

मिलेट्स एक सुपरफुड

डॉ.अर्चना आ. निखाडे

स्व.नि.पा. वाघाये कला व विज्ञान

महाविद्यालय मुरमाडी/तुपकर

ता. लाखनी जि. भंडारा . महाराष्ट्र

ई-मेल:- archanagaidhane81@gmail.com

मो.नं.- ९६८९५१२९३७

सारांश :

मिलेट्स ही माणसाला माहीत असलेली सर्वात प्राचीन धान्य आहेत. अगदी सिंधू संस्कृतीच्या काळात म्हणजे इ.स. पूर्व सुमारे तीन हजार वर्षा आधी या धान्यांची लागवड करण्यात आली होती. आज भारतात एकवीस राज्यांमध्ये भरड धान्य पिकवली जातात. आणि त्यात प्रादेशिक विविधताही आहे.

शेतकऱ्यांच्या दृष्टीने ते चांगलं पीक आहे आणि पोषक असल्यामुळे आपल्यासाठी ही ज्वारी-बाजरी चांगली आहे. या धान्यामुळे मधुमेह कमी होतो, कोलेस्टेरॉलची पातळी सुधारते, कॅल्शियम वाढत, शरीरातील जस्त व लोह यांची उणीव भरून निघते, त्याचबरोबर ग्लुटेनमुक्त असल्यामुळे भरडधान्य खाण्याकडे लोकांचा कल वाढलेला दिसून येतो. असे तज्ञांच्या अभ्यासामधून समोर आलेला आहे.

आणि म्हणूनच अधिकाधिक लोक मिलेट्सना 'सुपर फुड' आणि 'स्मार्ट फुड' मानू लागले आहेत. कारण ही धान्ये पृथ्वीसाठी, शेतकऱ्यांसाठी आणि मानवाच्या आरोग्यासाठी चांगली फायदेशीर आहेत. अतिशय उष्ण वातावरणातही तसेच कमी पाण्यातही ह्या पिकांची लागवड होते. ही अतिशय चिवट पीक असून कीटकजन्य आजारांना तोंड देऊन ती टिकू शकतात. बालकापासून तर गर्भवती स्त्रिया आणि दृग्धसृजन अवस्थेतील स्त्रियांना सुद्धा महत्त्वपूर्ण पोषक घटक मिळतात. हे भरडधान्य आपल्या शरीरात भाकरी, धालीपीठ, दलिया, लापशी, आंबील, पापड, उपमा, लाह्या, केक, पीठ, कुकीज, मुटके, धिरडे इत्यादी पदार्थांच्या स्वरूपात आहारातून घेतले जाऊ शकतात. त्यातून आवश्यक ते पोषकघटक शरीराला मिळतात.

या सर्व बाबींचा योग्य विचार करून मार्च २०२१ मध्ये संयुक्त राष्ट्रसंघाने भारताच्या माध्यमाने आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष म्हणून साजरे व्हावे. या प्रस्तावाला ७० पेक्षा जास्त देशाने समर्थन केले म्हणूनच २०२३ हे आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष म्हणून घोषित केले गेले.

कीवर्ड :- आंबवलेले आणि पारंपारिक पदार्थ, कार्यात्मक अन्न आणि पेये.

प्रस्तावना :

मिलेट्स हे लहान-बिया असलेले गवत आहेत ज्यांची भारतात हजारो वर्षांपासून लागवड केली जात आहे आणि अलीकडच्या काळात त्यांना त्यांच्या अपवादात्मक आरोग्य फायदे आणि स्वयंपाकातील अष्टपैलूत्वामुळे वाढती लोकप्रियता प्राप्त झाली आहे. त्यांच्या पौष्टिक मुल्यापासून ते उपलब्ध विविध प्रकारांपर्यंत, आणि स्वयंपाक

करण्याच्या सर्वोत्तम पद्धतींपर्यंत, मिलेट्सवरील हे सर्वसमावेशक माहिती जाणून घेणे आवश्यक आहे.- इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ मिलेट्स रिसर्च हैदराबाद, डॉ. खादरवली यांनी बरेच संशोधन केले त्यांनी नाचणी, कंगणी, ब्राकन टॉप, कुटकी, सावा, कोद्रा, भगर, राळा ही काही मराठी नावे आढळतात. त्याला श्रीधान्य असेही म्हणतात.

