

भरड धान्य एक सुपरफूड

प्रा.डॉ. पल्लवी एस.देशमुख
राजीव गांधी महाविद्यालय सडक / अर्जुनी,
जि.गोंदिया, ४४१८०७
ईमेल आय.डी -
pallavigabhane82@gmail.com

गोषवारा :

भारत देश हा कृषीप्रधान देश असून भारतातील ७० % लोक शेतकरी प्रवर्गातील आहे. शेतीतूनच भरड धान्याची, मिलेट्सची उत्पत्ती होत असते. पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या पुढाकारामुळे संयुक्त राष्ट्रांनी २०२३ हे वर्ष 'अंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष', म्हणून साजरे करण्याची घोषणा केली आहे.

॥ सर्वे भवन्तु सुखिन,
सर्वे सन्तु निरामय ! ॥

सर्व लोकांना नेहमी सुखी व निरोगी ठेवा अशी नेहमी आपण प्रार्थना जरी केली तरी हवामान बदल, महामारी, खानपानाच्या चुकीच्या पद्धती, ताण-तणाव, संघर्ष यामुळे मानवाचे शारीरिक स्वांस्थ ढासळत चालले आहे. नवनविन बिमान्यांची निर्मीती होत आहे. यावर आळा घालण्यासाठी स्वस्थ व उत्तम पौष्टिक आहार दैनंदिन जीवनात घेणे ही एक काळाची गरज आहे. त्यासाठी स्वस्त आणि पोषक तत्वांनी समृद्ध आणि आरोग्यासाठी फायदेचे भरड धान्य म्हणजे मिलेट्स हे आहे.

फास्ट फुडच्या असमतोल वापरामुळे अन्न आणि आरोग्य ही समस्या सोडवणे अत्यावश्यक आहे. मधुमेह, लठ्ठपणा, हृदयविकार, सारख्या समस्यांना आधुनिक युगातील सामान्य आजार म्हणतात. मात्र या सामान्य आजाराने रूद्र रूप धारण केले असल्यामुळे कोरोना महामारीमुळे सध्या लोक आरोग्याबाबत खूप जागृत आहेत. भरड धान्य हे अत्यंत पौष्टिक आणि आरोग्यदायी फायदांचा एक उत्तम उपाय आहे. यापासून ऊर्जा, प्रथिने, कर्बोदके, जीवनसत्वे, खनिजे आणि फायटोकेमिकल्य विपूल प्रमाणात मिळतात. म्हणूनच याला 'श्री अन्न' म्हणून संबोधले जाते. हे मानवी शरीराला व आरोग्यासाठी फार उपयुक्त आहे.

ज्वारी, बाजरी, नाचनी, जव, कोद्रा, चेना, राजगीरा, सावा, कुटकी आणि कांगणी पिके हे भरड धान्य म्हणून ओळखली जातात. आजकाल याला पोषक तृणधान्य म्हणतात. ते पोषक तत्वांनी समृद्ध आणि आरोग्यासाठी फायदेचे असल्यामुळे याला सुपर फुड म्हणून संबोधले जाते. तसेच या भरड धान्याला 'श्री अन्न' म्हटले जाते त्यामुळे भरडधान्याचे पौष्टिक मूल्य, आरोग्यातील फायदे यावर या पुनरावलोकनात लक्ष केंद्रित करण्यात आले आहे.

प्रस्तावना :

मिलेट्स म्हणजे स्माल सीड्स श्री धान्य, भरड धान्य अशा विविध नावाने संबोधले जाते. हे धान्य प्राचीन काळापासून उपयोगात आणले जात होते हे आपल्याला 'नदीच्या पलीकडे राडा पेरला बाई' या भुलाबाईच्या गाण्याने प्रचीती येते.

यानंतर मात्र लोकसंख्या वाढीमुळे अन्नाच्या वाढीसाठी हरितक्रांती झाली व पौष्टिक भरड धान्याची जागा गहू, तांदूळ या तृणधान्यांनी घेतली. त्यामुळे पुढे मैदा, रासायनिक खतापासून अन्नाची निर्मितीमुळे मानवी शरीरावर वाईट परिणाम होऊन परिणामी मानवाच्या वयोमर्यादेत घट होऊ लागली. आता पुन्हा मिलेट्सची चर्चा होत आहे. मिलेट्स हे गरीबांचे सुपरफुड आहे. यासाठी सरकारने मिलेट्स उत्पादित शेतीला मदत देण्याचे जाहीर केले आहे.

