



Indian Veterinary Magazine

a monthly Magazine

of the people, by the people, for the people



Vol 2 Issue 6 June 2026, 736-740

ISSN:3108-1398

दूध का महत्व: सेहत और पोषण का अनमोल खजाना

अनूप कुमार¹, दिव्यांशु शर्मा², अवनिश कुमार² एवं अनुपम सोनी²

¹पशु प्रजनन, प्रसूति शास्त्र, पशुधन उत्पादन प्रबंधन प्रभाग, भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद -राष्ट्रीय डेयरी अनुसंधान संस्थान, करनाल – 132001, हरियाणा, भारत

²पशुधन उत्पादन प्रबंधन प्रभाग, भारतीय कृषि अनुसंधान परिषद -राष्ट्रीय डेयरी अनुसंधान संस्थान, करनाल – 132001, हरियाणा, भारत

★ Key message

- दूध एक संपूर्ण एवं संतुलित आहार है, जिसमें कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन D, विटामिन B12, पोटैशियम तथा अन्य आवश्यक पोषक तत्व प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं।
- नियमित दूध सेवन बच्चों के विकास, युवाओं की ऊर्जा एवं मांसपेशियों की मजबूती, तथा महिलाओं और बुजुर्गों के हड्डी एवं समग्र स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी है।
- दूध और दुग्ध उत्पाद रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, हड्डियों को मजबूत बनाने, हृदय स्वास्थ्य को समर्थन देने तथा संतुलित पोषण प्रदान करने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाते हैं।

सारांश (Abstract)

दूध भारतीय संस्कृति, पोषण और स्वास्थ्य का एक महत्वपूर्ण आधार है। इसे संपूर्ण आहार माना जाता है क्योंकि इसमें शरीर के विकास और स्वास्थ्य के लिए आवश्यक लगभग सभी प्रमुख पोषक तत्व पाए जाते हैं। कैल्शियम, प्रोटीन, विटामिन D, विटामिन B12 और पोटैशियम से भरपूर दूध बच्चों की वृद्धि, युवाओं की कार्यक्षमता तथा महिलाओं और बुजुर्गों के स्वास्थ्य को बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। नियमित दूध सेवन हड्डियों को मजबूत बनाने, रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने, मांसपेशियों के विकास, हृदय स्वास्थ्य और बेहतर नींद में सहायक माना जाता है। इसके अतिरिक्त दही, पनीर, घी, मक्खन और छाछ जैसे दुग्ध उत्पाद भी संतुलित आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं। यद्यपि लैक्टोज असहिष्णुता और मिलावट जैसी चुनौतियाँ मौजूद हैं, फिर भी सुरक्षित एवं संतुलित मात्रा में दूध का सेवन स्वस्थ जीवनशैली के लिए अत्यंत लाभकारी है। आधुनिक समय में बढ़ती पोषण संबंधी चुनौतियों के बीच दूध सभी आयु वर्गों के लिए एक प्राकृतिक, सुलभ और पौष्टिक आहार के रूप में महत्वपूर्ण बना हुआ है।

प्रस्तावना

भारतीय संस्कृति में दूध को केवल एक पेय पदार्थ नहीं, बल्कि स्वास्थ्य, शक्ति और समृद्धि का प्रतीक माना गया है। सदियों से हमारे घरों में सुबह की शुरुआत एक गिलास दूध से होती रही है। बच्चे हों, युवा हों या बुजुर्ग हर आयु वर्ग के लिए दूध को पोषण का सर्वोत्तम स्रोत माना जाता है। आयुर्वेद में भी दूध को “पूर्ण आहार” की संज्ञा दी गई है, क्योंकि इसमें शरीर के विकास और स्वास्थ्य के लिए आवश्यक लगभग सभी पोषक तत्व पाए जाते हैं। आज की तेज़ रफ़्तार जिंदगी में लोग स्वास्थ्य के प्रति पहले से अधिक जागरूक हो रहे हैं। ऐसे समय में दूध का महत्व और भी बढ़ जाता है। यह शरीर को ऊर्जा देने के साथ-साथ हड्डियों को मजबूत बनाता है, मांसपेशियों के विकास में सहायक होता है और रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है। यही कारण है कि डॉक्टर, पोषण विशेषज्ञ और फिटनेस ट्रेनर सभी दूध को संतुलित आहार का महत्वपूर्ण हिस्सा मानते हैं।

