



सतत विकास के लिए  
'ग्रीन मैनेज'

# अंडा एवं कुक्कुट मांस: पशु प्रोटीन आहार के सुलभ स्रोत

**डॉ. विजय कुमार**

वरिष्ठ वैज्ञानिक, भाकृअनुप – कुक्कुट

अनुसंधान निदेशालय, हैदराबाद

ईमेल : drvijaykumar.ext@gmail.com



डॉ. आर. के. महापात्रा, प्रधान वैज्ञानिक, भाकृअनुप – कुक्कुट अनुसंधान निदेशालय, हैदराबाद  
श्री जे. श्रीनिवास राव, सहा. मुख्य तकनीकी अधिकारी, भाकृअनुप – कुक्कुट अनुसंधान निदेशालय, हैदराबाद

**कु**क्कुट उत्पाद (अंडे एवं मांस) उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन खाद्य पदार्थ हैं, जो देश के सभी क्षेत्रों, धर्म, जाति और पंथ द्वारा स्वीकार्य हैं। अंडे एवं कुक्कुट मांस प्रोटीन, विटामिन तथा खनिज लवण जैसे अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्वों के समृद्ध स्रोत हैं। यदि लोग नियमित रूप से इन उत्पादों का सेवन करें तो पोषण संबंधी कई समस्याओं का समाधान हो सकता है। हमें आम लोगों, विशेषकर देश के ग्रामीण और आदिवासी लोगों के बीच कुक्कुट उत्पादों के बारे में जागरूकता पैदा करनी चाहिए और इन उत्पादों को नियमित सेवन करना चाहिए।

देश में सभी जाति, धर्म और पंथ के लोगों के बीच कुक्कुट मांस और अंडों का सेवन किया जाता है। भारत में प्रतिदिन लगभग एक करोड़ कुक्कुट एवं 39.9 करोड़ अंडों का उत्पादन होता है। वर्ष 2022-23 के दौरान प्रति व्यक्ति अंडे की खपत 101 और कुक्कुट मांस की खपत 3.63 किलोग्राम रहा। देश में कुल मांस उत्पादन में इसका योगदान लगभग 51% है। भारतीय चिकित्सा अनुसंधान परिषद (ICMR) की सिफारिशों के अनुसार प्रत्येक व्यक्ति को प्रति वर्ष 180 अंडे एवं 11 किलोग्राम कुक्कुट मांस का सेवन करना चाहिए। वर्तमान में प्रति व्यक्ति अंडा एवं कुक्कुट मांस की खपत आवश्यकता से काफी कम देखी गयी है। कुक्कुट मांस और अंडे प्रोटीन और अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्वों के अच्छे स्रोत होते हैं, जो स्वस्थ शरीर के लिए आवश्यक हैं। मांसपेशियों के निर्माण, चयापचय क्रिया और स्वास्थ्य को बढ़ाने हेतु उच्च प्रोटीनयुक्त

आहार का सेवन करना चाहिए। मांस, मछली, दूध की तुलना में कुक्कुट मांस एवं अंडों का मूल्य कम होता है। अंडे पशु प्रोटीन का स्रोत हैं, जिसमें लगभग सभी आवश्यक अमीनो आम्ल उपलब्ध होते हैं और इसमें 18 तरह के विटामिन एवं खनिज लवण भी होते हैं। 100 ग्राम के उबले अंडे में 74 ग्रा. पानी, 12.1 ग्रा. प्रोटीन एवं 11.2 ग्रा. वसा तथा अन्य महत्वपूर्ण पोषक तत्व उपलब्ध होते हैं। अंडे का जैविक स्तर 93.79% होता है, जो दूध (84.5%) और मछली (76%) के जैविक स्तर से अधिक है। अंडे के संतुलित पोषक तत्व एवं उच्च जैविक स्तर बच्चों में विकास हेतु आवश्यक

होते हैं। यह अमीनो आम्ल शरीर संरचना एवं इसके पुनर्निर्माण की दिशा में अच्छा काम करते हैं। इसके अतिरिक्त, अंडे के प्रोटीन के सेवन से प्रतिरक्षा क्षमता मजबूत होती है। आहार में अंडे का सेवन उन लोगों के लिए आवश्यक भूमिका निभाती है जिन्हें जैसे कि बुजुर्ग, गर्भवती महिलाएं एवं बच्चों में कम पोषक तत्वों का सेवन का खतरा होता है। अन्य मांस की तुलना में

