

मिल्लेट्स

- भारत में विभिन्न प्रकार के मिल्लेट्स पाए जाते हैं
- यह छोटे बीज वाली कठोर फसलें, कम वर्षा वाले क्षेत्रों में आसानी से विकसित हो सकती हैं
- मिल्लेट्स की फसल 65 दिनों में तैयार हो जाती है जिसका इस्तिमाल 2 वर्ष तक आसानी से किया जा सकता है
- अलग अलग प्रकार के मिल्लेट्स का सेवन करना सेहत के लिए अतियंत लाभकारी होता है

कुदरू



ज्वार



रागी



बाजरा



सांवा

पोषण संबंधी लाभ:

- मिल्लेट्स फाइबर, प्रोटीन, लोह पदार्थ (आयरन), कैल्शियम, मैग्नीशियम, जिंक, विटामिन बी आदि के अच्छे स्रोत हैं
- मिल्लेट्स शुगर (डायबिटीज) कम करने, कैंसर, दिल के रोग से, पाचन विकार आदि से सुरक्षा करने में सहायता करता है