दूध का इतिहास और भारतीय संस्कृति में महत्व

भारत में दूध और दुग्ध उत्पादों का इतिहास हजारों वर्षों पुराना है। प्राचीन काल से ही गाय और भैंस को संपन्नता का प्रतीक माना गया है। भगवान कृष्ण की बाल लीलाओं में भी दूध, दही और मक्खन का विशेष उल्लेख मिलता है। भारतीय गांवों की अर्थव्यवस्था लंबे समय तक दुग्ध उत्पादन पर आधारित रही है। ग्रामीण भारत में आज भी सुबह का दृश्य दूध दुहने और ताज़ा दूध बांटने से शुरू होता है। दूध केवल भोजन का हिस्सा नहीं, बल्कि सामाजिक और धार्मिक परंपराओं का भी अभिन्न अंग है। पूजा-पाठ, त्योहारों और शुभ अवसरों पर दूध का उपयोग किया जाता है। भारत दुनिया का सबसे बड़ा दुग्ध उत्पादक देश है। श्वेत क्रांति ने देश में दूध उत्पादन को नई दिशा दी। डॉ. वर्गीज़ कुरियन को “श्वेत क्रांति का जनक” कहा जाता है, जिन्होंने अमूल जैसे सहकारी आंदोलन के माध्यम से लाखों किसानों की जिंदगी बदली। दूध ने भारतीय परिवारों में पोषण और रोजगार दोनों प्रदान किए हैं। गांवों में छोटे स्तर पर डेयरी व्यवसाय लाखों परिवारों की आय का स्रोत है।

दूध में पाए जाने वाले पोषक तत्व

दूध को संपूर्ण आहार इसलिए कहा जाता है क्योंकि इसमें शरीर के लिए आवश्यक अनेक पोषक तत्व पाए जाते हैं।

1. कैल्शियम

कैल्शियम हड्डियों और दांतों को मजबूत बनाने के लिए आवश्यक है। बच्चों की बढ़ती उम्र में और बुजुर्गों में हड्डियों की कमजोरी रोकने के लिए दूध अत्यंत उपयोगी है।

2. प्रोटीन

दूध उच्च गुणवत्ता वाले प्रोटीन का स्रोत है। यह शरीर की कोशिकाओं की मरम्मत और मांसपेशियों के विकास में मदद करता है। खिलाड़ियों और व्यायाम करने वालों के लिए दूध विशेष रूप से लाभकारी है।

3. विटामिन D

विटामिन D शरीर में कैल्शियम के अवशोषण में सहायता करता है। इससे हड्डियां मजबूत रहती हैं और ऑस्टियोपोरोसिस जैसी समस्याओं का खतरा कम होता है।

4. विटामिन B12

यह मस्तिष्क और तंत्रिका तंत्र के स्वास्थ्य के लिए महत्वपूर्ण है। दूध शाकाहारी लोगों के लिए विटामिन B12 का अच्छा स्रोत माना जाता है।

5. पोटैशियम

पोटैशियम रक्तचाप को नियंत्रित करने में सहायक होता है। नियमित दूध सेवन हृदय स्वास्थ्य के लिए भी लाभकारी माना जाता है।

6. कार्बोहाइड्रेट और वसा

दूध शरीर को ऊर्जा प्रदान करता है। इसमें मौजूद प्राकृतिक शर्करा लैक्टोज तुरंत ऊर्जा देने में मदद करती है।

बच्चों के लिए दूध का महत्व

बच्चों के शारीरिक और मानसिक विकास के लिए दूध अत्यंत आवश्यक है। बचपन वह अवस्था है जब शरीर तेजी से विकसित होता है। इस दौरान पर्याप्त पोषण न मिलने पर बच्चे कमजोर हो सकते हैं। दूध बच्चों को आवश्यक कैल्शियम, प्रोटीन और विटामिन प्रदान करता है। इससे हड्डियां मजबूत बनती हैं और ऊंचाई बढ़ने में मदद मिलती है। नियमित दूध पीने वाले बच्चों की रोग प्रतिरोधक क्षमता भी बेहतर होती है। विद्यालय जाने वाले बच्चों के लिए सुबह दूध पीना विशेष लाभदायक है। इससे उन्हें ऊर्जा मिलती है और पढ़ाई में ध्यान केंद्रित करने में सहायता मिलती है। आजकल बच्चे जंक फूड और सॉफ्ट ड्रिंक्स की ओर अधिक आकर्षित हो रहे हैं। ऐसे में माता-पिता की जिम्मेदारी है कि वे बच्चों में दूध पीने की आदत विकसित करें। चॉकलेट मिल्क, ड्राई फ्रूट मिल्क या शेक के रूप में भी दूध को स्वादिष्ट बनाया जा सकता है।

