

आहारात भरड धान्याचे महत्व

प्रा.डॉ अल्का दहीकर

(गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख)

यशवंतराव चव्हाण महाविद्यालय, लाखांदूर

जि.भंडारा

प्रस्तावना :

भारतासह जगभरातील अनेक संस्कृतींमध्ये भरड धान्य पारंपारिक पाककृतीचा अविभाज्य भाग आहे. त्यांचे पौष्टिक मूल्य अष्टपैलूत्व आणि सुलभ लागवडीमुळे ते शतकानुशतके मुख्य अन्न म्हणून वापरले गेले. पारंपारिक पाककृतीमध्ये भरड धान्याचा वापर विविध पदार्थांमध्ये केला जातो. ज्यात लापशी आणि भाकरी पासून ते चवदार पदार्थ आणि मिष्ठानापर्यंत उपयोगात आणले जाते.

भरडधान्य म्हणजे काय ?

भरडधान्य हे लहान बिया असलेले धान्य आहे. ज्यांची भारतात हजारो वर्षांपासून लागवड केली जाते. अलीकडच्या काळात त्यांच्या अपवादात्मक आरोग्य फायद्यामुळे आणि स्वयंपाकातील अष्टपैलूत्वामुळे लोकप्रियता वाढलेली आहे. त्यांच्या पौष्टिक मूल्यांपासून ते विविध प्रकारांपर्यंत अशा अनेक गोष्टींचे महत्त्व लोकांना पटलेले आहे.

भरडधान्याचा इतिहास :

भरड धान्य हे अतिशय पुरातन पीक आहे. त्यांची प्रथम लागवड आफ्रिका, आशिया आणि युरोप सारख्या ठिकाणी झाली. आफ्रिकेत सुमारे सात हजार वर्षांपूर्वी साहेल नावाच्या प्रदेशात भरडधान्य पिकवले जात होते. ख्रिस्त पूर्व 3500 ते 2000 काळापासून आशिया, आफ्रिका व साऊथ अमेरिका येथे भरडधान्याचे भरपूर पीक घेतले जायचे. नोक आणि माली साम्राज्यांसारख्या प्राचीन आफ्रिकन संस्कृतीतही ते महत्त्वपूर्ण होते. लोकांना हे भरडधान्य आवडले कारण ते कोरड्या ठिकाणीही वाढू शकतात, जिथे जास्त पाणी नाही.

भरडधान्य हे आरोग्यासाठी फायदेशीर असून भारतीय शेतीचा महत्त्वाचा भाग आहे. 2022-23 हे वर्ष international year of Millets अर्थात भरडधान्य वर्ष म्हणून जाहीर करण्यात आले तसेच संयुक्त राष्ट्राने 2023 हे Millets Year म्हणून घोषित केले आहे. नुकत्याच सादर करण्यात आलेल्या केंद्रीय अर्थसंकल्पातही भरडधान्याच्या शेतीला मदत देण्याचे सरकारने जाहीर केले. प्रथमच भरड धान्याचे महत्त्व व पौष्टिकता जाहीर झाली आहे.

संशोधनात असे आढळून आले की, भरड धान्याने मुले व किशोरांचा विकास 26 ते 39 टक्क्यांनी वाढू शकतो.

सुदृढ आरोग्यासाठी अत्यावश्यक भरडधान्य :

भरड धान्यात ज्वारी, बाजरी, जव, कोदो, सामा, सोया तर लघु धान्यात कुटकी, भगर, नाचणी व घीणासारखी धान्य सामील आहेत. त्यांना भरड धान्य म्हणतात. कारण यांच्या उत्पादनासाठी जास्त मशागत करावी

लागत नाही. धान्य कमी पाणी व कमी सुपीक जमिनीतही उगवते.

१. ज्वारी :

ज्वारीत प्रोटीन, कॅल्शियम, लोह, जीवनसत्व B1, B2 आणि B3 तसेच फायबर भरपूर प्रमाणात आढळते. ज्वारीत असलेले फायबर हृदयासाठी उत्तम असते. शरीरातून घातक कोलेस्ट्रॉल LDL कमी करते. कॅल्शियम मुळे हाडे बळकट होतात. ज्वारी खाल्ल्याने कॅन्सरची शक्यता कमी होते. यात असलेले फायबर मधुमेहासाठी फायदेशीर असते. ज्वारीची भाकरी थंड असून पचायला हलकी असते ज्वारीची भाकरी रक्तदाब नियंत्रित करण्यास मदत करते. ज्वारीपासून भाकरी. उपमा. दोसा. ज्वारीचा पराठा खाण्यात जास्त प्रचलित आहे.

२. नाचणी :

नाचणीला सुपर फूड म्हणतात. यात लोह, कॅल्शियम, फायबर, कार्बोहायड्रेट, फास्फरस, मैग्नेशियम, सोडीअम, पोटॅशीअम, कॉपर, मॅग्नीज, झींक इ. आढळतात. हे मधुमेह तसेच वजन कमी करण्यास, हाडे मजबूत करण्यास, हिमोग्लोबिन वाढविण्यास लाभदायक ठरते. नाचणीची भाकरी पचायला हलकी असून रक्त वाढविण्यासाठी नाचणीचा आहारात समावेश करावा. लाडू, नाचणी गव्हाच्या डोसा दक्षीण भारतात जास्त प्रचलीत आहे.

