

उत्तम आरोग्यासाठी भरडधान्याची आवश्यकता (भरडधान्य खा, तंदुरुस्त रहा)

डॉ. प्रिती अशोक मोहरकर

अशोक मोहरकर कला, वाणिज्य व

विज्ञान महाविद्यालय पहेला, ता.जि. भंडारा

भरडधान्याचा उगम :

मानसाने लागवडीसाठी आणलेल्या सुरुवातीच्या काही वनस्पतीमध्ये भरडधान्यांचा समावेश होतो. भरडधान्ये हे आशिया तसेच सहारा वाळवंटाच्या आसपासच्या आफ्रिकी देशातील लाखो शेतकऱ्यांचे मुख्य पीक होते. त्यानंतर ईतर प्रदेशातही त्यांची लागवड सुरू झाल्यानंतर भरडधान्यातील विविधतेत वाढ झाली आणि त्यांचा वापरही वेगवेगळ्या पध्दतींनी होऊ लागला. आधुनिक सिंचन व्यवस्थांच्या निर्मितीपूर्वी, आफ्रिकी आणि आशियाई संस्कृतीत दुष्काळी परिस्थितीत तगून राहण्याच्या गुणधर्मांमुळे भरडधान्यांना मुख्य आहार म्हणून खूप महत्व होते. गहू आणि भाताची लागवड यशस्वी होईपर्यंत भरडधान्यांचे महत्व टिकून होते.

भरडधान्य म्हणजे काय?

गहू, भात, मका या तृणधान्यांच्या तुलनेत भरडधान्यांमध्ये पोषक तत्वांचे प्रमाण असल्यामुळे त्यांना पौष्टिक तृणधान्ये असे म्हणतात. इंग्रजीत भरडधान्यांना 'मिलेट' असे म्हणतात. भरडधान्ये खाल्ल्यामुळे माता आणि बालके यांच्यासह संपूर्ण मानवजातीचे तसेच प्राण्यांचे पोषण होते.

भरडधान्ये हा बाजरी, वरी, कांग/राळा, बार्नयार्ड, सावा/हळवी/कोदो, ब्राऊनटॉप, नागली/नाचणी आणि फोनिओ, ज्वारी इत्यादींचा तृणधान्यांमधील वैविध्यपूर्ण गट आहे.

भरडधान्ये उत्पादन :

भारत हा जगातील भरडधान्यांचे सर्वाधिक उत्पादन करणारा देश असून, भारताने 2022 मध्ये 17.60 दशलक्ष मेट्रिक टन उत्पादनासह भरडधान्यांचा जागतिक उत्पादनात 19% योगदान दिले आहे. 2023 पर्यंत भारतासाठी 2 अब्ज डॉलर्स निर्यातीची संधी निर्माण होणार आहे.

आपली भरडधान्ये :

1) कोदो :

कोदो, कोद्रा किंवा अर्का हे भरडधान्य दुष्काळी परिस्थितीतही तग धरून राहू शकते. याचे पीक भारत, नेपाळ, व्हिएतनाम, फिलीपीन्स, इंडोनेशिया आणि आफ्रिकेच्या पश्चिम भागात घेतले जाते.

आरोग्यासाठी फायदे:

- मधुमेहावर नियंत्रण
- रक्तातील शर्करेवर नियंत्रण
- यकृतातील मधुजन (ग्लायकोजन) निर्मितीला चालना
- दीर्घकालीन रोगांवर उपायकारक

- रक्तदाबावर नियंत्रण
- हृदयाची तंदुरुस्ती
- एलडीएल किंवा हानीकारक कोलेस्टेरॉलच्या पातळीत घट

पोषण मूल्ये (प्रति100 ग्रॅम)

उष्मांक	कबोदके	प्रथिने	तंतूमयता	चरबी
309 KCL	66.6 ग्रॅम	8.3 ग्रॅम	9.0 ग्रॅम	3.6 ग्रॅम

2) फ्रॉक्सटेल :

कांगरी, काकुम किंवा राळ हे जगात सर्वात जास्त उत्पादन होत असलेल्या भरडधान्यांपैकी एक आहे. याची लागवड 8000 वर्षापूर्वी केली जात होती. असे इतिहासकारांचे म्हणणे आहे. चीनमधील सिशान इथे पिवळ्या नदीच्या प्रदेशात याची मोठ्या प्रमाणात लागवड केली जात असल्याचे पुरावे मिळाले आहेत.

आरोग्यासाठी फायदे :

- हाडे मजबूत करते.
- मज्जासंस्था मजबूत करते.
- भरपूर खनिजे युक्त
- हृदयाची तंदुरुस्ती राखते.

पोषण मूल्ये (प्रति100 ग्रॅम)

उष्मांक	कबोदके	प्रथिने	तंतूमयता	चरबी
473 KCL	60.2 ग्रॅम	12.3 ग्रॅम	8.2 ग्रॅम	4.0 ग्रॅम

भरडधान्ये: आरोग्यासाठी फायदे :

भरडधान्ये, गहू, तांदूळ आणि मका यातील पोषणमूल्यांचा तुलनात्मक अभ्यास

धान्य (भरडधान्ये तृणधान्य)	कबो दके (ग्रॅम)	प्रथि ने (ग्रॅम)	चर बी (ग्रॅम)	ऊर्जा (कि. ग्र०)	तंतु मय पदा र्थ (ग्रॅम)	कॅ ल्शियम (मि. ग्र०)	मॅग्ने शियम (मि. ग्र०)	झिंक (मि. ग्र०)	लोह (मि. ग्र०)	थाय मीन (मि. ग्र०)	रिबो फ्लेवि न (मि. ग्र०)	नाय सिन (मि. ग्र०)	फोस्फोरस क एसिड (मि. ग्र०)
ज्वारी	67.7	10.0	1.7	334.1	10.2	27.6	133.0	2.0	4.0	0.4	0.1	2.1	39.4
बाजरी	61.8	11.0	5.4	348.0	11.5	27.4	124.0	2.8	6.4	0.3	0.2	0.9	36.1
नाचणी	66.8	7.2	1.9	320.7	11.2	364.0	146.0	2.5	4.6	0.4	0.2	1.3	34.7