युवाओं और खिलाड़ियों के लिए दूध

युवाओं के लिए दूध शक्ति और ऊर्जा का महत्वपूर्ण स्रोत है। जो लोग जिम जाते हैं या खेलकूद में सक्रिय रहते हैं, उनके लिए दूध एक प्राकृतिक प्रोटीन ड्रिंक की तरह काम करता है। वर्कआउट के बाद दूध पीने से मांसपेशियों की रिकवरी तेज होती है। इसमें मौजूद प्रोटीन शरीर की टूट-फूट की मरम्मत करता है। कई फिटनेस विशेषज्ञ व्यायाम के बाद दूध और केला लेने की सलाह देते हैं। दूध शरीर में पानी की कमी को भी पूरा करने में मदद करता है। यह शरीर को हाइड्रेट रखता है और थकान कम करता है। युवाओं में बढ़ते तनाव और अनियमित जीवनशैली के कारण स्वास्थ्य समस्याएं बढ़ रही हैं। दूध में मौजूद पोषक तत्व शरीर और दिमाग दोनों को स्वस्थ रखने में सहायक होते हैं।

महिलाओं और बुजुर्गों के लिए दूध का महत्व

महिलाओं के स्वास्थ्य के लिए दूध अत्यंत महत्वपूर्ण है। गर्भावस्था और स्तनपान के दौरान महिलाओं को अतिरिक्त कैल्शियम और प्रोटीन की आवश्यकता होती है। दूध इन आवश्यकताओं को पूरा करने में मदद करता है। महिलाओं में उम्र बढ़ने के साथ हड्डियों की कमजोरी का खतरा बढ़ जाता है। नियमित दूध सेवन ऑस्टियोपोरोसिस जैसी बीमारियों से बचाव में सहायक हो सकता है। बुजुर्गों के लिए भी दूध बहुत लाभकारी है। बढ़ती उम्र में शरीर की प्रतिरोधक क्षमता कम होने लगती है। दूध शरीर को आवश्यक पोषण प्रदान कर ताकत बनाए रखने में मदद करता है। रात को गुनगुना दूध पीने से नींद अच्छी आती है और मानसिक तनाव कम होता है। इसलिए डॉक्टर अक्सर बुजुर्गों को रात में दूध पीने की सलाह देते हैं।

दूध और स्वास्थ्य लाभ

1. हड्डियों को मजबूत बनाता है

दूध में मौजूद कैल्शियम और विटामिन D हड्डियों को मजबूत बनाते हैं। बच्चों और बुजुर्गों के लिए यह विशेष रूप से आवश्यक है।

2. रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है

दूध में मौजूद विटामिन और खनिज शरीर को संक्रमण से लड़ने में सहायता करते हैं।

3. वजन नियंत्रित रखने में मददगार

लो-फैट दूध वजन नियंत्रित रखने में सहायक हो सकता है। यह पेट भरा हुआ महसूस कराता है जिससे अधिक खाने की इच्छा कम होती है।

4. हृदय स्वास्थ्य के लिए लाभदायक



संतुलित मात्रा में दूध का सेवन रक्तचाप नियंत्रित रखने में मदद कर सकता है।

5. अच्छी नींद में सहायक

रात को गुनगुना दूध पीने से तनाव कम होता है और नींद बेहतर आती है।

6. त्वचा और बालों के लिए फायदेमंद

दूध में मौजूद विटामिन और प्रोटीन त्वचा को स्वस्थ और बालों को मजबूत बनाने में मदद करते हैं।

दूध के विभिन्न प्रकार

आज बाजार में कई प्रकार के दूध उपलब्ध हैं। हर प्रकार का दूध अलग जरूरतों के अनुसार उपयोगी होता है।

1. गाय का दूध

यह हल्का और आसानी से पचने वाला होता है। इसमें वसा कम होती है और बच्चों तथा बुजुर्गों के लिए उपयुक्त माना जाता है।

2. भैंस का दूध

भैंस का दूध अधिक गाढ़ा और ऊर्जा से भरपूर होता है। इसमें वसा और कैलोरी अधिक होती है।

3. टॉड और डबल टॉड दूध

इनमें वसा की मात्रा कम होती है। वजन नियंत्रित रखने वालों के लिए यह अच्छा विकल्प है।

