

बकरी के दूध के फ़ायदे

डॉ० पुष्पेंद्र कुमार सिंह, सहायक प्राध्यापक सह कनीय वैज्ञानिक, पशुचिकित्सा एवं पशुपालन प्रसार शिक्षा,
बिहार वेटेरिनरी महाविद्यालय, (बि० प० वि० वि०) पटना

बकरी एक ऐसी बहुदेशीय पशु है, जिसे मानव सभ्यता के आरंभ से ही आजीविका के निर्वहन हेतु पाला जाता रहा है। बकरी से न केवल मांस प्राप्त होता है, अपितु इससे दूध, रेशा एवं चमड़ा भी प्राप्त होता है। बकरी के गोबर से बनने वाली खाद मृदा उर्वरता के लिए वरदान के समान होती है। बकरी पालन मुख्यतः गरीब तबके के लोगों द्वारा किया जाता है, इसमें भी महिलाएं ही अधिकतर बकरी पालन की सारी जिम्मेदारियां संभालती हैं। इस तरह से बकरी पालन से न केवल जीविका एवं आजीविका का प्रश्न जुड़ा हुआ है बल्कि इससे लिंग आधारित सामाजिक उत्थान का मार्ग प्रशस्त होता है। बकरी के बच्चे बहुत जल्दी ही बिक्री के लिए तैयार हो जाते हैं, एवं जब भी ग्रामीणों को पैसे की आवश्यकता होती है तो इन्हें तुरंत निकटतम बाजार में अच्छी कीमत पर बेचा जा सकता है। इसलिए बकरी पालन को गरीबों की एटीएम भी कहा जाता है। बकरी से मिलने वाला दूध भी बहुत पौष्टिक होता है। सामान्यतया लोगों को इसके बारे में कम जानकारी होती है लेकिन यदि इसकी उपयोगिता को ग्रामीण बकरी पालक पहचान जाएं तो बकरी के दूध का उचित व्यवसायिक लाभ उठाया जा सकता है। बकरी के दूध से बहुत सारे फायदे होते हैं जो अन्य पशुओं के दूध से नहीं मिलते। बकरी के दूध से होने वाले प्रमुख फायदों का विवरण यहां विस्तार से दिया जा रहा है:-

1. बकरी के दूध में मां के दूध के समान ही बहुत से जैव-सक्रिय पदार्थ पाए जाते हैं। यह जैव-सक्रिय पदार्थ हानिकारक जीवों के विकास को अवरुद्ध कर देते हैं (Atanasova & Ivanova, 2010)। इसी तरह बकरी के दूध में कैप्रिक एवं कैप्राइलिक नामक दो प्रतिसूक्ष्मजीवी वसा अम्ल भी पाए जाते हैं।

2. बकरी के दूध में जो हार्मोन एवं वृद्धि कारक पाए जाते हैं I यह मां के दूध के समान ही शिशुओं के पाचन तंत्र को जल्द ही विकसित होने में सहायता करते हैं, जिससे शिशुओं में आहार से संबंधित संक्रमण को रोका जाता है (Wu *et al.* 2006)I
3. बकरी के दूध में लेक्टोफेरिन एवं गामा इंटरफेरॉन जैसे कई ऐसे वसा अम्ल पाए जाते हैं, जो हानिकारक जीवाणुओं एवं विषाणुओं को वृद्धि नहीं करने देते एवं शिशु की प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाने में अमूल्य योगदान प्रदान करते हैं (Kanwar, 2015)I
4. बकरी के दूध में सेलेनियम भरपूर मात्रा में पाया जाता है, जो न केवल प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है बल्कि इसमें एंटीऑक्सीडेंट के गुण भी होते हैं (Dael *et al.* 1992)I
5. बकरी के दूध में गाय के दूध, सोया दूध एवं अन्य प्रति अम्लों की तुलना में शरीर में अम्ल एवं क्षार के संतुलन को बनाए रखने की ज्यादा क्षमता होती है (Park, 1991)I
6. बकरी के दूध में गाय के दूध की तुलना में कम लेक्टोज (लगभग ११ %) पाया जाता है एवं बकरी के दूध के ज्यादा सुपाच्य होने की वजह से लेक्टोज बहुत तेजी से पाचन तंत्र में आगे बढ़ता है जिससे लैक्टोज इन्टोलरेन्स की समस्या में आराम मिलता है (Saini, A.L. & R.S. Gill) I
7. बकरी के दूध में कई औषधिय गुण भी पाए जाते हैं I जैसे शिशुओं को बकरी का दूध देने से उनमें पाचन तंत्र से जुड़ी कई समस्याओं जैसे जठरांत्र संबंधी गड़बड़ी, उल्टी होना, पेट दर्द, डायरिया, कब्ज एवं श्वसन तंत्र से जुड़ी समस्याओं को रोका जा सकता है (Vaquil and Rathee, 2017)I
8. बकरी का दूध में वसा कण बहुत ही छोटे होते हैं अतः यह प्राकृतिक रूप से होमोजेनाइज्ड होता है I इससे होता यह है कि पेट में पाचन के समय गाय के दूध की तुलना में बहुत ही मुलायम कर्ड (soft curd) बनता है जिससे दूध आसानी से पचता है एवं अवशोषित होता है (Attaie *et al.* 2000).I

