

मानवी आहारात बाजरी तृणधान्याचे महत्व

प्रा. डॉ. उषा नानाजी राखुंडे

शिवरामजी मोघे कला, वाणिज्य व विज्ञान
महाविद्यालय केळापूर (पांढरकवडा) जि.यवतमाळ

Email Id - usha.gahukar@gmail.com

Mob No - 9420213529

सारांश :

बाजरी हे प्राचीन धान्य आहे वास्तव्यात भरडधान्य व बाजरी प्राचीन काळापासून आपल्या आहाराचा एक भाग आहे. भारतात बाजरीच्या भाकरीचा उपयोग करीत असे या बाजरीला भरड तृणधान्याचे किंवा गरीबांचे धान्य असेही म्हणतात बाजरी ह्यात प्रथिने, फायबर, मुख्य जीवनसत्वे आणि उच्च प्रतीचे खनिजांचा स्रोत आहे. बाजरीचे संभाव्य आरोग्य फायदे आहेत बाजरीच्या सेवनाने अनेक आजारावर मात करून चांगले आरोग्यपूर्ण जीवन जगता येते. बदलत्या काळानुसार स्पर्धात्मक, गुंतागुंतीचा, ताणतणावात, जगामध्ये सर्वच धास्तावलेले आहे. सतत ताणतणाव तसेच बदलती जीवनशैली यामुळे शारीरिक, मानसिक व आंतरिक क्रियांवर प्रभाव होऊन शारीरिक आजार होत आहे. मधुमेह, हायपर टेन्शन, हाय ब्लडप्रेसर हृदय व रक्तवाहिन्यांचे आजार आतड्यांचे आजार, लडपणा, वजन वाढणे, नैराश्य येणे, या आजारावर नियंत्रण करण्यासाठी व आरोग्यपूर्ण जीवन जगण्यासाठी बाजरी भरड तृणधान्याचे आहारात वापर करण्यासाठी आज भारतात व आंतरराष्ट्रीय स्तरावर प्रयत्न होत आहे भारतात २०१८ हे वर्ष बाजरी वर्ष म्हणून साजरे केले होते. तसेच भारताचा प्रस्ताव स्विकारत संयुक्त राष्ट्र संघानेही सन २०२३ ला आंतरराष्ट्रीय बाजरी वर्ष जाहीर केले. बाजरी या धान्यात पौष्टिक तत्वे असल्याने “मानवी आहारात बाजरी तृणधान्याचे महत्व” यावर प्रकाश टाकण्यात आला.

प्रस्तावना :

वास्तव्यात भरड धान्य व बाजरी प्राचीन काळापासून आपल्या आहाराचा एक भाग आहे. आपण सर्वांनी ज्वारी, बाजरी, नाचणी, कॉगिणी यासारख्या भरड धान्याबद्दल ऐकले आहे बाजरी हे पहिले पीक आहे जेवणासाठी पिकविण्यात आले होते. आजपासून ५००० हजार वर्षांपूर्वी सिंधू संस्कृतीतील लोकही भरड धान्याची शेती करायचे अन्न व कृषी संशोधन संस्थेनुसार बाजरी लहान बियांच्या गवताचा समूह आहे जो दरवर्षी पिकविले जाते.

मुख्यतः तिची शेती उष्ण कटिबंधीय क्षेत्राची कोरड्या भागात केली जाते ती जवळपास १३० देशात पिकविली जाते बाजरी हि आशिया आणि आफ्रिकेतील जवळपास अर्धा अब्ज लोकांचे प्राथमिक अन्न आहे. हे भरड धान्य त्यांच्या संस्कृती व परंपरेचा भाग आहे आणि त्या भागात तिचे सांस्कृतिक महत्व आहे भारतात भरड धान्याचे उत्पादन घेणाऱ्या राज्यात राजस्थान, कर्नाटक, महाराष्ट्र, उत्तरप्रदेश व हरियाणा मुख्य आहेत. सध्या भारत आशियात जवळपास ८०% आणि जगात २०% भरड धान्य पिकवितो गरिबांचे हे आवडते अन्न आता अचानक महत्वाचे झाले आहे यामध्ये फायबर, प्रोटीन, जीवनसत्व, खनिजे असे भरपूर पोषक घटक आहे हे धान्य

