

सुदृढ आरोग्याकरीता भरडधान्यांचे महत्त्व

डॉ. विद्या मुकूंद ठवकर

गृहअर्थशास्त्र विभागप्रमुख

अशोक मोहरकर कॉलेज अडयाळ,

तह. पवनी, जि. भंडारा



प्रस्तावना :

पूर्वीच्या काळी उखळ मुसळ यांचा वापर करुन धान्यावरील साल, कवच आवरण भरडून काढलं जात असे. आवश्यकतेनुसार जात्यावर धान्य दळून पीठ तयार करत असायचे यामुळेच की काय, त्या धान्याला भरड धान्य म्हटले जात असावे.

भरडधान्य हे एक बटाटा बीज असलेले तृणधान्य आहे. आकाराने बारीक व गोलाकार असतात. खाण्यासाठी जशीच्या तशीच वापरता येतात. भरडधान्यास श्री अन्न म्हटले जाते. अत्यंत पौष्टिक फायटोकेमिकल्स युक्त ग्लुटेन फ्री ॲसिड निर्माण न करणारी धान्य आहे.

नवं संशोधनानुसार गहू आणि तांदळाला निगेटिव्ह अन्न असे म्हटले आहे. बंगाल कोकणात तांदूळ आणि मासे हा मुख्य आहार आहे. आमचा महाराष्ट्रातील भंडारा भागात गहू आणि तांदूळ हा मुख्य आहार आहे. पण गव्हामध्ये असलेले ग्लुटेन प्रथिने हे आतड्यांना चिकटून राहतं आणि ते पचविण्याकरीता डायटरी फायबरची आवश्यकता असते. कॅल्शियम, मॅग्नेशियम हे घटक आवश्यक असतात आणि हे भरड धान्यात भरपूर प्रमाणात असतात. पूर्वीच्या काळी हातसडीचे तांदूळ खायचे, जे हातानीच भरडून टरफल काढून खायचे पूर्ण ऑर्गेनिक तांदूळ खात होते.

आंतरराष्ट्रीय अन्न सुरक्षा आणि पोषणामध्ये भरड धान्याचा सहभाग हे लक्षात घेताच भरड धान्य उत्पादनाची आंतर शाश्वत वाढ करणे. आणि विविध स्तरांवर भरड धान्याची मागणी वाढविण्याकरीता प्रचार करणे या उद्देशाने आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष 2023 हे साजरे केले जात आहे.

भरड धान्याचे महत्त्व :

भरड धान्याचे आपल्या आहारात काय महत्वाचे स्थान सुदृढ शारीरिक दृष्टिने आहे हे आपण पुढे बघू या जसे –

- 1) प्रथिने : भरडधान्य प्रथिनांचा अतिशय महत्वाचा आणि उत्तम स्रोत आहे.
- 2) तंतूमय पदार्थ : तंतूमय घटकयुक्त असल्याने पचनक्रिया निरोगी राखण्याकरीता बद्धकोष्ठता टाळण्यासाठी

- 3) केले कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करण्यात मदत होते. त्याचप्रमाणे रक्तातील साखरेचे नियमन करण्यास मदत होते.
- 4) **जीवनसत्त्वे** : मानवाचे स्वास्थ्य उत्तम राहावे म्हणून केवळ प्रथिने, कर्बोदके, स्निग्ध खनिज पदार्थांची आवश्यकता असते. तसेच तेवढ्याच प्रमाणात जीवनसत्त्वाची गरज असते. मग जीवनसत्त्वे कोणती तर
- 5) **जीवनसत्त्व ब₁** : (थायामीन) पॉलीश न केलेले तांदूळ, गव्हाचा रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते शरीराचे वाढ व उत्तम आरोग्य राखते.
 - 1) **जीवनसत्त्व ब₂** : (रिबोफ्लेव्हिन) त्वचा मज्जातंतु, डोळ्यांच्या आरोग्यास आवश्यक, डाळी शेंगदाणे आणि पालेभाज्या यातून मिळत असते.
 - 2) **जीवनसत्त्व ब₃** : (नियासीन किंवा निकोटिनिक आम्ल) शरीर वाढीस मदत करते. पेशींचे कार्य नीट चालण्यात आवश्यक असते. मांस, मासे, शेंगदाने यामधून जीवनसत्त्व ब₃ मिळते.
 - 3) **जीवनसत्त्व ब₆** : (पायरीडॉक्सीन) मज्जातंतुना गहू सुस्थितीत ठेवण्यास आवश्यक मोड आलेले वस्तू, ज्वारी, अंडी, दूध भाज्या, फळे यातून होतात.
 - 4) **जीवनसत्त्व ब₁₂** : (सायनो कोबालामीन) लाल रक्तपेशींच्या परिपक्वतेकरिता आवश्यक आहे. यकृत मांस, मासे, अंडी, यातून प्राप्त होते.