9. बकरी के दूध में पाए जाने वाले मध्यम आकार के वसा अम्लों के कारण धमनियों में कोलेस्ट्रॉल का जमाव नहीं होता एवं पित्ताशय में पथरी होने की संभावना भी कम होती है जिससे शिशु का शरीर सामान्य रूप से विकास करता है (Alferez et al., 2001) I
10. बकरी के दूध में कैल्सियम, मैग्नीशियम, फास्फोरस, पोटेशियम, कापर, जिंक जैसे आवश्यक तत्व एवं विटामिन ए, डी, सी, बी१, बी२, बी३, बी५, बी६ एवं बी१२ प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं जो शारीरिक विकास में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं I

इस तरह से बकरी का दूध बहुत ही पौष्टिक होता है I बकरी पालन में बहुत ही कम लागत आती है I इसलिए इसे गरीबों की गाय भी कहा जाता है I जमुनापारी, बीटल, जखराना एवं सुरती बकरियों की प्रमुख भारतीय दुधारू नस्लें हैं I ग्रामीण बकरी पालक संगठित प्रयास करके या कोपरेटिव बनाकर बकरी के दूध सुव्यवस्थित रूप से इकठ्ठा करके, पाश्चुराइज्ड करके एवं विभिन्न प्रक्रियाओं के द्वारा दुग्ध उत्पाद बनाकर अच्छा मुनाफा कमा सकते हैं I

सन्दर्भ सूची :-

1. Atanasova, J. and Ivanova, I. (2010). Antibacterial Peptides from Goat and Sheep Milk Proteins. *Biotechnology & Biotechnological Equipment*, 24(2): 1799-1803.
2. Alferez, M.J.M., Barrionuevo, M., Lopez-Aliaga, I., Sanz-Sampelayo, M.R., Lisbona, F., Robles, J.C., and Campos, M.S. (2001). Digestive utilization of goat and cow milk fat in malabsorption syndrome. *J. Dairy Res.*, 68: 451-461.
3. Attaie, Rahmat and Richter, R. (2000). Size Distribution of Fat Globules in Goat Milk. *Journal of dairy science*. 83: 940-4.
4. Dael, P., Shen, L., Renterghem, R., and Deelstra, H. (1992). Selenium content of goat milk and its distribution in protein fractions. *Zeitschrift Fr Lebensmittel-Untersuchung Und -Forschung*, 195(1): 3-7.
5. Kanwar, J. R., Roy, K., Patel, Y., Zhou, S. F., Singh, M. R., Singh, D., Nasir, M., Sehgal, R., Sehgal, A., Singh, R. S., Garg, S., and Kanwar, R. K. (2015).

Multifunctional iron bound lactoferrin and nanomedicinal approaches to enhance its bioactive functions. *Molecules (Basel, Switzerland)*, 20(6): 9703–9731.

6. Park, Y. W. (1991). Relative Buffering Capacity of Goat Milk, Cow Milk, Soy-Based Infant Formulas, and Commercial Nonprescription Antacid Drugs. *Journal of Dairy Science*, 74(10): 3326–3333.
7. Saini, A.L. and Gill, R.S. (1991). Goat milk: An attractive alternate. *Indian Dairyman*, 42: 562-564.
8. Vaquil and Rathee, R. (2017). A review on health promoting aspects of goat milk. *The Pharma Innovation Journal*, 6(12): 05-08.
9. Wu, F.Y., Tsao, P.H., Wang, D.C., Lin, S., Wu, J.S., Cheng, Y.K. (2006). Factors affecting growth factor activity in goat milk. *Journal of Dairy Science*, 89: 1951–1955.