

उत्तम स्वास्थ्यसाठी भरड धान्य

सौ. श्वेता शिरीष गुंडावार

सरदार पटेल महाविद्यालय, चंद्रपूर

Mo. 9860465139

सारांश :

संयुक्त राष्ट्र संघाने 2023 हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य / तृणधान्य वर्ष म्हणून घोषित केलेले आहे. तृणधान्य आपल्या आरोग्यासाठी भरपूर फायद्याची आहे. तृणधान्यामधून शरीराला आवश्यक असणारी ऊर्जा तर मिळतेच आहे परंतु, सोबतच यामधून प्रथिने आणि फायबर सुद्धा आपल्याला भरपूर प्रमाणात मिळते. आहारामध्ये भरड धान्यापासून बनविलेल्या विविध पदार्थांचा समावेश केल्यास बरेचसे विकार टाळता येतील. किंवा झालेले विकार दूर सारता येतील किंवा त्या विकारांची तीव्रता कमी करता येईल. या भरड धान्याचा वापर हा फक्त या वर्षाकरिता मर्यादित न ठेवता तो पुढेही सुरु राहिला पाहिजे.

बीजशब्द : भरड धान्य, अन्नाचे पचन व शोषण, पूर्णब्रम्ह, यज्ञकर्म, समतोल आहार,

प्रस्तावना :

संयुक्त राष्ट्र संघाने 2023 हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय तृणधान्य वर्ष म्हणून घोषित केलेले आहे. भरड धान्याला जागतिक स्तरावर मान्यता मिळवून देण्यासाठी आपल्या भारताचे पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांचे खूप मोठे योगदान आहे, हे आपल्याला विसरून चालणार नाही. यालाच आंतरराष्ट्रीय मिलेट्स इयर किंवा आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष असे संबोधले जाते. मिलेट्स म्हणजे तृणधान्य आणि हे तृणधान्य आपल्या आरोग्यासाठी भरपूर फायद्याची आहे. त्याचा वापर सर्व सामान्यांनी आपल्या रोजच्या आहारात वाढविणे गरजेचे आहे. या तृणधान्यामधून शरीराला आवश्यक असणारी ऊर्जा तर मिळतेच आहे परंतु, सोबतच यामधून प्रथिने आणि फायबर सुद्धा आपल्याला भरपूर प्रमाणात मिळते. कर्करोग, मधुमेह, रक्तदाब व हृदयविकार यासारख्या विकारांवर तृणधान्य असलेला आहार फायद्याचा किंवा उपयोगाचा ठरतो. शरीराला कुठलाही आजार नसेल, तरीसुद्धा भरड धान्याचा वापर करायला हवा कारण अशा या भरड धान्याचा वापर जर आहारात आपण केला तर आपलं आरोग्य स्वस्थ राहून आयुष्य रोग विरहित व्यतीत करता येईल. या भरड धान्यांमध्ये कर्बोदके, प्रथिने तर आहेतच, सोबतच तंतुमय पदार्थ ज्याचा आपल्या शरीरामध्ये सारक म्हणून उपयोग होत असतो असा तंतुमय भाग भरपूर प्रमाणात आहे.

आपण बघतो आहे की, सध्या व्यस्त जीवनशैली आहे घर व नौकरी, तसेच नौकरीच्या ठिकाणी जर बैठे काम असेल तर व्यक्तीला स्थूलपणा येतो स्थूलपणा आला की, त्याच्या सोबतच बाकीचे विकारही शरीरामध्ये घर करायला लागतात, जसे रक्तदाब त्याच्याकडे दुर्लक्ष झालं की, मधुमेह व हृदयरोग यासारखे विकार झालेले दिसून येत आहेत, या विकारांना जर आपल्याला दूर ठेवायचे असेल तर आपल्याला दिवसभराच्या आहारात बदल करणे गरजेचे आहे. असा हा दिवसभराचा आहार म्हणजे सकाळचा नाश्ता, दुपारचे जेवण, दुपारचा नाश्ता आणि रात्रीचे जेवण इत्यादींमध्ये विभागून घेतल्या जातो. या आहारामध्ये भरड धान्यापासून बनविलेल्या विविध पदार्थांचा समावेश केल्यास बरेचसे विकार टाळता येतील. किंवा झालेले विकार दूर सारता येतील किंवा त्या विकारांची

तीव्रता कमी करता येईल. भरड धान्यापासून बनविलेल्या विविध पदार्थांचा समावेश आहारात केल्यास नक्कीच त्यांचा व्यक्तीला फायदा होईल. पण नेहमीच्या दिनचर्येत बदल करावयाचा म्हंटले की, गृहिणीची धावपळ होते परिणामी गृहिणी कडून नवीन बदल स्वीकारल्या जात नाहीत व जुनेच खाद्यपदार्थ आहारात बनविले जातात. ज्या गोष्टी आहारात सामाविष्ट करावयाच्या असतात त्या मागेच पडतात.