➤ **फोलीक ॲसिड :**

लाल रक्तपेशी निर्मितीसाठी लोह महत्त्वाचा घटक आहे. हाडांच्या आरोग्यासाठी रोगप्रतिकारशक्ती वाढीविण्यासाठी याचा फायदा होतो. लोह, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, पोटॅशियम, झिंक या खनिजांचा उत्तम स्रोत आहे. फॉस्फरस, पोटॅशियम हांडाच्या आरोग्यासाठी महत्त्वाचे आहे. तर रोगप्रतिकारक शक्तीची वाढ होते.

➤ **ॲण्टीॲक्सीडंट :**

ॲण्टीॲक्सीडंट जसे की फिनोलिक कंपाऊंड्स, फ्लेव्होनाइड्स, कॅरोटेनाइड्स भरपूर असतात. जे ॲक्सिडेटिव्ह तणावाला संरक्षण करतात. आणि कर्करोग व हृदयरोग यासारख्या जुन्या आजारापासून बचाव करण्यास भरून काढतात.

➤ **आवश्यक फॅटीॲसिड्स :**

यात ओमेगा 3 आणि ओमेगा 6 मेंदूच्या कार्यासाठी हृदयाच्या आरोग्यासाठी महत्त्वाचे असते. यात आवश्यक फेटी ॲसिड्स असतात.

भरडधान्ये कोणते ते बघू :

1) **ज्वारी –**



ज्वारी ही फायबर युक्त असल्याने ती पचायला हलकी आहे. अन्ननलिकेचे कार्य सुध्दा सुरळीत चालू असते. पोट साफ राहते. बद्धकोष्ठता दूर राहते. ज्वारीचा एक थर असतो. जो कॅन्सरवर प्रतिकार करू शकतो. कॅल्शियम, मॅग्नेशियमचे प्रमाण अधिक आहे. ज्वारीची भाकर खाल्ल्याने हाडे आणि शिरा मजबुत होते. तसेच ज्वारीमध्ये असलेल्या आयरणामुळे लाल

रक्तपेशी वाढण्यास मदत होते. फायबरयुक्त असल्याने बॅड कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण कमी होते. हृदयासंबंधीत होणारे आजार दूर राहण्याची शक्यता कमी होते. मिनरल्स असल्याने रक्तभिसरण सुरळीत होते. उन्हाळ्यात ज्वारी पिठाची आंबील केली जाते. पीठ शिजवून त्याचे पापड तयार (धापोळे) तयार केली जातात. पाटोळी सुध्दा हा पदार्थ केला जातो.

2) बाजरी –



मॅनेशियमचा आणि पोटॅशियमचा उत्तम स्रोत रक्तदाब नियंत्रित होऊन कोलेस्ट्रॉल कमी करते. हाडे मजबूत होते सर्दीचा त्रास होत नाही. रोगप्रतिकार शक्ती वाढते. भाकरी चवीला उत्तम आणि शरीरासाठी पौष्टीक असते. भाकरी, ज्वारी, बाजरी मिक्स करून विविध पदार्थ तयार करता येते.