३. बाजरी :

बाजरीत प्रोटीन व कैरोटीन भरपूर प्रमाणात असते. यात कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात आढळते. हे सांध्याची समस्या व ऑस्टीओपोरोसिसमध्ये अत्यंत लाभदायक आहे. बाजरी मधुमेह रुग्णांसाठी उत्तम पर्याय असून ती रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रीत करते. कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करते. बाजरीच्या भाकरीमुळे अनेक आजारांचा धोका कमी होतो. यांच्या भाकरी, ब्रेड, दोसा, लापसी, पोहे किंवा उपमा या रूपात वापर करता येतो.

४. जव :

जवात कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन, फायबर, सोडीअम आणि मॅग्नीज भरपूर प्रमाणात आढळते. हे हृदयाचे आजार व उच्च रक्तदाबापासून वाचवते. शरीराची रोगप्रतिकार शक्ति वाढवते आणि बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर करते. जवाची भाकरी, जवाच्या बियांचे सूप, जवाची लापशी आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

भरत धान्याचे पौष्टिक मूल्य :

भरड धान्य किंवा मिलेट्स मध्ये अनेक प्रभावी पौष्टिक मूल्य असतात आणि ते आरोग्यासाठी फायदे देतात. तसेच ते आवश्यक पोषक तत्वांनी समृद्ध असतात. यामधून आपल्याला कार्बोहायड्रेट्स, प्रथिने, जीवनसत्वे, खनिजे चांगल्या प्रमाणात मिळतात. यामधून मिळणारी पोषक तत्त्वे खालील प्रमाणे.

1. कार्बोहायड्रेट्स (Carbohydrates) :

भरड धान्य हे कार्बोहायड्रेट्स चे चांगले स्रोत आहे. त्यामुळे शरीराला ऊर्जा प्राप्त होते तसेच रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रीत करण्यात मदत करतात.

2. प्रथिने (Protein) :

इतर धान्याच्या तुलनेत भरड धान्यामध्ये प्रथिनांचे प्रमाण जास्त असते. ते विशेषतः लायसिन आणि

ट्रिप्टोफिन सारख्या अमिनो ऍसिड मध्ये समृद्ध आहे जे संपूर्ण वाढ आणि विकासासाठी आवश्यक आहे.

3. जीवनसत्वे (Vitamins) :

भरडधान्य हे विटामिन बी कॉम्प्लेक्स (जसे नियासीन थायमिन आणि रीवोल्फेविन आणि विटामिन ई) यासह विविध जीवनसत्वाचा चांगला स्रोत आहे. हे जीवनसत्वे चयापचय मज्जातंतूचे कार्य आणि निरोगी त्वचा ठेवण्यासाठी आवश्यक असते.

4. खनिजे (Minerals) :

भरड धान्यामध्ये लोह, कॅल्शियम, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियम यासारखी खनिजे भरपूर प्रमाणात असतात. ही खनिजे निरोगी हाडे, दात, स्नायू आणि संपूर्ण शरीराचे कार्य राखण्यासाठी महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात.

5. फायबर (Fiber) :

भरड धान्यामध्ये विरघळणारे आणि न विरघळणारे अशा दोन्ही प्रकारच्या आहारातील फायबरचे प्रमाण जास्त असते. फायबर पचनास मदत करते आतड्यांच्या आकुंचन प्रसरणास प्रोत्साहन देते आणि चांगल्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी राखण्यास मदत करते.

6. अँटीऑक्सिडेंट (Antioxidants) :

काही भरडधान्य जसे बाजरी, नाचणी यामध्ये उच्च प्रतीचे अँटीऑक्सिडेंट असतात. अँटीऑक्सिडेंट हानिकारक मुक्त रेडिकल्स मुळे होणा-या नुकसानीपासून पेशींचे संरक्षण करण्यास मदत करतात.

आपल्या आहारात मिलेट्स किंवा भरडधान्याचा समावेश केल्याने संपूर्ण आरोग्य आणि स्वास्थ्य वाढण्यास मदत होऊ शकते. ते शाश्वत ऊर्जा प्रदान करतात. पचनास समर्थन देतात. वजन व्यवस्थापनात मदत करतात आणि संतुलित पोषक आहारात योगदान देतात. तथापि आपल्या सर्व पौष्टिक गरजा पूर्ण करण्यासाठी आहारामध्ये विविधता आणि संतुलित आहार राखणे आवश्यक आहे. ज्यामध्ये धान्य, फळे, भाज्या आणि इतर अन्न गटांचा समावेश आहे.

