

आरोग्याकरिता बाजरीची भूमिका

डॉ. कीर्ती आ. वर्मा

जनता महाविद्यालय चंद्रपूर

मोबाईल नं. -९९२१२९१५४४

Email Id - kirtianandvarma@gmail.com

सारांश :

आरोग्य मय धनसंपदा हे आपण नेहमी एकत्र राहतो याचा अर्थ आपले आरोग्य चांगले असणे. हे सगळ्यात मोठी संपत्ती आहे. आपल्या आरोग्यासाठी रोजच्या जीवनात वेगवेगळ्या प्रकारचे लोह, विटामिन, प्रथिने असायला हवे. बाजरी या बदल माहिती जाणून घेणार आहोत. आरोग्याच्या दृष्टीने बाजरी हे पिष्टमय प्रथिने युक्त धान्ये आहेत. आरोग्यासाठी बाजरी भरपूर फॉस्फरस आणि मॅग्नेशियम प्रदान करतात आणि फिंगर बाजरी मध्ये इतर कोणत्याही अन्न धान्यां पेक्षा जास्त कॅल्शियम आणि बाजरी मध्ये, जीवनसत्त्व आणि पूरक टिकाऊ पोषण तत्त्वे असतात. बाजरी हे लहान तृणधान्ये आहे. कठोर वातावरणात लवचिक हे सामान्यतः आशियाई आणि आफ्रिका देशांमध्ये लागवड केली जाते. बाजरी केवळ संपूर्ण धान्यच नाही तर पीठ म्हणूनही उपलब्ध आहे. लापशी, कोशिंबीर आणि कुकीज सह विविध पदार्थां मध्ये वापरू शकता. आपल्या आरोग्यासाठी बाजरी मधील टी ऑटोन्यूट्रियन्स शरीरात काही खनिज शोषण घेण्यासाठी व संतुलित आहार घेण्यास याचा आपल्यावर परिणाम होण्याची शक्यता नाही दिसेल. बाजरीला भिजवल्याने व अंकुर फुटल्याने या धान्याची पोषक तत्त्वे कमी होऊ शकतात. आरोग्यासाठी बाजरी हे न्यूटन मुक्त धान्य आहे जे अँटीऑक्सिडन्स विरघळणारे फायबर आणि प्रथिने समृद्ध असतात. विशेषतः ते कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तातील साखरेची पातळी प्रमुख कमी करू शकतात. अलीकडच्या वर्षात मिलेट्सला आरोग्यदायी अन्न म्हणून लोकप्रियता मिळाली आहे, कारण त्यात भरपूर पोषक तत्व असतात आणि ते अनेक आरोग्यासाठी फायदे देतात.

बिजशब्द – आरोग्य, बाजरी पिष्टमय प्रथिने युक्त, भरपूर फॉस्फरस आणि मॅग्नेशियम, कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत.

प्रस्तावना :

संयुक्त राष्ट्राने 2023 हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष म्हणून घोषित केले आहे. भारतात सन् 2018 - 19 मध्ये पौष्टिक तृणधान्य अभियानाची सुरुवात 2023 हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष म्हणून साजरे करण्याचा माननीय पंतप्रधान नरेंद्र मोदी यांच्या पुढाकाराने भारत सरकारनी अनेक देशाने समर्थन दिला आहे. आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्षामुळे जागतिक स्तरावर भरड धान्यांचे उत्पादन वाढवणं कार्यक्षम प्रक्रिया आणि वापर निश्चित करण्याची भारताला संधी मिळणार. आरोग्यासाठी बाजरीमध्ये प्रथिनांचे प्रमाण तुलनात्मक दृष्टी जास्त असल्याने भारतात बाजरीचा उपयोग खाद्यासाठी प्रामुख्याने भाकरी बनवण्यासाठी मोठ्या प्रमाणावर केला जातो. बाजरीचे पिक भारतातील महाराष्ट्र, हरियाणा, गुजरात आणि मध्य प्रदेशात मोठ्या प्रमाणात घेतल्या जाते. महाराष्ट्रातील