कुक्कुट मांस अपेक्षाकृत कम कीमत के कारण सभी वर्ग के लोगों के बीच पसंद किया जाता है। 100 ग्राम कुक्कुट मांस में 75 ग्राम पानी, 22.8 ग्राम प्रोटीन, 0.9 ग्राम वसा और 1.2 ग्राम खनिज-लवण होते हैं। कुक्कुट मांस आयरन और जिंक का अच्छा स्रोत होता है, जो स्वस्थ लाल



रक्त कोशिकाओं के उत्पादन के लिए महत्वपूर्ण हैं। आजकल, कुक्कुट उत्पाद पूरे देश में उपलब्ध है, किन्तु इनके मूल्य, आपूर्ति और मांग के आधार पर निर्भर होता है।

राष्ट्रीय प्रतिदर्श सर्वेक्षण संगठन (NSSO) के सर्वेक्षण के अनुसार प्रति सप्ताह मात्र 29.2% ग्रामीण और 37.6% शहरी परिवार अंडों का सेवन करते हैं और 21.7% ग्रामीण और 27% शहरी परिवार कुक्कुट मांस का सेवन करते हैं। भारत की लगभग 71% जनसंख्या मांसाहार का सेवन करते हैं। इसलिए, इन्हें अपने आहार में कुक्कुट उत्पादों के सेवन हेतु प्रोत्साहित किया जाना चाहिए। आहार न केवल किसी व्यक्ति के भोजन विकल्पों पर निर्भर करता है, बल्कि स्वस्थ खाद्य पदार्थों की उपलब्धता और सामर्थ्य और सामाजिक-संस्कृति कारकों पर भी निर्भर करता है। कुक्कुट मांस और अंडे अत्यधिक पौष्टिक होते हैं और विशेषज्ञों द्वारा इन्हें हमारे आहार में सम्मिलित करने की सलाह दी जाती है। इसलिए, भारत के कई राज्यों में पोषण स्तर बढ़ाने हेतु विद्यार्थियों को दोपहर के भोजन में अंडे दिए जा रहे हैं। तथापि, उन क्षेत्रों में कुक्कुट उत्पादों की खपत को और बढ़ावा देने की आवश्यकता है जहां इनकी खपत कम होती है। इन उत्पादों की उपलब्धता बढ़ाने हेतु हमें नियमित घरेलू खपत के साथ-साथ ग्रामीण क्षेत्रों में आय

के स्थानीय स्रोत के लिए उन्नत कुक्कुट नस्लों के साथ घर-आंगन कुक्कुट उत्पादों को बढ़ावा देना चाहिए। शहरी क्षेत्रों में कुक्कुट उत्पादों के मूल्य तुलनात्मक रूप से कम होते हैं। हमें जागरूकता पैदा कर अन्य योजनाओं के माध्यम से उनके बीच कुक्कुट उत्पादों की खपत को बढ़ावा देने का प्रोत्साहन करना चाहिए।

कुछ विशेष वर्ग के लोगों में कुक्कुट उत्पादों की मांग अधिक है। इसलिए, बाजार में कई विशेष तरह के उत्पादों (डिजाइनर खाद्य उत्पाद) आहार उपलब्ध है, जैसे सेलेनियम-समृद्ध, जिंक-समृद्ध अंडे आदि। प्रसंस्कृत और पैक किए गए कुक्कुट उत्पाद अनेकों कंपनियों द्वारा बाजार में बेचे जा रहे हैं। अंडे की सफेदी का प्रोटीन पाऊडर के रूप में कई सवादों में उपलब्ध है। इस प्रोटीन पाऊडर का उपयोग स्वादिष्ट भोजन बनाने और कई खाद्य पदार्थ बनाने में किया जा रहा है। आवश्यकता के अनुसार आहार को संतुलित करने हेतु आहार में उत्तम पोषकतत्व प्रदान करने के लिए इन खाद्य पदार्थों को उपभोक्ताओं के बीच प्रचारित किया जाना चाहिए एवं उपलब्धता की भी व्यवस्था करनी चाहिए।