मिलेट्सचा इतिहास :

मिलेट्स पीक फार पूर्वीपासूनच घेतले जात आहे. त्यांची प्रथम आफ्रिका आशिया आणि युरोप सारख्या ठिकाणी लागवड झाली. मिलेट्स हे लहान-बीज असलेल्या गवताचा समुह आहे, ज्या Poaceae कुटुंबातील आहे. आफ्रिकेत सुमारे ७,००० वर्षांपूर्वी साहेल नावाच्या प्रदेशात मिलेट्स पिकवली जात होती. नोक आणि माली साम्राज्यांसारख्या प्राचीन आफ्रिकन संस्कृतीसाठी ते महत्त्वपूर्ण होते. लोकांना मिलेट्स आवडली कारण ते कोरड्या ठिकाणीही वाढू शकते.

आशियामध्ये, भारत, चीन आणि आग्नेय आशियातील देश अनेक वर्षांपासून मिलेट्स पिकवत आहेत. भारतात फिंगर मिलेट्स (नाचणी), मोती, मिलेट्स आणि फाक्सटेल मिलेट्स (कांगणी) यासारखी मिलेट्स बऱ्याच काळापासून उगवली जात आहे आणि विविध प्रदेशातील महत्त्वाचे खाद्यपदार्थ आहेत.

मिलेट्सचे प्रकार :

मिलेट्सचे अनेक प्रकारे आहेत, त्यातील प्रत्येकाची विशिष्ट वैशिष्ट्ये आणि स्वयंपाकासाठी उपयोग आहे. मिलेट्सचे प्रकार पुढीलप्रमाणे

१) फाक्सटेल मिलेट (Foxtail Millet)

फाक्सटेल मिलेट्स ज्याला आपल्या भाषेत कांग किंवा राळ असे म्हणतात. ही सर्वात जूनी लागवड केलेल्या मिलेट्स पैकी एक आहे. हे आहारातील फायबर, प्रथिने आणि लोह आणि कॅल्शियम सारख्या खनिजांनी समृद्ध आहे. या मिलेट्समध्ये सौम्य आणि तांदळासारखेच पोत आहे. ज्यामुळे तांदूळ-आधारित विविध पदार्थांमध्ये ते उत्तम पर्याय बनते.

२) सावगम मिलेट (Sorghum Millet)

सावगम मिलेटला मराठीत आपण ज्वारी नावाने ओळखतो. ज्वारी मिलेट हा एक प्रकारचा धान्य आहे जो जगाच्या अनेक भागांमध्ये सामान्यतः पिकवला जातो आणि वापरला जातो. हे एक बहुमुखी पीक आहे जे कठोर हवामानाचा सामाना करू शकते आणि इतर पिकांच्या तुलनेत कमी पाणी लागते.

ज्वारीची मिलेट बहुतेक वेळा मानव आणि प्राणी दोघांसाठी अन्य स्रोत म्हणून वापरली जाते आणि भाकरी, लापशी आणि स्नॅक्स यासारखे विविध पदार्थ बनवण्यासाठी ते पिठात पीठ केले जाऊ शकते. हे त्याच्या पौष्टिक फायद्यांसाठी ओळखले जाते कारण ते फायबर, प्रथिने आणि आवश्यक खनिजे समृद्ध आहे या व्यतिरिक्त ज्वारी मिलेट ग्लुटेन-मुक्त आहे, जी ग्लुटेन असहिष्णुता किंवा सेलियाक रोग असलेल्या लोकांसाठी एक योग्य पर्याय बनवते.

३) मोती मिलेट (Pearl Millet)

मोती मिलेट्स ज्याला आपण बाजरी असे म्हणतात. उच्च प्रथिने सामग्रीसाठी ओळखली जाते आणि अनेक आफ्रिकन आणि भारतीय आहारांमध्ये मुख्य आहे. त्यात किंचित गोड आणि खमंग चव आहे. ज्यामुळे ते लापशी फ्लॅटब्रेड आणि अगदी मिष्ठानासाठी उत्कृष्ट पर्याय बनते.

