोस पदार्थ, 1–2.5 प्रतिशत कुल प्रोटीन तथा वसा कम मात्रा (मात्र 1–3 प्रतिशत) में पाया जाता है।
- ऊँटनी का दूध लम्बे समय तक (8–9 घंटे तक)

खराब नही होता। साथ ही इसका स्वःजीवनकाल उष्ट्र लेक्टीपरऑक्सीडेज प्रणाली की सक्रियता द्वारा (37 डिग्री सेल्सियस पर 18–20 घंटे तक) बढ़ाया जा सकता है।

- ऊँटनी के दूध में लोहा (0.32–0.36 मिग्रा./ डे.ली.). जस्ता (1.2–6.3 मिग्रा/डे.ली.), तांबा (0.09–0.5 मिग्रा./ डे.ली.) जैसे खनिज तथा विटामिन बी1 (0.03 मिग्रा.%), $बी_2$ (0.04 मिग्रा..%), $बी_6$ (0.05 मिग्रा.%), $बी_{12}$ (0.0002 मिग्रा..%) एवं विटामिन सी (40–50 मिग्रा./किग्रा.) भी प्रचुर मात्रा में पाया जाता है।
- इसके दूध में जरूरी वसीय अम्ल (लिनोलिक, एरेकिडिक इत्यादि) भरपूर मात्रा में पाए जाते हैं।
- ऊँटनी के दूध में प्रचुर मात्रा में लाइसोजाइम, लैक्टो–फेरिन, इम्युनोग्लोब्युलिन, लैक्टोपर–ऑक्सीडेज एवं इस प्रकार के अन्य गुण वाले रक्षात्मक कारक होने से शरीर में रोग प्रतिरोधात्मक क्षमता का विकास होता है।

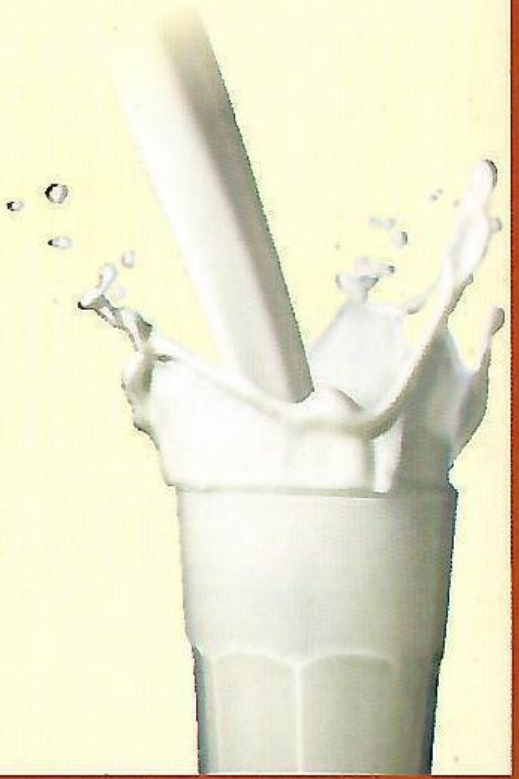
स्वास्थ्य हेतु उपयोगी

- ऊँटनी के दूध में इन्सुलिन या इन्सुलिन जैसे विशेष कारक पाए जाने के कारण यह मधुमेह (टाइप–1) के उपचार में फायदेमंद है।

- यह दूध क्षय रोग, हेपेटाइसिस–सी एवं सामान्य त्वचा रोगों से निजात दिलाने में सहायक है।
- ऊँटनी के दूध में बीटा–लेक्टॉग्लोब्युलिन प्रोटीन रहित एवं अल्फा–लेक्टॉल्ब्युमिन प्रचुर मात्रा में होने से मनुष्यों (विशेषकर बच्चों) में गाय के दूध की तरह यह एलर्जी उत्पन्न नहीं करता है।
- शोध आधारित परिणाम यह साबित करते हैं कि इसका दूध बच्चों में ऑटिज्म रोग के उपचार में उपयोगी है।
- यह आर्थराइटिस और कैंसर जैसे रोगों तथा हाईपरकॉलेस्ट्रिमिया में प्रभावी पाया गया है।
- किण्वित दूध के प्रोबायोटिक कारक अतिसार, एलर्जी एवं श्वास संबंधी रोगों में गुणकारक है।

