



# मरुमेघ

## किसान ई पत्रिका

[www.marumegh.com](http://www.marumegh.com) पर ऑनलाईन उपलब्ध



ISSN : 2456-2904  
© marumegh 2022

आलेख प्राप्ति : 05-07-2022

स्वीकरण : 08-07-2022

## बकरी के दूध का महत्व

डॉ० पुष्पा लांबा<sup>1</sup> और डॉ० विवेक सहारण<sup>2</sup>

<sup>1</sup> पशुधन उत्पादन प्रबंधन विभाग, राजस्थान पशु चिकित्सा एवं पशु विज्ञान विश्वविद्यालय, बीकानेर

<sup>2</sup> पशु पोषण विभाग, लाला लाजपत राय पशु चिकित्सा और पशु विज्ञान विश्वविद्यालय, हिसार, हरियाणा

ई-मेल – [plamba49@gmail.com](mailto:plamba49@gmail.com)

भारत में कई भागों में बकरियां महत्वपूर्ण दुग्ध उत्पादक हैं। बकरी को गरीब आदमी की गाय के रूप में जाना जाता है। बकरी का दूध अपने स्वाद और स्वास्थ्य लाभों के कारण दुनिया में सबसे अधिक पिए जाने वाले दूध पेय में से एक है। लेकिन इसकी उपलब्धता बहुत कम है। बकरी का दूध सस्ता होता है क्योंकि इसमें होमोजेनाइजेशन की आवश्यकता नहीं होती है। यह एक आदर्श भोजन है और पोषक तत्वों, विटामिन और खनिजों में उच्च है।

बकरी का दूध अन्य विकल्पों की तुलना में पौष्टिक रूप से गाय के दूध के सबसे करीब होता है और फिर भी इसमें कुछ भौतिक गुण होते हैं जो इसे अलग करते हैं, जो पाचनशक्ति और स्वास्थ्य पर प्रभाव डाल सकते हैं।

### पोषण संबंधी तथ्य प्रति 100 ग्राम

- कैलोरी— 69
- ग्राम कुल वसा— 4.1
- मिलीग्राम सोडियम— 50
- मिलीग्राम पोटेशियम— 204
- ग्राम कुल कार्बोहाइड्रेट— 4.5
- ग्राम प्रोटीन— 3.6
- विटामिन ए— 3%
- कैल्शियम— 0.13
- विटामिन डी— 0.12
- विटामिन सी— 2%
- मैग्नीशियम— 35



### बकरी के दूध के फायदे

- **पाचन तंत्र के लिए बकरी का दूध :** बकरी के दूध और गाय के दूध में वसा की मात्रा समान होती है, लेकिन बकरी के दूध में वसा के गोले गाय के दूध से छोटे होते हैं, और इसलिए इसे पचाना आसान होता है।
- **पेट में दही कम बनाता है :** आपके पेट में पहुंचने के बाद बकरी का दूध दही में बदल जाता है जो गाय के दूध से बने दही से नरम होता है। गाय के दूध का 10 प्रतिशत दही होता है, जबकि इसकी तुलना में बकरी के दूध का केवल 2 प्रतिशत ही दही में बदल जाता है और गाय के दूध की तुलना में कम जलन छोड़कर आपके शरीर को इसे पचाने में मदद करता है।