४) लहान मिलेट (Little Millet)

लहान मिलेट, ज्याला मराठी मध्ये “सवा, वरी किंवा हलवी” देखील म्हणतात, हा एक प्रकारच्या लहान बिया असलेल्या मिलेट आहे. भारतात लागवड केलेल्या आणि वापरल्या जाणाऱ्या मिलेटच्या अनेक जातीपैकी ही एक आहे. लहान मिलेटचे दाणे हलके पिवळसर रंगाचे लहान आणि गोल असतात. ही मिलेट अत्यंत पौष्टिक आणि ग्लुटेन-मुक्त आहे. जी ग्लुटेन असहिष्णुता असलेल्या व्यक्तींसाठी योग्य पर्याय बनवते. लिटिल मिलेट ज्याच्या आल्हाददायक चवीसाठी ओळखली जाते आणि ती भातासारखीच शिजवली जाऊ शकते किंवा दलिया, उपमा, खिचडी आणि अगदी भाजलेल्या पदार्थांमध्येही वापरली जाऊ शकते. हे फायबर, प्रथिने आणि आवश्यक खनिजांनी समृद्ध आहे. ज्यामुळे ते संतुलित आणि निरोगी आहारासाठी एक मौल्यवान जोड आहे.

५) फिंगर मिलेट (Finger Millet)

फिंगर मिलेट्स (नाचणी) ही एक अत्यंत पौष्टिक मिलेट्स जात आहे जी विशेषता भारत आणि आफ्रिकेत लोकप्रिय आहे. हे कॅल्शियम, लोह आणि आवश्यक अमिनो ॲसिडमध्ये समृद्ध आहे. फिंगर मिलेट्सला एक वेगळी मातीची चव असते आणि सामान्यतः नाचणी डोसा आणि नाचणी माल्ट यासारखे पारंपारिक पदार्थ बनवण्यासाठी वापरले जाते.

६) बार्नयार्ड मिलेट (Barnyard Millet)

बार्नयार्ड मिलेट्स (शामूल, शामुळ) ही एक ग्लुटेन-मुक्त मिलेट्स प्रकार आहे .जी बऱ्याच तांदूळ पर्याय म्हणून वापरली जाते. हे फायबर बी-व्हीटॉमिन्स आणि खनिजांनी भरलेले आहे. बार्नयार्ड मिलेट्समध्ये किंचित खमंग चव आणि एक चपळपोत आहे.

७) कोडो मिलेट (Kodo Millet)

कोडो मिलेट्स (कोद्रा) ही एक पौष्टिक-दाट मिलेट्सची विविधता आहे. जी त्याच्या औषधी गुणधर्मासाठी अत्यंत मौल्यवान आहे. हे ॲंटीॲक्सिडंट्सचे उत्कृष्ट स्रोत आहे आणि रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्याच्या क्षमतेसाठी ओळखले जाते. कोडो मिलेट्सला सौम्य, मातीची चव असते आणि ती उपमा आणि खिचडीसह विविध पदार्थांमध्ये वापरली जाऊ शकते.

मिलेट्सचे पौष्टिक मूल्य :

मिलेट्समध्ये प्रभावी पौष्टिक मूल्य असतात आणि ते अनेक आरोग्य फायदे देतात. ते आवश्यक पोषक तत्वांनी समृद्ध आहेत आणि कार्बोहायड्रेट्स, प्रथिने आहारातील फायबर, जीवनसत्वे आणि खनिजे यांचे चांगले संतुलन प्रदान करतात. मिलेट्सच्या काही मुख्य पौष्टिक पैलू येथे आहेत.

1. कार्बोहायड्रेट्स (Carbohydrates)

मिलेट्स हे कॉम्प्लेक्स कार्बोहायड्रेट्सचे चांगले स्रोत आहेत, जे शरीराला ऊर्जा प्रदान करतात आणि रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यात मदत करतात.

2. प्रार्थने (Proteins)

इतर धान्यांच्या तुलनेत मिलेट्समध्ये प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असते ते विशेषतः लाइसिन आणि ट्रिप्टोफॅन सारख्या अमीनो ॲसिडमध्ये समृद्ध आहेत. जे संपूर्ण वाढ आणि विकासासाठी आवश्यक आहेत.

