पोषण सुरक्षाका लागि कृषि, खानेपानी, स्वच्छता तथा सरसफाई र प्राकृतिक संसाधन व्यवस्थापन बीच अन्तरसम्बन्ध (लान प्लस)

रैथाने तथा जंगली खानयोग्य वनस्पतिको उपभोग किन गर्ने ?

- किन कि,
- यी वनस्पतिहरू स्थानीय वातावरणसँग अनुकूलित भएका हुन्छन्
- प्रतिकुल मौसममा पनि केही नकेही उत्पादन दिन सक्ने क्षमता हुन्छ
- प्रांगारीक उत्पादन भएकाले स्वास्थ्यकर हुन्छन्
- खेती गरिएका बालीको उत्पादन नभएको समयमा वैकल्पकि स्रोतको रुपमा खाद्यान्न तथा पोषण सुरक्षामा सहयोग पुर्‍याउँदछ
- मिहेनत गरेर कमाएको पैसा बाहिरीदैन
- उत्पादन लिन बाहेक अन्य व्यवस्थापन कार्यमा मानवको मेहनत पनि लाग्दैन्

१०० ग्राम उपभोग गर्दा पाईने मात्रा

मानवका लागि आवश्यक प्रमूख पोषक तत्वहरू	खेती गरीएका बाली			जङ्गली बाली (खेती नगरिएका)		
	कोभी फूल	बन्दा	रायोसाग	लट्टे मुन्टा	सिस्नो	निगुरो
प्रोटिन ग्राम	०.७५	१.८	४	४	६.९	४.४
चिल्लो पदार्थ ग्राम	२.४	०.१	०.६	०.५	०.२	०.२
कार्बोहाइड्रेट ग्राम	६.६	४.६	३.२	६.१	५	४.२
खनिज ग्राम	०	०.६	१.६	२.७	४.२	१.३
रेशा ग्राम	०.५	१	०.८	१	१.८	१
शक्ति क्यालोरी	४१	२७	३४	४५	२२	३६
क्याल्सियम मिलिग्राम	११.५१	३९	१५५	३९७	१७०	७१.५३
फसफोरस मिलिग्राम	७४.६३	४४	२६	८३	५२	३.९५
फलाम (आइरन) मिलिग्राम	०.८५	०.८	१६.३	३.४९	२.२	१६.३

Source: Food composition table 2017

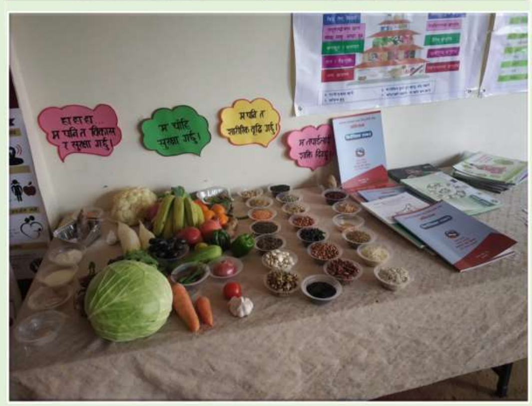
लान प्लस परियोजनाले गरेको एक अध्ययनमा

- प्राय: सबै उत्तर दाताले कुनै नकुनै रुपमा जंगली वनस्पतिको उपभोग गर्ने गरेको पाईयो ।
- १७० प्रजातिका जंगली वनस्पतिको उपभोग गर्ने गरेको भेटियो
- तरकारीको छाकको हिसाबले १४ देखि २८ प्रतिशत सम्म जंगली वनस्पतिको योगदान भेटियो ।
- यस्तै तौलको आधारमा क्रमश: १७.२, १३.६ र १९.६ प्रतिशत तरकारी, मसला र फलफूलको उपभोगमा योगदान गरेको देखियो ।

प्रमुख पोषक तत्वहरूको तुलना

१०० ग्राम उपभोग गर्दा पाईने मात्रा					
पोषक तत्व	लट्टे दाना	कोदो	मकै	कागुनो	चामल
प्रोटिन ग्राम	९.४	७.३	११.१	१२.३	६.८
चिल्लो पदार्थ ग्राम	७.१७	१.३	३.६	४.३	०.५
कार्बोहाइड्रेट ग्राम	६८.१	७२	६६.२	६०.९	७८.२
खनिज ग्राम	२.६	२.७	१.५	३.३	०.६
रेशा ग्राम	२.२	३.६	२.७	८	०.२
शक्ति क्यालोरी	३७५	३२८	३४२	३३१	३४५
क्याल्सियम मिलिग्राम	३७	३४४	१०	३१	१०
फसफोरस मिलिग्राम	५२९	२८३	३४८	२९०	१६०
फलाम (आइरन) मिलिग्राम	५.२	३.९	३.३	१२.९	०.७

Source: Food composition table 2017



शम्भु बस्नेत, कृषि तथा प्राकृतिक श्रोत व्यवस्थापन अधिकृत, लान प्लस परियोजना,

थप जानकारीका लागि
जैविक विविधता, अनुसन्धान तथा विकासका लागि स्थानीय पहल (ली-बर्ड)
पोष्ट बक्स नं. : ३२४, पोखरा, कास्की, गण्डकी, नेपाल |
फोन नं. : ०६१ ५८५३५७, ५७६८३४
ईमेल : info@libird.org | वेबसाइट : www.libird.org
www.lannnepal.org

german cooperation DEUTSCHE ZUSAMMENARBEIT
WELT HUNGER HILFE
LI-BIRD