प्राचीन काळी उखळ आणि मुसळ वापरून या धान्यावरील साल किंवा कवच भरडून काढले जात होते. गरजेनुसार जात्यावर दळून पीठ तयार केले जात होते त्यामुळे या धान्याला ' भरड धान्य' असे म्हणतात.

तक्ता क्र. १ - भरड धान्यामधील पौष्टिक मूल्ये दर्शविणारा तक्ता :-

पोषक घटक	कार्य
प्रथिने	शरीराची वाढीसाठी अत्यावश्यक असून त्यात ६ ते १२ % प्रथिने असतात
फायबर	यात फायबर विपूल असल्यामुळे बद्धकोष्ठता दूर होते. यात विरघळणारे आणि अघुलनशिर फायबर असतात जे कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करण्यास आणि रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियमित करण्यास मदत करतात.
जीवनसत्वे	जीवनसत्व ब १ (थायमीन), ब २ (रिबोफ्लॅवीन), ब ३ (नियासिन), (पायरीडॉक्सिन) बी ६, फॉलिक ॲसिड आणि विटॅमिन ई असते. जे शक्तीसाठी, लाल रक्तपेशी निर्मिती व रोगप्रतिकारक कार्यासाठी उपयुक्त असते.
खनिजे	लोह, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, पोटॅशियम आणि जस्त या सारखी खनिजे असतात. जे स्नायू, मज्जातंतू, हाडे, रोगप्रतिकारक कार्यासाठी आवश्यक आहे.
फॅटीएसिड	ओमेगा ३, ओमेगा ६ असते जे मेंदूच्या कार्यासाठी आणि हृदयाच्या आरोग्यासाठी महत्वाचे आहेत.
ॲंटी ॲक्सिडंट्स	फिनोलीक कंपाऊंड्स, फ्लेव्होनॉइड्स आणि कॅरोटीनॉइड्स भरपूर असतात. जे तणाव, कर्क रोग, हृदयरोग इत्यादी आजारांपासून बचाव करातात.

वरील तक्त्यावरून हे स्पष्ट होते की, मिलेट्स हे एक अत्यंत पौष्टिक अन्न असून हे ग्लूटेन मुक्त देखील आहे. आपल्या आहारात मिलेट्सचा समावेश केल्याने आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते.

भारत हा जगातील सर्वात मोठा भरडधान्य उत्पादक देश असून सर्वाधिक वापर राजस्था, आसाम व बिहार मध्ये होतो. आता मात्र १३० देशात मिलेट्स चा उत्पादन केला जातो. भारतामध्ये ४१ % मिलेट्सचे उत्पादन होते. भरड धान्याचे एकूण ११ प्रकार आहेत. त्यातील ९ भरड धान्य भारतीय आहेत. विविध प्रकारच्या भरड धान्यांपासून आपल्याला विविध पोषक घटक प्राप्त होत असल्याचे खालील तक्त्यावरून अधिक स्पष्ट होते.

तक्ता क्र. २ – भरडधान्याचे प्रकार व त्यातून प्राप्त पोषक घटक दर्शविणारा तक्ता :-

अ.क्र.	भरड धान्याचे प्रकार	पोषक घटक
१	ज्वारी (सोर्घम)	फायबर, प्रथिने, थायमिन, फोलिक एसिड, कॅरोटिन
२	नाचनी (फिंगर मिलेट्स)	कॅल्शियम, कर्बोदके, सल्फर, अमीनो एसिड, ॲंटी ॲक्सिडेंट्स

३	बाजरी (पर्ल मिलेट्स)	प्रथिने, लिपिड्स, फायबर, नियासिन, लोह, तांबे, जस्त, जीवनसत्व ई
४	कांगनी (राळे)	कार्बोहायड्रेट्स, प्रथिने, तांबे, लोह
५	कुटकी (पॅनीकम मिलेट्स)	लोह, अँटिऑक्सीडेंट्स, फायबर
६	कोद्रा (कोदो मिलेट्स)	फायबर, नियासीन, कॅल्शियम, पायरोडॉक्सीन, फोलीक एसिड
७	चेना (प्रोसो मिलेट्स)	कार्बोहायड्रेट्स, फॅटि एसिड, प्रथिने, मॅग्नीज, कॅल्शियम
८	सावा (लिटल मिलेट्स)	फायबर, लोह, उच्च अँटि ऑक्सीडेंट्स, फायबर
९	राजगीरा (अमेरॅण्थस)	प्रथिने, अमोनो आम्ल, मेद, असंतृप्त फॅटी एसिड, लिनोलीक एसिड, लूनासिन, फायटोस्टेरीयोल्स

उपरोक्त तक्त्यावरून हेच स्पष्ट होते की, आहारात रोज एक भरडधान्याचा प्रकारचा समावेश करावा यामुळे वेगवेगळी भरडधान्यांपासून सर्व पौष्टिक घटक प्राप्त होऊन आपले शरीर निरोगी बनेल.

