



# नारियल पेड़ का रस नीरा

स्वास्थ्य के लिए  
फायदेमंद नीरा बाजार  
में एक नया उत्पाद  
जरूर है, मगर वह दिन  
दूर नहीं, जब पौष्टिक  
गुणों से भरपूर यह पेय  
पूरी दुनिया में अपनी  
जगह बना लेगा...

**नारियल** पेड़ के फूलों के गुच्छे से जो रस निकलता है वही नीरा है. इस में अल्कोहल की मात्रा बिलकुल नहीं होती और यह अत्यंत पौष्टिक व स्वास्थ्य के लिए फायदेमंद है. यह आयरन से भरपूर और ऊर्जादायी भी है. कुल मिला कर यह ताजगी, चुस्तीफुरती और नवजीवन प्रदान करने वाला पेय है.

इस की खूबी यह है कि यह वसा और कोलैस्ट्रॉल से मुक्त है. इस का ग्लाइसिमिक इंडेक्स मात्र 35 है, जो अधिकांश फलों और सब्जियों की तुलना में बहुत कम है. इस से रक्त में शर्करा के स्तर पर इस का प्रभाव बहुत कम होता है, इसलिए यह मधुमेह रोगियों, मधुमेह की पूर्वावस्था वालों और उन के लिए जो खून में शर्करा की मात्रा निश्चित स्तर के पार होने से बचना चाहते हैं, सही है.

नीरा जरूरी विटामिन बी12 सहित सभी विटामिनों से भरपूर है. इस में पाए जाने वाले विटामिनों में इनोसिटोल (विटामिन बी8) सब से अधिक पाया जाता है, जो स्वास्थ्यपूर्ण कोशिकाओं के निर्माण के लिए आवश्यक है.

यह बेचैनी तथा डिप्रेशन के लिए भी फायदेमंद है. इस में अल्प मात्रा में विटामिन बी12 पाया जाता है, जो दूसरे पेड़पौधों में बिलकुल नहीं पाया जाता. ये सारे बी विटामिन कोशिकीय चयापचय क्रिया में सहायक होते हैं और ऊर्जा प्रदान करते हैं. इस में फास्फोरस, पोटैशियम, नाइट्रोजन, मैग्नीशियम, मैंगनीज, कौपर, जिंक, कैल्सियम और सोडियम आदि खनिज भी होते हैं.

### कैसे निकलती है नारियल पेड़ से नीरा

नीरा निकालने के लिए नारियल के बंद फूलों के गुच्छों को बांध कर तैयार किया जाता है. इस के बाद फूलों की नोक काटी जाती है. फिर उन से टपकने वाली नीरा इकट्ठी की जाती है. दरअसल, बंद फूलों की नोक काटने पर उस कटाव की फ्लोयम कोशिका से टपकने वाले रस को नीरा के रूप में इकट्ठा किया जाता है. तंदुरुस्त नारियल पेड़ों के हरेक पत्ते के कक्ष में नियमित रूप से फूलों का गुच्छा निकलता है, अतः साल भर उन से नीरा निकलती है.

फूलों के गुच्छे को बांधने के 3 हफ्ते के अंदर उस से बहाव शुरू हो जाता है. रस की मात्रा धीरेधीरे बढ़ जाती है और जब वह अधिकतम हो जाती है तब रस दिन में



2 बार इकट्ठा किया जाता है. एक नारियल पेड़ से नीरा का औसतन उत्पादन प्रतिदिन 2.1 लिटर है.

### नीरा से बनने वाले उत्पाद

नीरा की प्रोसेसिंग से नीरा सिरप, नीरा

हनी, नीरा गुड़ तथा नीरा शक्कर आदि बनाए जाते हैं. नीरा गुड़ और शक्कर दोनों अत्यंत पौष्टिक हैं. सफेद चीनी के विरुद्ध जो अभियान चल रहा है, उस के मद्देनजर नीरा शक्कर के सेहतमंद गुणों के कारण लोगों के बीच उस की लोकप्रियता बढ़ रही है. खाद्य उद्योग में नीरा सिरप और हनी की बड़ी मांग है. घरों में जो चौकलेट, केक, बिसकुट, जैम, गुलाबजामुन, लड्डू, जलेबी आदि चीजें बनती हैं उन में मिठास के लिए नीरा हनी या शक्कर मिला कर मिठाइयों का ग्लाइसिमिक इंडेक्स कम कर के उन्हें सेहतमंद भी बना सकते हैं.