3. फायबर (Fiber) -

मिलेट्समध्ये विरळणारे आणि अघुलनशील अशा दोन्ही प्रकारच्या आहारातील फायबरचे प्रमाण जास्त असते. फायबर पचनास मदत करते. आतड्यांच्या नियमिततेस प्रोत्साहन देते आणि निरोगी कोलेस्टेरॉलची पातळी राखण्यास मदत करते.

4. जीवनसत्वे (Vitamins) -

मिलेट्स हे व्हिटॅमिन बी - कॉम्प्लेक्स (जसे की नियासीन, थायमिन आणि रिबोफ्लेव्हिन) आणि व्हिटॅमिन-ई यासह विविध जीवनसत्वांच्या चांगला स्रोत आहे. हे जीवनसत्वे चयापचय मज्जातंतुचे कार्य आणि निरोगी त्वचा राखण्यासाठी आवश्यक असतात.

5. खनिज (Minerals) -

मिलेट्समध्ये लोह, कॅल्शियम, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियम यासारखी-खनिजे भरपूर प्रमाणात असतात. हे खनिज निरोगी हाडे, दात, स्नायू आणि संपूर्ण शरीराचे कार्य राखण्यासाठी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात.

6. अँटीऑक्सिडंट्स (Antioxidants) -

काही मिलेट्समध्ये जसे की नाचणी आणि फॉक्सटेल बाजरीमध्ये उच्च अँटीऑक्सिडेंट सामग्री असते. अँटीऑक्सिडंट्स हानिकारक मुक्त रेडिकल्समुळे होणाऱ्या नुकसानापासून पेशींचे संरक्षण करण्यास मदत करतात.

7. ग्लुटेन-मुक्त (Gluten -Free) -

मिलेट्स नैसर्गिकरित्या ग्लुटेन -मुक्त असतात, त्यामुळे ते ग्लुटेन असहिष्णुता किंवा सेलिआक रोग असलेल्या व्यक्तीसाठी योग्य बनवतात.

आपल्या आहारात मिलेट्सचा समावेश केल्याने संपूर्ण आरोग्य आणि स्वास्थ्य वाढण्यास मदत होऊ शकते. ते श्वश्र्वत ऊर्जा प्रधान करतात. पचनास समर्थन देतात, वजन व्यवस्थापनात मदत करतात आणि संतुलित पोषक आहारात योगदान देतात. तथापि, आपल्या सर्व पौष्टीक गरजा पूर्ण करण्यासाठी विविध आणि संतुलित आहार राखणे आवश्यक आहे. ज्यामध्ये धान्य, फळे, भाज्या आणि इतर अन्न गटांच्या समावेश आहे.

मिलेट्सचे आरोग्य फायदे (Health Benefits of Millets)

आहारामध्ये मिलेट्सचा समावेश केल्याने आपल्या आरोग्यावर अनेक सकारात्मक परिणाम होऊ शकतात. मिलेट्सच्या सेवनाशी संबंधित काही आरोग्य फायदे आहेत.

पाचक आरोग्य :

मिलेट्समधील उच्च फायबर सामग्री निरोगी पचनास प्रोत्साहन देते. बद्धकोष्ठता प्रतिबंधित करते आणि निरोगी आतडे मायक्रोबायोमला समर्थन देते.

वजन व्यवस्थापन :

मिलेट्समध्ये कॅलरीज कमी असतात आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असते, ज्यामुळे मिलेट्स वजन कमी करण्यासाठी किंवा वजन व्यवस्थापन आहारासाठी उत्कृष्ट जोड बनवतात.

हृदयाचे आरोग्य :

मिलेट्समध्ये अँटीऑक्सिडंट्स , मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियमची उपस्थिती हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांचा धोका कमी करून हृदयाच्या आरोग्यासाठी महत्त्वपूर्ण ठरते.

मधुमेह व्यवस्थापन :

मिलेट्सच्या ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असतो आणि ते आहारातील फायबरमध्ये समृद्ध असतात, जे रक्तातील सारखेची पातळी नियंत्रण करण्यात आणि इन्सुलिन संवेदनशीलता सुधारण्यास मदत करतात.