ग्लूटेन मुक्त असतात. ज्या भागात कमी पाऊस व कमी गुणवत्तेची माती अशा भागात पिकविले जातात लहान शेतकऱ्यांचा उत्पन्नाचे हे मुख्य साधन आहे. बाजरी जैववैविध्याचे मुख्य संरक्षकही आहे . वातावरण बदलाचा तिच्यावर जास्त परिणाम होत नाही अग्रिफूड सिस्टीममध्ये येणाऱ्या परिवर्तनाचा सध्याचा काळात त्याचे महत्व आणखी वाढत आहे .

जगाच्या अन्न सुरक्षेत ते किती महत्वाचे ठरू शकते हे आता लक्ष्यात आले आहे २०१८ हे वर्ष भारतात राष्ट्रीय बाजरी वर्ष म्हणून साजरे केले होते तेव्हा सरकारने बाजरीला न्यूट्री सिरियल्स जाहीर केले होते यात बाजरी किंवा पौष्टिक तृण धान्याचे उत्पादन आणि वापरात प्रोत्साहन देणे हा त्या मागचा उद्देश होता . व बाजरी उत्पादक स्टार्टअपला प्रोत्साहन देण्यात आले होते आणि बाजरी उत्पादनाच्या प्रशिक्षणावर लक्ष देण्यासाठी प्रयत्न करण्यात आले होते भारताचा प्रस्ताव स्वीकारत आता संयुक्त राष्ट्र संघानेही सन २०२३ ला आंतरराष्ट्रीय बाजरी वर्ष जाहीर केले म्हणजे हे अन्न आता आंतरराष्ट्रीय स्तरावर गेले आहे. सन २०२१ मध्ये बाजरीचा जागतिक बाजार ४७० दशलक्ष डॉलर्सचा होता आणि २०२६ पर्यंत त्याची वार्षिक वाढ ४.५ टक्के दराने होण्याचा अंदाज आहे आता भारतासह जगभरही भरड धान्याची विक्री वाढणार आहे . यातूनच रोजगार उपलब्ध होतील व शेतकऱ्यांचे उत्पन्न वाढेल आणि अन्नपोषण सुरक्षा निश्चित करता येईल भारताच्या संसदेतील कॅंटीनमध्ये आधीच बाजरी पासून तयार विविध खाद्य वाढले जाऊ लागले आहे . ज्यात , भाकरी , बाजरी , खिचडी , उपमा इत्यादींचा समावेश होत आहे. म्हणून पुढील उद्दिष्टावर प्रकाश टाकण्यात आला

- बाजरी भरड तृणधान्याचा ऐतिहासिक इतिहास अभ्यासणे.
- बाजरी धान्याचे महत्व व फायदे आणि प्रकार अभ्यासणे.

बाजरी भरडधान्याचा इतिहास :

बाजरी प्रथम आफ्रिका, आशिया आणि युरोप सारख्या ठिकाणी लागवड झाली हे लहान बीज असलेला गवताचा समूह आहे की Poaceae कुटुंबातील आणि आफ्रिकेत सुमारे 7000 वर्षांपूर्वी साहेल नावाच्या प्रदेशात बाजरी पिकविले जाल होती नोक याणि माली साम्राज्यांसारख्या प्राचीन आफ्रिकन संस्कृतीसाठी ते महत्वपूर्ण होते.