ऐसे पिएं ऊँटनी का दूध

- उष्ट्र दूध का कार्यात्मक खाद्य के रूप में रोजाना सेवन किया जाना चाहिए।
- किण्वित दूध को मठ्ठे या छाछ के रूप में लिया जा सकता है जिसका उपयोग 24 घंटे के भीतर हो।



- ऊँटनी के दूध से निर्मित दही, गाय या भैंस के दूध से निर्मित दही सदृश नहीं बनता परंतु यह पूरी तरह पीने योग्य होता है। बेहतर उपयोग हेतु ताजा किण्वित दूध को मथने के बाद लेना अधिक गुणकारी है।
- इस किण्वित दूध का उपयोग वयस्क व्यक्ति प्रतिदिन 200 मिलीलीटर कर सकते हैं तथा बच्चों में इसकी मात्रा उनकी उम्र एवं वजन के अनुसार तय करें।

उपयोग में बरतें निम्नलिखित सावधानियाँ

- दूध को खराब होने से बचाने हेतु इसे प्रशीतित (रेफ्रीजरेटेड) अवस्था में रखा जाए।
- पास्तुरीकृत दूध उपयोग से पहले उबालना जरूरी नहीं है।
- दूध के पास्तुरीकरण हेतु इसे 72 डिग्री सेल्सियस पर 15 सैकंड तक गर्म किया जाए।

एसपी मेडिकल कॉलेज, एम्स, आईसीएमआर, जालमा और एनडीआरआई के साथ सहयौगिक अनुसंधान यह इंगित करते है कि यह कार्यात्मक खाद्य पदार्थ के रूप में उपयोगी है। ऊँटनी का दूध मधुमेह टाईप–1* के प्रबंधन/लाभ हेतु (अधिकांश उन मधुमेह रोगियों हेतु जिनमें वंशानुगत रूप से बीटा कोशिकाओं की कमी हो) उपयोग में लिया जा सकता है।

*मधुमेह (टाईप–1), मधुमेह रोग का वह प्रकार है जिसमें इन्सुलिन उत्पन्न करने वाले पैनक्रियाज की बीटा कोशिकाओं का स्वप्रतिरक्षित विनाश हो जाता है।

इजराइल, संयुक्त अरब अमीरात, ब्रिटेन जैसे दुनिया भर के देशों में हुए अनुसंधान यह इंगित करता है कि ऊँटनी का दूध पीलिया, कालाजार, टीबी, हृदय रोग, उच्च रक्तचाप, बच्चों में दूध की एलर्जी के उपचार इत्यादि में लाभदायक हैं। ऊँटनी के दूध से विभिन्न उत्पाद जैसे खीर, गुलाब जामुन, कुल्फी, चाय, कॉफी इत्यादि बनाए जा सकते हैं।

उपलब्धता	ऊँटनी का दूध बीकानेर (राजस्थान) के राष्ट्रीय उष्ट्र अनुसंधान केन्द्र में उपलब्ध।
मूल्य	पास्तुरीकृत दूध 200 मिलीलीटर पैकेट ₹ 20/-
समय	प्रातः 7.00 बजे से 8.00 बजे तक सायं 2.00 बजे से 6.00 बजे तक

सम्पर्क करें

निदेशक

भा.कृ.अनु.प.-राष्ट्रीय उष्ट्र अनुसन्धान केन्द्र, जोड़बीड, बीकानेर

वेबसाइट: www.nrccamel.icar.gov.in, ई–मेल: nrccamel@nic.in