- **बकरी का दूध लैक्टोज असहिष्णु के रूप में कार्य करता है :** गाय के दूध की तुलना में बकरी के दूध में मिल्क शुगर या लैक्टोज भी कम होता है। चूंकि बहुत से लोग लैक्टोज असहिष्णु नहीं होते हैं या गाय के दूध को पचाने में परेशानी होती है यहाँ, बकरी का दूध उनके लिए एक व्यवहार्य विकल्प है, उन्हें लैक्टोज से एलर्जी नहीं होती है।
- **बकरी के दूध में होता है A2 प्रोटीन :** बकरी के दूध में ज्यादातर A2 कैसिइन होता है जो इसे प्रोटीन के मामले में मानव स्तन के दूध के बराबर बनाता है। A2 कैसिइन किसी भी सूजन संबंधी बीमारियों का कारण नहीं बनता है, जैसे कि कोलाइटिस, चिड़चिड़ा आंत्र सिंड्रोम आदि। एक अध्ययन में यहां तक कहा गया है कि जब शिशुओं को स्तनपान के बाद पहले प्रोटीन के रूप में बकरी का दूध पिलाया जाता है, तो उन्हें गाय के दूध की तुलना में कम एलर्जी होती है।
- **बकरी का दूध एस्टरियोस्क्लेरोसिस को रोकता है :** बकरी का दूध धमनीकाठिन्य को रोकने में मदद करता है। ऐसा इसलिए है क्योंकि इसमें सीमित मात्रा में एंजाइम, जैथिन ऑक्सीडेज होता है। माना जाता है कि यह एंजाइम रक्तप्रवाह में प्रवेश करने पर हृदय संबंधी समस्याओं का कारण बनता है। बकरी के दूध में यह बहुत कम मात्रा में होता है और इसलिए यह धमनीकाठिन्य को रोक सकता है।
- **बकरी का दूध कैल्शियम युक्त भोजन :** आमतौर पर लोग गाय के दूध को सबसे स्वस्थ और कैल्शियम युक्त भोजन मानते हैं। लेकिन जब आप बकरी के दूध का सेवन कर रहे हों तो आपको कैल्शियम की चिंता नहीं करनी चाहिए। इसमें गाय के दूध की तुलना में अधिक खनिज होते हैं।
- **बकरी का दूध फैटी एसिड संरचना :** बकरी के दूध में मध्यम-शृंखला फैटी एसिड भी होता है (गाय के दूध में 15–20% की तुलना में 30–35%)। ये एसिड ऊर्जा को बढ़ावा देते हैं और शरीर में वसा के रूप में जमा नहीं होते हैं। ये कोलेस्ट्रॉल को कम करने और आंतों के विकार और कोरोनरी रोगों जैसी कठिन परिस्थितियों का इलाज करने में मदद करते हैं।
- **खराब कोलेस्ट्रॉल के स्तर के लिए बकरी का दूध :** बकरी का दूध खराब कोलेस्ट्रॉल को कम करता है और मानव शरीर में अच्छे कोलेस्ट्रॉल के स्तर को बढ़ाता है। इसमें उपचार गुण होते हैं और जैतून के तेल की तरह ही, उच्च कोलेस्ट्रॉल को नियंत्रण में रखने में प्रभावी होते हैं।
- **बकरी का दूध मेटाबॉलिक एजेंट के रूप में कार्य करता है :** बकरी का दूध एक अच्छा मेटाबॉलिक एजेंट है। यह कॉपर और आयरन को भी मेटाबोलाइज कर सकता है। जिन लोगों को पाचन और कब्ज की समस्या है, उनके लिए बकरी के दूध का सेवन करने से आपको काफी फायदा मिल सकता है।
- **त्वचा के लिए बकरी के दूध के फायदे:** बकरी के दूध में ट्राइग्लिसराइड्स और फैटी एसिड न केवल आपके अंदरूनी हिस्से को सुचारु रूप से चलाने में मदद करते हैं बल्कि आपके बाहरी स्वरूप को भी बढ़ाते हैं। बकरी के दूध के मॉइस्चराइजिंग गुण त्वचा को बच्चे की तरह मुलायम रखते हैं। रू बकरी के दूध में उच्च स्तर का विटामिन ए होता है जो मुंहासों से लड़ने में मदद कर सकता है, रंग में सुधार कर सकता है और इस प्रकार आपकी त्वचा के समग्र स्वास्थ्य में सुधार कर सकता है। बकरी के दूध में मौजूद लैक्टिक एसिड मृत त्वचा कोशिकाओं को हटाकर आपकी त्वचा की रंगत को निखार सकता है।
- **बकरी का दूध एनीमिया से बचाता है :** गाय और बकरी का दूध खनिज सामग्री में समान हो सकता है लेकिन बकरी का दूध अभी भी विजेता है। शोधकर्ताओं का सुझाव है कि एनीमिया, कुपोषण या ऑस्टियोपोरोसिस से पीड़ित होने पर बकरी के दूध का नियमित रूप से सेवन करना चाहिए।

\*\*\*\*\*