ग्रामीण भागात बाजरी पासून कुरडया, पापड, अनेक वाढवण्याचे पदार्थ बनवले जातात. तसेच काही धार्मिक सणावारा मध्येही बाजरीचे महत्त्व दिले जाते एक तृणधान्य आहे. बाजरी मिलेट्स हा लहान बिया असलेल्या गावतांचा समूह आहे ज्याची लागवड हजारो वर्षांपासून जगातील अनेक भागांमध्ये मुख्य अन्न म्हणून केली जात आहे. हे अवर्षक-प्रतिरोधक आहेत. त्यांना थोडेसे पाणी आवश्यक आहे आणि खरा मातीची परिस्थिती ते वाढून शकतात ज्यामुळे ते कमी पाऊस आणि मर्यादित संसाधने असलेल्या प्रदेशांसाठी एक आदर्श पीक बनतात

बाजरी हे एक प्रकारचे भरड धान्य आहे. बाजरी पिकाला कमी पाऊस पाणी लागते. बाजरीचे उत्पादन भारत आणि आफ्रिका येथील काही देशांत मोठ्या प्रमाणावर खाण्यासाठी केले जाते तर अमेरिकेची संयुक्त संस्थाने देशात त्याचे उत्पादन मुख्यत्वे करून पशुपक्ष्यांच्या खाद्यासाठी केले जाते. बाजरीमध्ये प्रथिनांचे प्रमाण तुलनात्मकदृष्ट्या जास्त असल्याने भारतात बाजरीच्या उपयोग खाद्यासाठी प्रामुख्याने भाकरी बनविण्यासाठी- मोठ्या प्रमाणावर केला जातो. महाराष्ट्रातील ग्रामीण भागात बाजरी पासून वाळवणाचे पदार्थ बनवले जातात. तसेच काही धार्मिक सणावारामध्ये बाजरीला महत्त्व दिले जाते. नाचणी, बाजरी इन्सुलिन काढण्यासाठी वापरली जाते. आरोग्यासाठी लहान बाजरीमध्ये भरपूर मॅग्नेशियम असते जे हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यास मदत करते. त्यात नायसीन देखील भरपूर असते. कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करते. लहान बाजरीमध्ये फॉस्फरस असते. शरीराचे वजन कमी करण्यासाठी उंचीची दुरुस्ती आणि जास्त व्यायामानंतर ऊर्जा निर्मितीसाठी उत्तम आहे. हे शरीर डिटॉक्स करण्यास देखील मदत करते. पॅनिकल्सची कापणी टोपल्या किंवा पिशव्यामध्ये केली जाते आणि मळणीपूर्वी सुकविण्यासाठी लाकडी रॅकवर ठेवली जाते. रक्तदाब, कोलेस्ट्रॉल यासारख्या आजारांवर नियंत्रण राखण्यासाठी ही पोषक तत्व शरीराला आवश्यक असतात. विशेषतः हिवाळ्यात बाजरी खाण्याला जास्त महत्त्व आहे. अंगामध्ये उष्णता निर्माण करण्याचे काम बाजरी करते. यामुळे शरीराला आवश्यक असणारी ऊर्जा मिळते आणि दिवसभर काम करण्यासाठी उत्साह राहतो. शेतकरी वर्गाला अशा भाकरीची जास्त गरज भासते. दिवसभर शेतात राबण्यासाठी लागणारी ऊर्जा या बाजरीतून मिळते. त्यामुळे कष्टकरी अशा व्यक्तींसाठी बाजरी अत्यंत उपयुक्त ठरते. बाजरीमध्ये पोळी पेक्षा कॅलरीही कमी असल्याने वजन वाढत नाही.