हाडांचे आरोग्य :

मिलेट्स नैसर्गिकरित्या ग्लुटेन -मुक्त असतात. ज्यामुळे ते ग्लुटेन संवेदनशीलता सेलियाक रोग असलेल्या व्यक्तींसाठी एक सुरक्षित आणि पौष्टिक पर्याय बनतात.

पारंपारिक जेवणात मिलेट्सचा वापर :

भारतासह जगभरातील अनेक संस्कृतीमध्ये मिलेट्स पारंपारिक पाककृतीचा अविभाज्य भाग्य आहे. ज्यांचे पौष्टिक मूल्य, अष्टपैलूत्व आणि सुलभ लागवडीमुळे ते शतकानुशतके मुख्य अन्य म्हणून वापरले गेले आहेत. पारंपरिक पाककृतीमध्ये, मिलेट्सचा वापर विविध पदार्थांमध्ये केला जातो, त्यातं लापशी आणि भाकरी पासून ते चवदार पदार्थ आणि गोड पदार्थांपर्यंत उपयोगात केला जातो.

पारंपारिक पाककृतींमध्ये मिलेट्स वापरल्या जाणाऱ्या सर्वात सामान्य मार्गांपैकी एक म्हणजे लापशीच्या स्वरूपात केला जातो. त्यामध्ये दलिया पाणी किंवा दुधात मिलेट्स शिजवून बनवल्या जातात. अनेकदा वेलची किंवा दालचिनी सारख्या मसाल्यांचा वापर करून आणि गुळ किंवा साखर घालून गोड करतात. मिलेट्स लापशी हा आरामदायी आणि पौष्टिक नाश्याचा पर्याय आहे.

मिलेट्सचा वापर भाकरी बनवण्यासाठी देखील केला जातो. जो पारंपारिक पाककृतीचा एक आवश्यक भाग आहे. भारतात बाजरी (मोती बाजरी) रोटी आणि नाचणी (फिंगर बाजरी) रोटी हे लोकप्रिय पर्याय आहेत. हे भाकरी मिलेट्सचे पीठ पाण्यात मिसळून बनवले जातात आणि काही वेळा गव्हाचे पीठ किंवा मसाले यासारखे इतर घटक समाविष्ट करतात.

भरड धान्यापासून चिप्स, कुकीज आणि केक बनवले जातात. व ते आता सुपरमार्केटमध्ये उपलब्ध आहेत. ज्वारीचे थालीपीठ, बाजरीची भाकरी, नाचणीची आंबील, नाचणीचे पापड असे भरडधान्याचे विविध पदार्थ खाता येतात. ज्वारीच्या लाह्याचे पीठ बनवतात. व त्याचे मुटके सुद्धा करता येतात.

निष्कर्ष :

- कुपोषणासारख्या आजारावर उपचारात्मक आहार आहे.
- सार्वजनिक वितरण व्यवस्थेद्वारे लोकांना १ किलो बाजरी, ज्वारीचे वाटप केले जाते.
- अलीकडे भात आणि गव्हाऐवजी ज्वारी, बाजरी, नाचणी अशी भरडधान्य खाण्याकडे पुन्हा लोकांचा कल वाढतो आहे.
- पर्यावरणपूरक, आरोग्यवर्धक, हवामानाचा पूरक पीक असून उष्णकटिबंधांच्या प्रदेशातही पीक घेता येते.
- तांदूळ व गव्हाच्या पिकापेक्षा ७० ते १०० इतक्या कमी दिवसात भरड धान्याचे पीक तयार होते
- पोषकीय तत्वाचा आहारात समावेश करणे आवश्यक आहे, हे जनसामान्यपर्यंत पोहचलेले जाते.

संदर्भग्रंथ :

- ज्वारी बाजरीला सुपर फूड का म्हणतात - आरोग्य कृषी :- 5 जून 2022 NEWSRIT

- [https:// w.w.w.b.b.c. com/marathi/India](https://w.w.w.b.b.c.com/marathi/India) 598
- मिलेट्स-सुपरफुड – Dietitian shreya 17 एप्रिल 2023
- शेतातील सुपरफुड्स – अग्रोवन सकाळ 2 मे 2022 डॉ. विठ्ठल कौठाळे
- The return of millets as a superfood – 4 जाने 2019
- डॉ. प्रदीप आगलावे – संशोधन पद्धती व तंत्रे