4. ऑर्गेनिक दूध

यह प्राकृतिक तरीके से पाले गए पशुओं से प्राप्त होता है और इसमें रासायनिक पदार्थों का उपयोग कम होता है।

5. प्लांट-बेस्ड दूध

सोया, बादाम और ओट मिल्क जैसे विकल्प लैक्टोज असहिष्णु लोगों के लिए उपयोगी हैं।

दूध से बनने वाले पौष्टिक उत्पाद

दूध से कई स्वादिष्ट और पौष्टिक उत्पाद बनाए जाते हैं जो भारतीय भोजन का महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।

दही: दही पाचन के लिए लाभकारी होता है और इसमें अच्छे बैक्टीरिया पाए जाते हैं।

पनीर: पनीर प्रोटीन का अच्छा स्रोत है और शाकाहारी लोगों के लिए विशेष रूप से उपयोगी है।

घी: घी भारतीय रसोई का अभिन्न हिस्सा है। सीमित मात्रा में घी स्वास्थ्य के लिए लाभकारी माना जाता है।

मक्खन: मक्खन ऊर्जा का अच्छा स्रोत है और बच्चों को विशेष रूप से पसंद आता है।

छाछ: गर्मियों में छाछ शरीर को ठंडक पहुंचाती है और पाचन सुधारने में मदद करती है।

दूध से जुड़ी चुनौतियां और सावधानियां

हालांकि दूध अत्यंत लाभकारी है, लेकिन इसके सेवन में कुछ सावधानियां भी आवश्यक हैं।

1. लैक्टोज असहिष्णुता

कुछ लोगों को दूध पचाने में कठिनाई होती है। ऐसे लोगों को डॉक्टर की सलाह के अनुसार विकल्प अपनाने चाहिए।

2. मिलावटी दूध

आजकल बाजार में मिलावटी दूध की समस्या बढ़ रही है। इसलिए विश्वसनीय स्रोत से दूध खरीदना आवश्यक है।

3. अधिक सेवन से बचें

हर चीज की तरह दूध का सेवन भी संतुलित मात्रा में करना चाहिए। अत्यधिक सेवन कुछ लोगों में वजन बढ़ा सकता है।

4. उबालकर सेवन करें

दूध को हमेशा अच्छी तरह उबालकर पीना चाहिए ताकि उसमें मौजूद हानिकारक जीवाणु नष्ट हो जाएं।

आधुनिक जीवनशैली और दूध

आज की भागदौड़ भरी जिंदगी में लोग फास्ट फूड और पैकेज्ड ड्रिंक्स की ओर अधिक आकर्षित हो रहे हैं। इसके कारण स्वास्थ्य संबंधी समस्याएं बढ़ रही हैं। ऐसे समय में दूध एक प्राकृतिक और संतुलित विकल्प के रूप में सामने आता है। स्वास्थ्य विशेषज्ञों का मानना है कि यदि लोग अपने दैनिक आहार में दूध और दुग्ध उत्पादों को शामिल करें, तो कई बीमारियों से बचा जा सकता है। स्कूलों में मिड-डे मील कार्यक्रमों में दूध को शामिल करने से बच्चों के पोषण स्तर में सुधार हो सकता है। इसी तरह कार्यालयों और फिटनेस सेंटरों में भी हेल्दी ड्रिंक के रूप में दूध को बढ़ावा दिया जा रहा है।

निष्कर्ष

दूध प्रकृति का एक अनमोल उपहार है। यह केवल शरीर को ऊर्जा देने वाला पेय नहीं, बल्कि संपूर्ण स्वास्थ्य का आधार है। इसमें मौजूद पोषक तत्व बच्चों के विकास, युवाओं की शक्ति और बुजुर्गों की सेहत के लिए अत्यंत आवश्यक हैं। भारतीय संस्कृति में दूध का महत्व सदियों से बना हुआ है और आधुनिक विज्ञान ने भी इसके लाभों को स्वीकार किया है। यदि संतुलित मात्रा में नियमित रूप से दूध का सेवन किया जाए, तो यह शरीर को स्वस्थ, मजबूत और ऊर्जावान बनाए रखने में महत्वपूर्ण भूमिका निभा सकता है। आज जरूरत इस बात की है कि हम आधुनिक जीवनशैली के बीच प्राकृतिक और पौष्टिक खाद्य पदार्थों को महत्व दें। दूध ऐसा ही एक आहार है जो हर उम्र के लोगों के लिए स्वास्थ्य का अमृत साबित हो सकता है।