आज का लोक खूप स्वतःच्या आरोग्या जपायला लागले आहेत. सुदृढ राहण्यासाठी ते व्यायाम, राहणीमान, खाणे यावर लक्ष केंद्रित करत आहेत त्यासाठी ते वेगळे ऑर्गॅनिक खाद्य पदार्था कडे वळाले. यामध्ये सर्वात जास्त ऐकलेले कुठले खाद्य असेल तर ते मिलेट्स आज आपण मिलेट्स बदल संपूर्ण माहिती देणार आहोत. मिलेट्स अष्टपैलू अन्न आहे विविध प्रकारे वापरले जाऊ शकते ते धान्य म्हणून शिजवले जाऊ शकतात. पीठ म्हणून वापरले जाऊ शकतात आणि पॉपकॉर्न पॉप केले जाऊ शकतात. पूर्व बाजरी सिंधू सरस्वती संस्कृतीतील वापरी जात असे बाजरी हे अतिशय आणि आफ्रिकेतील निम्म्या लोकसंख्येद्वारे वापरले जाणारे पारंपारिक धान्य आहे. जगभरात बाजरीचे सुमारे अनेक जाती आढळतात. बाजरीचे मूलस्थान पश्चिम आफ्रिकेतील असून भारतातील प्राचीन काळापासून लागवडीखाली आहे. भारतामध्ये बाजरी लागवडीसाठी खाली आली असावी. असे संशोधनातून सिद्ध झाले आहे गहू व भात या वनस्पतीत ही पोएसी कुलातील आहेत. उच्च तापमान कमी सुपीक जमीन तसेच आम्लयुक्त किंवा क्षारयुक्त जमीन असली तरी बाजरीची वाढ होते. दृष्काढा सारख्या परिस्थितीत हे पीक तग धरून राहते. ज्या परिस्थितीत गहू व मक्का ही पिके येत नाहीत अशा परिस्थितीत बाजरीचे पीक वाढू शकते. मोती बाजरी हा बाजरीचा सर्वात जास्त प्रमाणात पिकवला जाणारा प्रकार आहे. प्रागैतीहासिक काळापासून आफ्रिका आणि भारतीय उपखंडात उगवलेले सामान्यतः स्वीकारले जाते की मोती बाजूचा उगम आफ्रिकेत झाला आणि नंतर

भारतात आला. मोती बाजरी हे या प्रकारचे पीक आहे जसे तांदूळ, गहू, मक्का, बारली आणि ज्वारी नंतर मोती बाजरी हे सहावे सर्वात महत्वाचे अन्न धान्य पीक आहे. अशिया आणि आफ्रिकेतील रखरखीत आणि अर्ध - रखरखीत उष्णकटिबंधीय प्रदेशातील दशलक्ष हेक्टरवर हे मोठ्या प्रमाणावर घेतले जाते जे जागतिक बारीक बाजरीच्या उत्पादनापैकी जवळजवळ निम्मे आहे. औषधी साठी म्हणून बाजारातून गोळा केलेले ज्वारी, बाजरी आणि नाचणी ही भारतीय बाजरी इन्सुलिन काढण्यासाठी वापरली जाते.

उद्देश :

- आरोग्यासाठी बाजरी किंवा मिलेट्स बदल जनजागृती करणे.
- भावी पिढींना त्यांचा आरोग्या करिता बाजरीचा वापर करणे या वर जागृत करणे.
- आरोग्य चांगल राखण्याकरिता आहारात बाजरीचा समावेश करण्याकरिता जागृत करणे.
- कुपोषणा सारख्या समस्या सोडवण्यासाठी आहारात बाजरीचा समावेश करण्याकरिता जागृत करणे.

गृहितके :

- आरोग्यासाठी बाजरी बदल जनजागृतीचा अध्ययन केला जाईल.
- भावी पिढींना त्यांचा आरोग्या करिता बाजरीचा अध्ययन केला जाईल.

पौष्टिक तृणधान्याचे आरोग्यासाठी फायदे :

निरोगी आरोग्यासाठी सर्व समावेशक विभिन्नतेचा आहार खूप महत्वाचा आहे.