भरडधान्याचे आरोग्यदायी फायदे :

सध्या माणसाच्या आरोग्याबाबतच्या तक्रारी वाढताना दिसत आहेत. व स्थूलता, उच्च रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह, प्रतिकारशक्ती कमी असल्यामुळे होणारे आजार पचन संस्थेचे आजार अनुवंशिक नसलेले कर्करोग अशा आजारांचा प्रमाण वाढत आहे. मात्र या सर्व समस्येवर आपल्या भारतातील पारंपरिक भरडधान्याच्या उपयोगाद्वारे उपाय शोधता येईल याबाबतीची माहिती वैद्यकीय व्यावसायिक आणि पौष्टिक अन्नधान विषयातील अभ्यासक डॉक्टर अर्चना ठोंबरे यांनी दिली.

आपल्या आहारात भरड धान्याचा समावेश केल्याने अनेक सकारात्मक परिणाम होऊ शकतात हे फायदे खालील प्रमाणे –

1. पाचक आरोग्य :

भरड धान्यामधील उच्च फायबर निरोगी पचनास प्रोत्साहन देते बद्धकोष्ठता होत नाही आणि आतडे निरोगी राहते.

2. वजन व्यवस्थापन :

भरड धान्यामध्ये कॅलरीज कमी असतात आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असते ज्यामुळे वजन कमी

करण्यासाठी उपयोगी ठरता

3. हृदयाचे आरोग्य :

भरड धान्यामध्ये अँटीऑक्सिडंट मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियमची उपस्थिती हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगाचा धोका कमी करून हृदयाचे आरोग्य चांगले ठेवते.

4. मधुमेह व्यवस्थापन :

भरड धान्याचा क्लासिक इंडेक्स कमी असतो आणि ते आहारातील फायबर मध्ये समृद्ध असतात जे रक्तातील साखरची पातळी नियंत्रित करण्यास आणि इन्सुलिनची संवेदना सुधारण्यास मदत करतात.

5. हाडांचे आरोग्य :

भरडधान्य हे कॅल्शियम आणि इतर खनिजांचा एक चांगला स्रोत आहे जे निरोगी हाडे राखण्यासाठी आणि ऑस्टिओपोरोसिस सारख्या परिस्थितीत प्रतिबंध करण्यासाठी आवश्यक आहे.

साखर नियंत्रित राहत असल्याने या तृणधान्यांना जगभरात मागणी :

तांदळामध्ये असणारा 0.2 ग्रॅम प्रतिग्रॅम तंतू आणि भगर मध्ये असणारा 10.01 ग्रॅम प्रति 100 ग्राम तंतू ही तुलना लक्षात घेतल्यास भरड धान्याचे महत्व लक्षात येते. आहार तंतू हे वजन नियंत्रित करणे, लठ्ठपणा कमी करणे, पोट साफ ठेवणे, पित्ताशयात खडे होऊ न देणे, कोलेस्ट्रॉल कमी करणे, यासाठी उपयुक्त असतात. तंतू हे इन्सुलिनचा प्रतिसाद वाढवण्याचे काम करतात. त्यामुळे साखर नियंत्रित राहत असल्याने या धान्यांना जगभरात मागणी आहे.

लहान मुलीमुलांपासून ते पौगंडावस्था, गरोदर महिला, स्तनदा माता यांच्यामध्ये लोहाची कमतरता असते. लहान मुलांमध्ये मेंदूच्या वाढीसाठी उपयुक्त असे लोह आहारात समाविष्ट असणे जरूरी आहे. बाजरीमध्ये आठ ग्रॅम प्रति 100 ग्रॅम नाचणीमध्ये 6.4 ग्राम प्रतिसंभर ग्रॅम लोह आणि तुलनेत तांदळामध्ये एक ग्राम प्रति १०० ग्राम असणा-या लोहाचे प्रमाण लक्षात घेतल्यास आहारात भरडधान्याची उपयुक्तता लक्षात येत असल्याचे अर्चना ठोंबरे यांनी सांगितले.

सारांश :

भरडधान्य हे आरोग्यासाठी फायदेशीर धान्य आहे. याच उत्पादन कमी पाण्यामध्ये होत असल्यामुळे याचे जास्त प्रमाणात उत्पन्न घेता येते. लोकांनी याचे प्रमाण आहारामध्ये वाढवल्यास शेतक-यांना याचा फायदा होईल त्यांचे उत्पन्न वाढून आर्थिक स्थिती सुधारेल. भरड धान्य ही सर्व अन्न घटकांनी समृद्ध असल्यामुळे यामध्ये प्रथिने, कॅल्शियम, लोह, जीवनसत्व, खनिजे, फायबर आणि अँटीऑक्सिडेंट भरपूर प्रमाणात आहेत. त्यामुळे आरोग्याच्या अनेक तक्रारी दूर होऊन अनेक आजारांपासून आपलं रक्षण होण्यास मदत होईल.

संदर्भ ग्रंथ :

- पोषण आणि आहारशास्त्र - डॉ. मीना काळेळे
- सामना ऑनलाइन लेख - पद्मश्री अशोक भगत
- मिलेट्स ची संपूर्ण माहिती - www.marathikosh.com
- आहाराचे आरोग्य मंत्र - प्रा सौ रसिका देशमुख