भारतातील बाजरीचे ऐतिहासिक महत्व :

बाजरी हि पहिली लागवड केलेल्या पिकांपैकी होती. संशोधनानुसार (3,300 ते 1300) इ . स पूर्व बाजरी सिंधू सरस्वती संस्कृतीत वापरली जात असे भारतात भरड धान्याचे उत्पादन राजस्थान, कर्नाटक , महाराष्ट्र उत्तरप्रदेश, हरियाणा या भागात घेतले जाते. बाजरी हे आशिया आणि आफ्रिकेत निम्मा लोकसंख्येद्वारे वापरले जाणारे पारंपारीक धान्य आहे जगभरात बाजरीच्या सुमारे 6000 जाती आढळतात त्यातील मुख्य जाती म्हणजे- ज्वारी, मोती बाजरी (बाजरी) , फिंगर बाजरी (नाचणी) तपकिरी टॉप (सामा) कोडू (आरके) प्रोसो (चेना बार) बनियार्ड (सानबा) आणि फॉक्सटेट बाजर (कोरा) या आरोग्यासाठी सर्वात फायदेशीर आहेत. बाजरीचे एकूण 20 पेक्षा जास्त प्रकार आहेत परंतू विविध भागात पुढील बाजरीचा उपयोग केला जातो.

बाजरीचे प्रकार :

मोती बाजरी :

याला बाजरी देखील म्हणतात आफ्रिका आणि आशियामध्ये मोठ्या प्रमाणावर लागवड केली आहे.

यामध्ये प्रथिने आणि लोहाचे प्रमाण जास्त आहे आणि भारतातील अनेक भागामध्ये हे मुख्य अन्न आहे. **फिंगर बाजरी :**

याला नाचणी देखील म्हणतात. ही एक अत्यंत पौष्टिक बाजरी आहे जी कॉल्शियम, लोह आणि प्रथिने यांचे प्रमाण जास्त आहे कर्नाटक आणि तामिळनाडू या दक्षिण भारतीय राज्यांमध्ये दलिया, डोसा आणि रोटी बनवण्यासाठी वापरले जाते

फॉक्सटेल बाजरी :

फॉक्सटेल बाजरी ज्याला काकुम किंवा चिनाई देखील म्हणतात एक दुष्काळ प्रतिरोधक बाजरी आहे जी फायबर आणि प्रथिने युक्त आहे डोसा, इडली, उपमा बनविण्यासाठी हे सामान्यतः दक्षिण भारतीय पाककृतीमध्ये वापरले जाते.

प्रोसो बाजरी :

प्रोसो बाजरी ज्याला पांढरी बाजरी किंवा हॉग बाजरी देखील म्हणतात ही एक लहान गोलाकार बाजरी आहे जी प्रथिने, फायबर आणि ऑक्सीडॅक्सने समृद्ध हे सामान्यतः बर्ड फिडमध्ये वापरले जाते आणि दलिया ब्रेड आणि बियर बनविण्यासाठी देखील वापरले जाते

बनियार्ड बाजरी :

ज्याला सवंत के चावला किंवा सानवा देखील म्हणतात ही एक ग्लूटेन मुक्त बाजरी आहे यामध्ये फायबर जास्त आणि ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी आहे उत्तर प्रदेश आणि बिहार या उत्तर भारतीय राज्यामध्ये दलीया आणि चिलाक बनविण्यासाठी वापरतात

छोटी बाजरी :

छोटी बाजरी, ज्याला कुटकी किंवा शेवन असे म्हणतात ही एक लहान, गोल बाजरी आहे जी प्रथिने फायबर आणि लोह समृद्ध असते तामिळनाडू आणि आंध्र प्रदेश या दक्षिण भारतीय राज्यामध्ये लापशी आणि उपमा बनविण्यासाठी याचा वापर केला जातो. सामान्यतः वापरली जाणारी बाजरी आहेत प्रत्येक प्रकारच्या बाजरीमध्ये एक अद्वितीय पौष्टिकता आहे आणि हयाचा स्वयंपाकासाठी वापर होत आहे ज्यामुळे हे आपल्या आहारात चांगले आरोग्यदायी जीवन जगण्यात भर घालतात व बाजरी विशिष्ट आरोग्यासाठी फायदेशीर मानले जाते.