- राज्यातील भौगोलिक विविधतेनुरूप अन्न पद्धतीत विविधता आणून पौष्टिक तृणधान्ययुक्त विविध प्रकारच्या परिपूर्ण पोषक घटकांची आहारात उपलब्धतेत वाढ होईल.
- उत्पादन वाढवणे व बाजारपेठ निर्माण करण्यासाठी सामाजिक आणि आहारातील बदलांबाबत समग्र दृष्टीकोन आवश्यक.
- बाजरीच्या नियमित सेवनामुळे शरीराची हाडे मजबूत होतात तर हृदयही निरोगी राहते. प्रतिकारशक्ती वाढते.
- आरोग्यासाठी कोलेस्ट्रॉलची पातळी घटविण्याचे काम बाजरीतील पोषक तत्व करतात. त्यामुळे हृदयाशी संबंधित आजार कमी होतात.
- आरोग्यासाठी बाजरी हा मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियमचा चांगला स्रोत असल्याने रक्तदाब नियंत्रित करून कोलेस्ट्रॉल घटवते. बाजरीमध्ये असे काही तंतू आढळतात ज्यामुळे बद्धकोष्ठता टाळता येते. बाजरीचे नियमित सेवन केल्याने हाडांना चांगली मजबूती मिळते.

सुधारित पचन :

मिलेट्सफायबरच्या एक चांगला स्रोत आहे. पचन सुधारण्यास आणि बुद्धकोष्ठता टाळण्यास मदत करते. मिलेट्समधील उच्च फायबर सामग्री निरोगी पचन वाढवते आणि बुद्धकोष्ठता प्रतिबंधित करते. मिलेट्समध्ये प्रीबायोटिक्स देखील असतात, जे आतड्यात फायदेशीर बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रोत्साहन देतात आणि निरोगी आतडे मायक्रोबायोम राखण्यास मदत करतात.

वजन कमी करणे :

मिलेट्स मध्ये कॅलरीज कमी असतात आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असते. ज्यामुळे ते वजन कमी करण्यासाठी एक आदर्श अन्न बनतात. मिलेट्समधील फायबर सामग्री तुम्हाला जास्त काळ पोट भरून ठेवण्यास मदत करते जास्त खाणे आणि स्नॅकिंग टाळते. मधुमेहाचा धोका कमी होतो. मिलेट्च्या ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असतो. याचा अर्थ हे ते साखर हळूहळू रक्तप्रवाहात सोडतात आणि निरोगी रक्तातील साखरेची पातळी राखण्यास मदत करतात. मिलेट्स इन्सुलिनच्या उत्पादनांचे नियम करण्यास आणि इन्सुलिन प्रतिरोधनास प्रतिबंध करण्यास देखील मदत करते.

हाडांचे आरोग्य सुधारते :

मिलेट्स कॅल्शियम, मॅग्नेशियम आणि फॉस्फरस चांगले फॉस्फरसचे चांगले स्रोत, जे हाड्यांच्या आरोग्यासाठी महत्त्वपूर्ण खनिज.

पौष्टिक फायदे :

मिलेट्स मध्ये जीवनसत्व, खनिज द्रव्य आणि आहारातील फायबर यासारखे पोषक तत्वांचा समावेश असतो. प्रथिने, लोह, मॅग्नेशियम आणि कॅल्शियमचे समृद्ध स्रोत आहेत. ग्लुटेन मुक्त देखील आहे.

आरोग्यासाठी कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करते :

मिलेट्स मध्ये विरघळणारे फायबर भरपूर असते, रक्तातील कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करण्यास मदत करते. हृदयरोग आणि पक्षघाताचा धोका कमी होण्यास मदत होऊ शकते.

आरोग्यासाठी बाजरी खाण्याचे फायदे :

मोती मिलेट्स, ज्याला मराठीत बाजरी असेही म्हणतात, ही भारत आणि आफ्रिकेतील लोकप्रिय मिलेट्स आहे. बाजरीच्या नियमित सेवनामुळे शरीराची हाडे मजबूत होतात तर हृदयही निरोगी राहते. प्रतिकार शक्ती वाढते. कोलेस्ट्रॉलची पातळी घटविण्याचे काम बाजरीतील पोषक करतात. त्यामुळे हृदयाशी संबंधित आजार कमी होतात. बाजरी हा मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियमचा चांगला स्रोत असल्याने रक्तदाब नियंत्रित करून कोलेस्ट्रॉल घटवते. बाजरीमध्ये असे काही तंतू आढळतात ज्यामुळे बद्धकोष्ठता टाळता येते. बाजरीचे नियमित सेवन केल्याने हाडांना चांगली मजबूती मिळते. हा प्रथिने आणि खनिजांचा समृद्ध स्रोत आहे आणि बऱ्याचदा फ्लॅटब्रेड, लापशी आणि सूप बनवण्यासाठी वापरला जातो.