### रोजगार का नया जरीया

नारियल विकास बोर्ड के आलुवा के वाषककुलम में स्थित नाविबो प्रौद्योगिकी संस्थान (सीआईटी) और बोर्ड में पंजीकृत नारियल उत्पादक फैडरेशनों में नीरा तकनीशियनों को प्रशिक्षण दिया जा रहा है. नीरा उत्पादन से ये नीरा तकनीशियन प्रतिमाह औसतन ₹30,000 तक कमा सकते हैं.

नीरा एक नया उत्पाद है, इसलिए लोगों में इस के प्रति कई शंकाएं हैं. नीरा का स्थान बाजार में उपलब्ध आम लघु पेयों या फल रसों के बीच नहीं, बल्कि प्रोटीन और विटामिन समृद्ध पेयों के बीच है. नीरा की विशेषता यह है कि इसे कृत्रिम तरीके से पौष्टिक नहीं बनाया गया है, बल्कि नीरा कुदरती है.

नीरा प्लांट लगाने के लिए अपेक्षित व्यय का 25% वित्तीय सहायता नारियल प्रौद्योगिकी मिशन के तहत बोर्ड दे रहा है. इसीलिए नीरा और नारियल शर्करा जैसे पौष्टिक गुणों से भरपूर सेहतमंद उत्पाद घरेलू और निर्यात बाजार में अपना स्थान जमा रहे हैं.

## प्रवीण की उपलब्धि

कोल्लम जिले के कैम्पुषा फैडरेशन में नीरा तकनीशियन हैं प्रवीण. पिछले मार्च में उन का वेतन ₹41,000 था. प्रवीण 10 नारियल पेड़ों से हर दिन 33 से 39 लिटर तक नीरा उतारते हैं और उन की इस उपलब्धि से प्रेरित हो कर उन के कई दोस्त नीरा तकनीशियन बनने का प्रशिक्षण ले रहे हैं.

## नारियल अर्थव्यवस्था को नई जान देगी नीरा

नीरा मधुर और सीपी सा सफेद रस है, जो नारियल के बंद फूलों के गुच्छे से निकलता है. यह स्वादिष्ट व स्वास्थ्यवर्धक पेय है जो शर्करा, खनिज पदार्थ और विटामिनों से भरपूर है. इस



उत्पाद की सब से बड़ी विशेषता यह है कि इस का ग्लाइसिमिक इंडेक्स (जीआई), जोकि खून में अवशोषित हो जाने वाली शर्करा की मात्रा का सूचक है, बहुत कम (35) है. जीआई 55 से कम वाले खाद्यपदार्थों को कम जीआई वाले खाद्यपदार्थों की श्रेणी में रखा गया है. कम जीआई वाली शर्करा की वैश्विक मांग काफी बढ़ी है, इसलिए नीरा और नारियल शर्करा प्राकृतिक उत्पाद के रूप में मांग की पूर्ति कर सकते हैं.

भारत में 10 लाख परिवारों द्वारा नारियल की खेती की जाती है. अब केरल की ही बात लें तो यहां 1,800 लाख के करीब नारियल पेड़ हैं. केरल के नीरा उत्पादन से राज्य के कुल घरेलू उत्पादन (जीएसडीपी) में काफी अधिक योगदान मिल सकता है. अगर नीरा के कुल उपभोक्ता मूल्य का 50% नारियल किसानों को, 25% नीरा तकनीशियनों को और शेष 25% काम शुरू करने, पैकेजिंग और व्यापार की लागत के लिए रखा जाए तो सभी लाभभागियों की आय में अच्छीखासी वृद्धि होगी. नीरा का उत्पादन निस्संदेह ही देश की जीडीपी और ग्रामीण अर्थव्यवस्था में योगदान देने में सहायक होगा. यह ग्रामीण क्षेत्रों में रोजगार के अवसर पैदा कर सकता है और नारियल कृषकों एवं नीरा तकनीशियनों को बेहतर कमाई सुनिश्चित करा सकता है.

—टी.के. जोस भाप्रसे, अध्यक्ष, नारियल विकास बोर्ड