आयुष्य हे धकाधकीचे, धावपळीचे असेल तर अशा या आयुष्यामध्ये जाणून-बुजून जर आपण बदल करायचा प्रयत्न केला तर ते जास्त फायद्याचे होईल. हा बदल जर आहारात भरड धान्याचा समावेश करून घडवून आणला तर फायद्याचं ठरेल. कारण या भरड धान्यामध्ये पोषक घटक तर आहेतच सोबतच तंतुमय पदार्थ असल्यामुळे त्याचा आपल्या पचन संस्थेमध्ये नक्कीच फायदा होईल दररोजच्या जेवणामध्ये आपण जी पोळी वापरतो त्याला पर्याय म्हणून जर ज्वारी, बाजरी, तांदूळ यांची भाकरी अगदी ठरवून वापरली, जसे एक दिवस एक भरड धान्य, दुसऱ्या दिवशी दुसरे भरड धान्य, असे आलटून पालटून वेगवेगळे भरड धान्य वापरल्यास तसेच त्या भरड धान्यामध्ये वेगवेगळ्या पालेभाज्या टाकून बनवले तर नक्कीच त्याचा फायदा हा घरातल्या सर्व व्यक्तींना होऊन कुटुंबातील व्यक्तींचे आरोग्य हे चांगलं राहील.

गृहिणीला जर स्वयंपाकामध्ये भरड धान्याचा वापर करायचा असेल तर तिला स्वयंपाक घरात पण काही बदल करावे लागतील. स्वयंपाक घरात तिला जसं गव्हाचं पीठ ज्वारीचे पीठ या सोबतच तिने बाजरी, तांदूळ किंवा कुळीथ यासारख्या सारख्या भरड धान्याचे पीठ घरामध्ये ठेवायला हवे. तसेच मिश्र भरडधान्य जाडसर दळून आणून ठेवल्यास त्याचाही उपयोग पटकन तिला करता येईल. पूर्वी च्या काळी तृणधान्य आपल्या आहाराचा एक भागच होता हे आपल्याला आपल्या संस्कृतीतील जी विविध सणसमारंभ आहे त्याच्या मार्फत लक्षात येतच आहे, जसे महालक्ष्मी मध्ये ज्वारीची आंबील असते. दिवाळीमध्ये बाजरीची खिचडी खाल्ली जाते. संक्रांतीच्या वेळी आपण तिळगुळाची पोळी खातो. परंतु काळाच्या ओघांमध्ये किंवा गृहिणी ही घर आणि नौकरी अशा दोन्ही ठिकाणी कामे करित असल्याने तिची तारेवरची कसरत होत असते. अशावेळी असे पारंपारिक खाद्य पदार्थ वेळेअभावी केल्या जात नाही आणि ते हळूहळू मागे पडत आहेत किंवा त्याच्याकडे थोडं दुर्लक्ष होत आहे किंवा बदलत्या जीवनशैलीचाही आपल्या या पोषक आहारावर परिणाम होवून भरड धान्याचा वापर आपल्या आहारामध्ये कमी झाला आहे. मागणी अभावी त्याचे उत्पादन हे कमी व्हायला लागले. परंतु संयुक्त राष्ट्राने २०२३ हे वर्ष भरड धान्य वर्ष म्हणून घोषित केल्यामुळे लोक जागृत होत आहेत, किंवा जागरूक होतील, परिणामी या भरड धान्याची मागणी वाढेल आणि मागणी वाढली की आपोआपच उत्पादनही वाढेल परंतु ही मागणी किंवा भरड धान्याचा वापर हा फक्त या वर्षाकरिता मर्यादित न ठेवता तो पुढेही सुरु राहिला पाहिजे, तसे पाहिले तर प्रत्येक गृहिणी आपल्या परिवाराची आहाराच्या माध्यमातून काळजी घेत असते. अशावेळी जर तिला या तृणधान्य किंवा भरड धान्याची जास्त चांगल्या पद्धतीने माहिती झाली किंवा या भरड धान्यापासून कोणकोणते खाद्यपदार्थ कशा पद्धतीने बनविता येतील याची जर माहिती मिळाली तर ती नक्कीच त्याचा उपयोग करून विविध खाद्य पदार्थ बनवू शकेल.