बाजरीचे पौष्टिक फायदे :

बाजरीमध्ये पौष्टिक मूल्य हे भरपूर प्रमाणात आहे प्रथिने, खनिजे, फायबर जीवनसत्वे, लोह व ग्लूटेन मुक्त आहे तसेच अँटीऑक्सीडंट गुणधर्म आहेत म्हणून आरोग्याला पुढील फायदे होतात.

पाचक प्रणालिस मदत :

बाजरीमध्ये सेल्युलोज भरपूर प्रमाणात असल्याने ते पाचक क्रियेलाही योगदान देते आणि आतड्यांच्या हालचालीचे नियमन करण्यात मदत करते .

हृदय आणि रक्तवाहिन्यासंबंधीचे कार्य :

बाजरीमध्ये मॅग्नेशियम असते हृदयाची लय नियंत्रित करण्यात मदत करते तसेच जीवनसत्व ब 3 किंवा नियासीन देखील असते त्यामुळे हृदय विकाराच्या काही घटकांना कमी करण्यात मदत करते जसे उच्च पातळीचे

कोलेस्टेरॉल आणि ट्रायग्लोसराईड आणि ऑक्सीडेटिव्ह तणाव कमी करण्यास प्रभावी आहे.

नैराश्य दूर करने :

अमीनो एसिड, ट्रिप्लोफेन यामुळे नैराश्य आणि चिंता याची लक्षणे कमी होऊ शकतात,

मधुमेह धोका कमी होतो :

मधुमेह असलेल्या लोकांमध्ये रक्तातील ग्लूकोजची पातळीचे व्यवस्थापन करण्यात मदत करते बाजरी ही ग्लुटेन मुक्त अन्न आहे.

लड्डपणा कमी करते :

बी.एम.आर कमी होतो आणि त्यामुळे जास्त वजन व लड्डपणा कमी होण्यास मदत होते पी.सी. ओ एस ची समस्या दूर करते

निष्कर्ष :

- बाजरी हा प्रथिने, फायबर, मुख्य जीवनसत्वे आणि खनिजांचा चांगला स्रोत आहे.
- मानवी वजन योग्य राखण्यास मदत करते.
- आतड्यातील आजाराचे व्यवस्थापन करते.
- हृदय व रक्त वाहिन्यासंबंधी आरोग्याचे रक्षण करते.
- मधुमेह आजारावर प्रतिबंध करते कारण हे ग्लुटेन मुक्त देखील आहे आणि त्यांचा ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी आहे .
- मानवी आरोग्य सुदृढ आणि आजारमुक्त ठेवण्यास मदत करते .
- भविष्यात होणारे आजारावर प्रतिबंधात्मक उपाय म्हणून काम करते.
- पौष्टिकदृष्ट्या गहू आणि तांदळापेक्षा श्रेष्ठ आहेत कारण यात प्रथिने, जीवनसते आणि खनिजे भरपूर आहेत.
- कमी पाऊस व कमी गुणवत्तेच्या मातीत हे धान्य पिकविले जाते.
- मानवी आरोग्य योग्य राखण्यास मदत करते.

संदर्भ ग्रंथ सुची :

- डॉ अनुपमा निरंजन उजगरे - महाराष्ट्राचा खाद्य संस्कृती कोश
- डॉ सुनंदा विनोद पाटील - महाराष्ट्र राज्य साहित्य आणि संस्कृती मंडळ
- डॉ वंदन मोहोड - शेती आणि परिसर, प्रकाशन - वंदन प्रकाशन मोतीनगर अमरावती
- लोकमत , महाराष्ट्र टाइम्स , सकाळ , माझे आरोग्य - वृत्तपत्र
- मराठी विश्व कोश - महाराष्ट्र राज्य
- Krshijagran.com
- www.kisantak.in