कोदो	66.2	8.9	2.6	331.7	6.4	15.3	122.0	1.7	2.3	0.3	0.2	1.5	39.5
वरी	70.4	12.5	1.1	341.1	-	14.0	153.0	1.4	0.8	0.4	0.3	4.5	-
कांग/ राळे	60.1	12.3	4.3	331.0	-	31.0	81.0	2.4	2.8	0.6	0.1	3.2	15.0
कुटकी	65.6	10.1	3.9	346.3	7.7	16.1	91.4	1.8	1.3	0.3	0.1	1.3	36.2
सावा/हळवी	65.6	6.2	2.2	307.1	-	20.0	82.0	3.0	5.0	0.3	0.1	4.2	-

गहू	64.7	10.6	1.5	321.9	11.2	39.4	125.0	2.9	4.0	0.5	0.2	2.7	30.1
तांदुळ	78.2	7.9	0.5	356.4	2.8	7.5	19.3	1.2	0.7	0.1	0.1	1.7	9.3

स्रोत: आयआयएमआर आणि भारतीय अन्न रचना तक्ता, एनआयएन, 2017



आरोग्यासाठी भरडधान्ये:

- 1) भरडधान्यांमध्ये आतडयातील सूक्ष्मजीवांना प्रीबायोटिक अन्न मिळते.
- 2) बद्धकोष्ठ, अतिरिक्त वायू, पोटफुगी, लचक अशा समस्यांचे निराकरण.
- 3) आतडयातील अल्सर किंवा पोटाचा कर्करोग यांची जोखीम कमी होते.
- 4) मूत्रपिंड, यकृत, प्रतिकारशक्ती यांचे कार्य सुरळीत करण्यास मदत होते.
- 5) दम्यासारख्या श्वासरोगांमध्ये लाभकारक.
- 6) हृदयरोगापासून बचाव करण्यासाठी उपयुक्त.
- 7) भरडधान्ये आम्लपित्तनाशक आहे.
- 8) स्तनांचा कर्करोग रोखण्यासाठी मदत.
- 9) भरडधान्यांतील नायसिन (बी3, जीवनसत्व) कोलेस्टेरॉल कमी करण्यासाठी सहाय्यक.
- 10) भरडधान्यांमुळे शरीराची रक्त शुध्दी होते.
- 11) भरडधान्ये ग्लूटेनमुक्त असतात.

भरडधान्यांच्या काही पाककृती पुढीलप्रमाणे

नाचणी शेवयाची खीर :

साहित्य: नाचणीच्या शेवया 1/4 कप (50 ग्रॅम)

तूप 2 टीस्पून
दूध 500 मि.ली.
बेदाणे 1 टीस्पून
काजू तुकडे 1 टीस्पून आणि वेलची पूड चिमूटभर



कृती:

- एका उथळ भांड्यात तूप तापवून नाचणीच्या शेवया, काजू आणि बादाम गुलाबी रंगावर येईतो वेगवेगळे परतून घ्यावे.
- दुसरीकडे मध्यम आचेवर 500 मि.ली. दूध उकळून घ्यावे.
- दुधाला उकळी आल्यावर भाजलेल्या शेवया घालाव्यात. 1-2 मिनिटे मऊसर शिजवून घ्याव्यात. शिजताना सतत ढवळावे मात्र जास्त शिजवू नये.
- साखर, तुपात परतलेला काजू, बादाम घालून 1 मिनिट शिजवावे.
- वेलची पूड घालून आच बंद करावी.
- गरमागरम पारंपारिक स्वादिष्ट पक्वान्न खायला द्यावे.

डोसा:

साहित्य: नाचणीचे पीठ 50 ग्रॅम
तांदळाचे पीठ 50 ग्रॅम
गव्हाचा रवा 1 ग्रॅम
दही 20 ग्रॅम
जीरे आणि मीठ प्रत्येकी 1 ग्रॅम



कृती:

- एका वाड्यात नाचणीचे पीठ, तांदळाचे पीठ, रवा, दही, मीठ आणि जीरे एकत्र करावेत.
- पुरेसे पाणी घालून पातळ मिश्रण तयार करावे.
- नॉनस्टिक पॅन गरम करून त्याला थोडे तेल लावून घ्यावे.
- पॅन गरम झाल्यावर एक पळीभर मिश्रण घालून ते गोलाकार पसरवून पातळ डोसा तयार करावा. कडेने थोडे तेल टाकावे.
- डोसा उलटवून दोन्ही बाजूनी भाजावा.
- कुरकरीत झाल्यावर पॅनमधून काढावा.
- खोब-याच्या/शेंगदाण्याच्या चटणीबरोबर किंवा टोमॅटो सॉस बरोबर खायला द्यावा.

संदर्भ :

- आंतरराष्ट्रीय भरडधान्ये वर्ष 2023, मल्टिमिडिया प्रदर्शन.
- केंद्रीय संचार ब्यूरो क्षेत्रीय कार्यालय, नागपूर
- <https://mr.m.wikipedia.org>.