'वदनी कवळ घेता नाम घ्या श्रीहरीचे

सहज हवन होते नाम घेता फुकाचे

जीवन करी जीवित्व अन्न हे पूर्णब्रह्म

उदरभरण नोहे जाणिजे यज्ञकर्म'

समर्थ रामदासांनी अन्नाला पूर्णब्रह्म म्हटले आहे. अन्न म्हणजे केवळ पोट भरणे नाही, तर ते यज्ञकर्म आहे असे ते म्हंटले आहे. अशा या कर्मरूपी यज्ञामध्ये आपल्या शरीराला निरोगी ठेवण्यासाठी योग्य अशा आहाराची गरज आहे हे त्यांनी सांगितलेले आहे. त्यानुसार आपला आहार समतोल आहे किंवा नाही हे विचारात घेणे आवश्यक आहे.

उद्दिष्ट्ये :

- सर्वसामान्यांमध्ये भरड धान्याविषयी जागरूकता निर्माण करणे.
- भरडधान्याचा वापर कशाप्रकारे केल्या जावू शकतो ही माहिती पुरविणे.

गृहीतके :

- सर्वसामान्यांमध्ये भरड धान्याविषयी कमी जागरूकता आहे.
- सर्वसामान्य व्यक्तीला भरड धान्याचा वापर कसा करतात हे माहित नाही.

आजकालच्या तरुण पिढीला सकस किंवा पौष्टिक आहार हे जर आपण सांगायला गेलो तर त्याकडे ते दुर्लक्ष करताना दिसून येत आहे. आपण बघतो की पूर्वी आपण चिवड्या सोबत मटकीच उसळ खायचो तेही मोड आणून खाल्ल्या जायचं, हे काळाच्या ओघात मागे पडलं आणि त्या ठिकाणी मॅगी, नूडल्स, चीज, पास्ता असे विविध प्रकार तरुण पिढीला हवे असतात आणि आपणही बरेचदा ते बनवून देतो किंवा हॉटेल्स मधून मागवीत असतो. परंतु हे फास्ट फूड किंवा जंक फूड आपल्या मुलांसाठी किती घातक आहे हे सर्व सामान्यांच्या लक्षात येत नाही परिणामी आपणच आपल्या मुलांचं आरोग्य धोक्यात घालतो. घरातील सदस्यांना दररोज जर सात्विक आहार दिला तर त्या आहाराचे पचन व शोषण व्यवस्थित रित्या होईल आणि घरातल्या सदस्यांची रोगप्रतिकारक शक्ती वाढेल.

सध्याची तरुणाई जंक फूड / फास्ट फूड खातात आणि मग वाढलेलं वजन कमी करण्यासाठी जिमचा आधार घेतात किंवा वेगवेगळे पावडर गोळ्या यांचा वापर पुरक (suppliment) म्हणून करायला लागली आहे. ह्या अशा प्रकारच्या जीवनशैलीमुळे स्वतःच्या आयुष्यातले काही दिवस किंवा काही क्षण तरुणाई कमी करत आहेत हे त्यांच्या लक्षातच येत नाही आहे. अशा या तरुणाईने किंवा लहान मुलांनी सगळ्या पोषक घटकांचे व्यवस्थित प्रमाण असलेला आहार घेतल्यास, त्यांचे आरोग्य चांगले राहील. पण असा सर्व पोषक घटक असणारा आहार त्यांच्याकडून घेतल्या जातो की, नाही हे पाहणे सर्व प्रथम आवश्यक आहे. कारण आपण बघतो सकाळी उठले की चहाबरोबर बिस्किटे व ब्रेड, त्याचबरोबर दुपारचा नाश्ता असेल तर त्याच्यामध्ये मॅगी, पिझ्झा, बर्गर व सोबतच कोल्ड्रिंकस यासारखे जंक फूड चा आपल्या आहारामध्ये समावेश केल्या जातो, किंबहुना असे खाद्य पदार्थ आपल्या आहाराचा हा एक अविभाज्य घटक झालेला दिसून येत आहे. याला काही प्रमाणात सोशल मिडिया तसेच दूरदर्शन वरील जाहिराती पण जबाबदार आहेत.