बाजरीचे प्रकार :

तृणधान्ये ओळख, मुख्य तृणधान्य: ज्वारी, बाजरी, किरकोळ तृणधान्य: नाचणी, राळा, भगर, राजगिरा, कोद्रा, वारी, कुटकी.

ज्वारी :

ज्वारी, ही प्रथिने, फायबर आणि अँटिऑक्सिडंट्सचे समृद्ध स्रोत आहे. फ्लॅटब्रेड (भाकरी), पापड, लापशी आणि अल्कोहोलयुक्त पेये बनवण्यासाठी वापरले जाते. जगातील पाचव्या क्रमांकाचे सर्वाधिक उत्पादित धान्य आहे.

फिंगर मिलेट्स / रागी Finger Millet :

फिंगर मिलेट्स, ज्याला मराठीमध्ये रागी देखील म्हणतात, हे गडद, लाल-तपकिरी धान्य आहे हे

सामान्यतः लापशी, फ्लॅटब्रेड आणि मिष्टान्न तयार करण्यासाठी वापरले जाते. रागी वैज्ञानिकदृष्ट्या एल्युसिन कोराकाना म्हणून ओळखले जाते, हे एक अत्यंत पौष्टिक आणि बहुमुखी अन्नधान्य पीक आहे जे शतकानुशतके अनेक संस्कृतींमध्ये मुख्य अन्न आहे. हे आहारातील फायबर, लोह, कॅल्शियम आणि अत्यावश्यक अमीनो ऍसिडने समृद्ध असलेले ग्लूटेन मुक्त धान्य आहे, जे कुपोषण दूर करण्यासाठी आणि संपूर्ण आरोग्यास प्रोत्साहन देण्यासाठी एक महत्वपूर्ण आहार स्रोत बनवते.

कांगनी किंवा राळा Foxtail Millet :

फॉक्सटेल मिलेट्स (सेटारिया इटालिका) ज्याला मराठीमध्ये कांगनी किंवा काकुम देखील म्हणतात, हे एक लहान, पिवळे धान्य आहे ज्यामध्ये प्रथिने आणि फायबर जास्त असते. हे सामान्यतः लापशी, उपमा आणि मिष्टान्न तयार करण्यासाठी वापरले जाते. आहारातील फायबर, मॅग्नेशियम आणि लोह यांसारख्या आवश्यक पोषक तत्वांसह आणि ग्लूटेन मुक्त निसर्गासह, फॉक्सटेल कांगनीने आधुनिक आहारांमध्ये एक अष्टपैलू आणि आरोग्य-सजग जोड म्हणून त्याचे स्थान शोधले आहे. त्याच्या पौष्टिक फायद्यांच्या पलीकडे, हे धान्य तांदूळाचा पर्याय. कांगणीमध्ये विटॅमिन बी1, बी2, बी3, लोह, कॅल्शियम, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम, प्रोटीन, फायबर, फॉलिक ऍसिड, कार्बोहायड्रेट आढळतात, त्यामुळे या पिकाला याला परिपूर्ण अन्न असेही म्हटले जाते.

कुटकी, Little Millet :

लिटल मिलेटचे मराठी नाव आहे हलवी, सवा किंवा वरी. मुख्यतः वरीचा भात हे एक प्रसिद्ध नाव आहे. लहान मिलेट्स, ज्याला मराठीत कुटकी असेही म्हणतात, हे एक लहान, पांढरे धान्य आहे ज्यामध्ये प्रथिने आणि खनिजे जास्त असतात. हे सामान्यतः लापशी, उपमा आणि मिष्टान्न तयार करण्यासाठी वापरले जाते. वजन कमी करू इच्छिणाऱ्यांसाठी Little Millet हा एक उत्तम साधन आहे.