निष्कर्ष :

भरड धान्य हे एक अत्यंत पौष्टिक तत्वांनी समृद्ध असून शरीराला रोगांपासून मुक्त ठेवण्यास सक्षम आहे. त्यांचा उत्पादन आणि खानपानात वापर वाढवण्यासाठी प्रोत्साहन देणे हे योग्य दिशेने पाऊल सरकार उचलत असल्याचे दिसत आहे. यामुळे देशातील कुपोषण आणि आरोग्य यासारख्या गंभीर समस्यांवर मात करण्यासाठी सरकारला व सामान्य लोकांनाही सहज शक्य होईल. यात अनेक आरोग्यदायी फायदे आहेत. यात फायबर, प्रथिने, जीवनसत्वे आणि खनिजे विपूल प्रमाणात असून हे धान्य ग्लूटेन मुक्त आहे. त्यामुळे ग्लूटेन असहिष्णुता किंवा सेलिआक रोग असलेल्या लोकांसाठी एक चांगला पर्याय बनतो. आहारात मिलेट्सचा समावेश केल्याने आरोग्य सुधारतो. म्हणून याच वर्षी नाही तर दरवर्षीच सरकारने प्रकषर्षिने लक्ष पुरवावे. शाळा, हॉटेल, वस्तीगृह, अंगणवाडी, निवासी शाळेतील मध्यान्ह भोजनामध्ये भरड धान्याचा समावेश केल्यामुळे बालकांचा, किशोरवयीन मुलांच्या वाढ व विकासाकरिता फायद्याचे ठरू शकेल. कारण बालक हे देशाचे आधारस्तंभ आहेत. त्यामुळे सरकारने राष्ट्रीय स्तरावर प्रकषर्षिने लक्ष देऊन, अंमलबजावणीकडे पारदर्शकता असायला हवी. भारतातील लोक निरोगी राहावेत म्हणून भरड धान्य प्रदार्थांचा प्रचार आपले पंतप्रधान करत आहेत.

मिलेट्सचे आहारात उपयोग केल्याने वजन कमी, हृदयविकाराचा धोका, कमी, पचनसंख्येत सुधारणा, मधुमेहाचा धोका कमी होतो, कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करते, हाडांचे आरोग्य सुधारते त्यासाठी भरडधान्यापासून उपमा, खीर, आंबील, डोसे, इडली, पुलाव, खिचडी, स्नॅक्स, कुकीज, केक, रोटी, लाडू, नूडल्स, दलिया, पास्ता, भाजी, भजे इत्यादी विविध खाद्यपदार्थांच्या सेवनातून उत्तम प्रतीचे पोषक घटक प्राप्त होतात. म्हणूनही भरड धान्याला 'सुपरफूड' म्हणतात.

॥ सर्वच भरड धान्य आहेत पोषक घटक युक्त,
यांच्या नियमित सेवनाने होतो आपण रोगमुक्त ॥

संदर्भ :

- घाटोळे, रा. ना. (1990). समाज शास्त्रीय संशोधन तत्वे आणि पध्दती श्री मंगेश प्रकाशन रामदासपेठ

नागपूर, चतुर्थ आवृत्ती.

- कायंदे पाटील, गं. वि. (2006). संशोधन पद्धती चैतन्य पब्लिकेशन्स, नाशिक-13.
- Anbukani P., Balaji S.J. and Nithyashree M.L. (2017) Production and consumption of minor millets in India- A structural break analysis, *Ann. Agric. Res. New Series*, 38(4) pp.1-8.
- Das B., Satyapriya., Singh P., Sangeetha V., Bhowmik A. and Ray P. (2019) Growth and Instability in Area, Production, Productivity and Consumption of Millets in India: an Analysis, *Indian Journal of Extension Education*, 55(4), pp.158-161.