3) नाचनी –



नाचणीत कॅल्शियम भरपूर असल्याने हाडे बळकट व मजबूत होतात. त्याचप्रमाणे तंतूमय पदार्थ अधिक असल्याने शरीरातील पचनक्रिया चांगली करण्यासाठी आणि अन्न पचविण्यासाठी नाचणीचा उपयोग होतो. ग्लायसेमिक इंडेक्स ही आहे. कमी GI – 1 ते 55, मध्यम 56 ते 69 उच्च GI-70 आणि उच्च जो रक्तातील ग्लूकोज पातळी नियंत्रणात उपयुक्त ठरतो आणि म्हणून नाचणी ही मधुमेहीसाठी वरदानच ठरते. नाचणीचे खिर स्तनदा

मातेला दिल्याने मातेच्या दुधात वाढ होते. आणि बाळाला अधिक पोषण दूधातून मिळते. या दूधातून आवश्यक अॅमिनो अॅसिड, लोह, कॅल्शियम बाळाच्या पोटात जाते. ते दोघांसाठी सुध्दा आवश्यक आहे. खिर, उपमा, शिरा या नाचणीपासून असे पदार्थ तयार करता येतात. पाचायला हलकी पण ऊर्जा साठवून ठेवणारी आहे. नाचणीच्या सेवनाने वजन नियंत्रणात राहते. अजीर्ण आमांश उदरवात याकरिता नाचणी अत्यंत मौल्यवान आहे.

4) भगर –



भगरीला फायबर रिच फुड म्हणतात. त्यांच्या सेवनाने वजन नियंत्रित राहते. अॅन्टीऑक्सीडंट आहे. प्रथिने भरपूर असतात. यालाच वरईचे तांदूळ म्हणतात. उपवासाला भगरीचा भात केला जातो. शरीराला पुरेसी ऊर्जा मिळते. आठवडयातून एकदातरी भगरीचा वापर करून सेवन करावा. भगरमध्ये प्रथिने भरपूर असूनही तांदूळ, गहू, ज्वारी, यांच्यापेक्षा कमी कॅलरीज असतात. अन्नपचन चांगले होते. बद्धकोष्ठता दूर राहते. हे ग्लायसेमिक इंडेक्स फुड आहे. गव्हाचा

पीठाप्रमाणे याला चिकटपणा नसतो. मधुमेही रुग्णांना खाण्याचा सल्ला दिला जातो. भगर ग्लूटेन फ्री आहे. लोह जीवनसत्व अ, क, ई हे जास्त प्रमाणात असतात. यात सोडियम नसते. यामुळे बीपी नियंत्रणात राहते. भगरीचे धिरडे, इडली भात, उपमा बनवून आपल्या आहारात उपयोग करता येतो.

5) राळे –



राळा नियमितपणाने प्रमाणात खाल्ल्याने सांध्याचा म्हणजेच सांधेदुखीचा त्रास कमी होतो. लोह, प्रथिने यात भरपूर असतात. संतुलित सेवन केल्याने अॅनिमियासारखे आजार दूर होतात. हाडे, त्वचा, मज्जा संस्थाकरिता याचा फायदा होतो. राळे सेवनाने शरीरातील कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करते. त्यात ट्रिप्टोफेन हे अमायनो अॅसिड असते. त्यामूळे आपल्या शरीरातील सेरोटोनिनचे प्रमाण वाढते. सेरोटोनिन मनाला आराम देते आणि शरीरातील ताण कमी करते. त्यामुळे मन शांत होते. ज्यांना निद्रानाशाचा त्रास होतो त्यांनी जरूर सेवन करावे. यापासून फ्राईड राईस, पुरी इत्यादी पदार्थ तयार करता येते.