हरिक, कोद्रू, कोदरा Kodo Millet :

कोडो बाजरी गहू किंवा तांदूळ म्हणून वापरता येतात. त्यात प्रथिने, फायबर आणि खनिजे जास्त असतात. आपण भात शिजवतो त्याच प्रकारे कोडो बाजरी तयार केले जाते. पांढऱ्या तांदळापेक्षा ते अधिक संतुलित पोषण देते. कोडो बाजरी आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे.

बार्नयार्ड मिलेट्स, Barnyard Millet :

ज्याला मराठीमध्ये सानवा देखील म्हणतात, हे एक लहान, पांढरे धान्य आहे ज्यामध्ये प्रथिने आणि फायबर जास्त असतात. हे सामान्यतः लापशी, उपमा आणि मिष्टान्न तयार करण्यासाठी वापरले जाते. प्रत्येक प्रकारच्या मिलेट्सची स्वतःची विशिष्ट चव आणि पौष्टिक प्रोफाइल असते, ज्यामुळे ते कोणत्याही आहारात एक अष्टपैलू आणि आरोग्यदायी भर घालतात.

निष्कर्ष :

बाजरी ही एक अत्यंत पौष्टिक अन्न आहे. अनेक आरोग्य फायदे देते त्यामध्ये फायबर, प्रथिने, जीवनसत्वे आणि खनिज जास्त असतात आणि ते ग्लूटेन मुक्त असतात. त्यामुळे सेलिआक रोग किंवा ग्लूटेन असहिष्णुता असलेल्या लोकांसाठी ते एक आदर्श अन्न बनवतात. मिलेट्स विविध प्रकारे वापरले जाऊ शकते, त्यात धान्य, पीठ किंवा पॉपकॉर्न यासारखे पॉप केले जाऊ शकते. त्यांच्या अनेक आरोग्य फायद्यांसह आणि अष्टपैलूत्वामुळे मिनिट्स कोणत्याही आहारात एक उत्कृष्ट जोड आहे. मिलेट्स हा लहान बिया असलेल्या गवतांचा समूह आहे

ज्यांची लागवड हजारो वर्षापासून जगातील अनेक भागांमध्ये मुख्य अन्न म्हणून केली जात आहे. ते अवर्षण प्रतिरोधक आहेत. त्यांना थोडेसे पाणी आवश्यक आहे आणि खराब मातीच्या परिस्थितीत ते वाढू शकतात त्यामुळे ते कमी पाऊस आणि मर्यादित संसाधने असलेल्या प्रदेशांसाठी एक आदर्श पीक बनतात. अलीकडच्या वर्षात मिनेट्सला आरोग्यदायीक अन्न म्हणून लोकप्रियता मिळाली आहे कारण त्यात भरपूर पोषक तत्व असतात आणि ते अनेक आरोग्य फायदे देतात या लेखनात आपण मिनिटचा इतिहास फायदे आणि उपयोग जाणून घेतले आहेत .

उपाययोजना :

- आरोग्यासाठी बाजरी मध्ये प्रथिने मुबलक प्रमाणात असल्याने कुपोषणावर मात करता येऊ शकते.
- आरोग्यासाठी लोह कमी असल्याने होणाऱ्या रक्तशयावर बाजरी उपयुक्त ठरू शकतात.
- विशेषतः गरोदर आणि स्तनदा माता, मुले, युवा पिढी आणि वृद्धावस्था रोड अवस्था वृद्धावस्था यांच्या आहार पोषण यांच्या घरचा ही बाजरी मिळणे भागवता येऊ शकतात.
- बाजरीच्या पिठापासून भाकरी किंवा पॅन केक, सूप, आंबील, कुरडया, पापड, ओट्स करता येऊ शकतात.

संदर्भग्रंथ सूची :

- आहार विज्ञान डॉ. भावना शर्मा ITC
- WWW.COM 10 ऑक्टोबर 2017
- मरीना बसिना 12 नोव्हेंबर 2019
- अरगट मराठी विश्वकोश 24 सप्टेंबर 2022 रोजी .
- WWW.COM 3 जानेवारी 2023
- WWW.COM 28 जानेवारी 2023
- WWW.COM 07 मे 2023
- <https://Mr.m.wikipedia.org.wiki>.