दिवसेंदिवस तयार खाद्य पदार्थ (रेडी टू इट) खाण्याकडे सामान्यांचा कल दिसून येतो आहे. त्यामुळे शरीराला आवश्यक असणारे पोषक घटक जसं प्रथिने, कर्बोदके, तंतुमय पदार्थ, जीवनसत्वे, खनिजे, अँटिऑक्सिडंट हे

शरीराला मिळणं कमी झालेले आहे आणि त्याचाच परिणाम म्हणून लठ्ठपणा, मधुमेह, रक्तदाब, बद्धकोष्ठता, मूळव्याध यासारखे विकार आपल्या शरीरामध्ये प्रवेश करीत आहे. शरीराला होणारे जवळपास बरेचसे आजार हे पोटातून होत असतात. आहार जर व्यवस्थित नसेल किंवा चुकीचे खाद्यपदार्थ आहारात घेतल्या जात असतील तर त्याचा परिणाम म्हणून शरीराची पचनशक्ती कमी होते, परिणामी शरीरामध्ये पोषक घटकांचे पचन व शोषण न झाल्यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती कमी होते व शरीर विविध रोगांना बळी पडत असते.

भरड धान्यामध्ये असलेले लॅक्टिक ऍसिड आपल्या शरीरातील मोठ्या आतड्यातील चांगल्या जिवाणूंच्या वाढीस मदत करते त्याच्यामुळे आपली पचनक्रिया सुधारते आणि त्याचं शोषणही शरीरामध्ये व्यवस्थित होऊन रोगप्रतिकारक शक्ती वाढल्या जात असते. अशा या भरड धान्याचे जर आपण नियमित सेवन केलं किंवा नियमित आहारामध्ये त्याचा समावेश केला तर आपण लठ्ठपणा, हृदयविकार, मधुमेह, मोठ्या आतड्यांचा कर्करोग आजारांचे प्रमाण आपण नक्कीच कमी करून आयुष्यमान वाढवू शकतो. तसेच जर आधीच आपल्या शरीराला काही विकार झालेले असतील तरीसुद्धा त्या विकारांमुळे शरीराची जी झालेली झीज भरून काढण्यासाठी आपण भरड धान्याचा जर आहारात उपयोग केला तर नक्कीच त्याचा फायदा होऊ शकेल. पण यासाठी सर्वसामान्य नागरिकांनी पुढाकार घ्यायला हवा आणि त्यांनीच त्यांच्या दिवस आठवड्याचा जो आहार ठरवल्या जात असतो त्या आठवड्याच्या आहारामध्ये एक किंवा दोनदा तरी तृणधान्याचा वापर आहारात करू असे मनाशी ठरवायला हवे, तरच तृणधान्याचा आहारातील वापर वाढेल, पर्यायाने माणूस निरोगी राहील, माणूस निरोगी राहिला तर समाज निरोगी राहील आणि समाज निरोगी राहायला तर देशही निरोगी राहील आणि असा निरोगी देश विकसित व्हायला वेळ लागणार नाही.

जसे कुटकीची खीर करता येईल राजगिन्याच्या पिठाच्या पुऱ्या बाजरीच्या पिठाचे सूप आणि नाचणीची आंबील, पिठाचे पौष्टिक लाडू, बिस्किट, इडली, डोसा, खीर यासारखे विविध पदार्थ बनवता येतील राजगिन्याच्या पिठाच्या पुऱ्या, बाजरीच्या पिठाचे सूप, मिश्र धान्याची खिचडीयासारखे कितीतरी खाद्यपदार्थ बनविता येतात.

निष्कर्ष :

राष्ट्रीय पोषण संस्थेच्या अभ्यासांमधून असे सिद्ध झाले आहे की, गहू आणि तांदुळा पेक्षा कित्येक पटीने जास्त खनिज, कॅल्शियम, प्रथिने ही भरड धान्यात आहेत. धान्याचे जर आपण नियमित सेवन केलं किंवा नियमित आहारामध्ये त्याचा समावेश केला तर आपण लठ्ठपणा, हृदयविकार, मधुमेह, मोठ्या आतड्यांचा कर्करोग आजारांचे प्रमाण आपण नक्कीच कमी करून आयुष्यमान वाढवू शकतो. तसेच जर आधीच आपल्या शरीराला काही विकार झालेले असतील तरीसुद्धा त्या विकारांमुळे शरीराची जी झालेली झीज भरून काढण्यासाठी आपण भरड धान्याचा जर आहारात उपयोग केला तर नक्कीच त्याचा फायदा होऊ शकेल.

संदर्भ सूची :

- भारतला जागतिक स्तरावर उत्पादन वाढविण्याची संधी: (कृषिमंत्री नरेंद्रसिंग तोमर १६ ऑक्टोबर २०२२ abp maza)
- “वाढतेय भरड धान्याची महती” (अन्नपूर्णा २०२३ अजय तिवारी पान न.
- “आठवणीतील मिलेट्स” (अन्नपूर्णा २०२३ डॉ.राजश्री बापट पान न.३९)
- “तृधान्याचा वापर ठरेल आरोग्यास हितकारक” (अन्नपूर्णा २०२३ प्राची पालकर पान न.१३०)