6) मका –



मका जीवनसत्व सी समृद्ध आहे आणि हे धान्य सर्वांच्याच परिचित आहे. कोवळा मका कणीस बाजारात विकायला येतात तेव्हा त्या बेबी कॉर्नमध्ये प्रथिनांचे प्रमाण कमी असते. नुडल्स सारख्या चायनीज पदार्थात ही बाळ कणसं वाफवून त्याचे तुकडे करून पदार्थात घालतात. हे बाळ कणीस जसे मोठे होतात तसे त्यामधील पिष्टमय पदार्थांचे प्रमाण वाढत जाते. आपण पोहे, उपमा, शेवयांचा उपमा, कुरडयांचा उपमा अशा विविध पदार्थात त्याचा वापर करू शकतो. भाकरी थालीपीठ डोसे करूनही आहारात त्याचा वापर करता येतो. तंतुमय पदार्थांमूळे सहज आणि लवकर पचणारे असे हे धान्य आहे. तंतुमय पदार्थांमूळे आंतनलीका साफ होण्यास मदत होते. मक्यात कॅलरीज कमी असल्यामूळे, मक्याच्या सेवनाने वजन संतुलित राहते. रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. म्हणून मका हे धान्य सर्वांनीच मध्ये-मध्ये खायला हवेत.

7) राजगिरा –



राजगिरा हा लोह आणि कॅल्शियमचा मुख्य स्रोत आहे. राजगिरा ही लोह युक्त हिरवी भाजी आहे. राजगिरा हा अॅटीऑक्सीडंट गुणधर्म आहे. राजगिरा स्नायू हाडे बळकट करायला मदत होते. आपण बरेचदा राजगिराचे लाडू, वडी नेहमीच खात असतो. राजगिराचा हलवा, थालीपीठ या स्वरूपात सुद्धा आहारात आपण यांचा उपयोग करून घेत असतो. लाहया सुद्धा तयार केल्या जातात. राजगिरा खूप महाग नसल्याकारणाने सर्वच लोक याचा आहारात वापर करू शकतात. जीवनसत्व क चे प्रमाण अधिक आहे. केसांसाठी फारच उपयुक्त आहे. मॅग्नेशियम आणि फास्फरस, पोटॅशियम स्टॉर्च ही महत्त्वाची खनिजे त्यात आहेत. हाडे मजबुतीसाठी अत्यंत महत्त्वाचे राजगीरा.

अशाप्रकारे आपल्या आहारात भरडधान्यांचे आरोग्यदृष्ट्या अत्यंत महत्त्वाचे स्थान आहे.

निष्कर्ष :

भरडधान्यांमध्ये- मॅग्नेशियम, कॅल्शियम, लोह, प्रथिने, कर्बोदके मुबलक प्रमाणात राहतात. ग्लुटेन विरहीत

असून ते पचनास हलके असतात. 2023 हे वर्ष संयुक्त राष्ट्र संघाने जागतिक भरडधान्य वर्ष म्हणून जाहीर केले. पारंपारीक धान्य आहेत. पोषणयुक्त आरोग्यास फायदेशीर अन्न, मात्र त्याचा वापर हा आहारात कमी असल्याने अनेक आजारांना सामना करावा लागतो आणि या भरडधान्याकडे दुर्लक्षित झाले आहे. हे लक्षात येताच अशा पोषणयुक्त भरडधान्यांचे जागतिक पातळीवर उत्पादन वाढविणे आहे याविषयी जनजागृती करणे हा आंतरराष्ट्रीय स्तरावर भरडधान्य वर्ष साजरा करणे आणि आरोग्य सुदृढ ठेवणे हा आहे. भरडधान्य पौष्टिक आणि पचायला हलकी असल्यामुळे लहान मुलांच्या आहारातही त्यांचा समावेश करावा अशाप्रकारे भरडधान्यांचे आहारात विशेष महत्व आहे.

संदर्भ ग्रंथ सूची :

- आहाराकडून आरोग्याकडे - मंगला डहाके
- पोषण आणि आरोग्य - डॉ. संदीपा सुरजुसे
- पोषण एवं आहार विज्ञान - डॉ. जी. पी. शैरी
- गुगलवरून माहिती
- अनुभवातून पारंपार