

सुदृढ समाज निर्मितीसाठी आहारात भरडधान्याचे महत्त्व

प्रा. डॉ. मृणालिनी भू. बंड

प्रियदर्शिनी महिला महाविद्यालय, वर्धा

ईमेल - mrunaliniband@gmail.com

मो. नं. 9404082148, 9518721304

सारांश :

जुन्या काळात 'मिलेट्स' म्हणजे भरडधान्य हे आपल्या आहाराचा अविभाज्य भाग होता. पूर्वी उखळ आणि मुसळ वापरून या धान्यातील साल किंवा कवच भरडून काढले जात असे. त्यांना गरजेनुसार जात्यावर दळून त्याचे पीठ तयार केले जात असे. त्यामुळे या धान्याला भरडधान्य असे म्हणतात.

भारत आणि आफ्रिकेत गेल्या पाच हजार वर्षांपासून भरडधान्य खाल्ली जात आहेत. हरितक्रांतीच्या काळात त्याची जागा तांदूळ आणि गव्हाने घेतली. तेव्हापासून अनेकांना भरडधान्याचा विसर पडला आहे. परिणामी अयोग्य आहारामुळे लठ्ठपणा व मधुमेहासारखे आजार वाढले आहेत. त्यामुळे आता आपल्याला आहाराकडे विशेष लक्ष देण्याची वेळ आहे.

मुख्य शब्द :- समाज, आहार, भरडधान्य.

प्रस्तावना :

भरडधान्य हे पोषक तत्वांनी परिपूर्ण आहेत आणि सामान्य धान्यापेक्षा भरडधान्यात 3.5 पट पोषण हे जास्त असते. बीटा-कॅरोटीन, नायसिन, व्हिटॅमिन बी-6, फॉलिक ॲसिड, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम, जस्त इत्यादी खनिज क्षार आणि जीवनसत्वे मुबलक प्रमाणात आढळतात. भरडधान्याचा आहारात समावेश केल्यास वजन कमी होण्यास मदत होते. विशेष म्हणजे हे धान्य दिवसभर शरिरात ऊर्जेची पातळी चांगली ठेवण्यास मदतही करते. गहू-तांदुळाच्या तुलनेत भरडधान्यांमध्ये ग्लायसेमिक इंडेक्स "कमी असतो. यामुळे मधुमेह असलेल्या रूग्णांसाठी चांगले असते. फायबरचे प्रमाण खूप जास्त असते. त्यामुळे ते पचनाच्या बहुतांश तक्रारी दूर करतात. यात "ॲंटीऑक्सिडंट्स" गुणधर्म राहात असल्याने शरीर "डिटॉक्स" करण्यास मदत होते. मिलेट्स (भरडधान्य) हे "ग्लुटेन" मुक्त आहे. ग्लुटेन संबंधित अतिसार आणि ग्लुटेन ॲलर्जीशी संबंधित इतर पचन समस्यांनी ग्रस्त लोकांसाठी हे एक आदर्श धान्य आहे.

वैशिष्ट्ये :

अल्प पावसाच्या परिस्थितीत शुष्क आणि अर्धशुष्क भागात वाढतात. यापासून ॲलर्जीचा धोका नाही. या पिकांमध्ये रासायनिक खते आणि किटकनाशके यांचा वापर अल्प प्रमाणात होते. या पिकांमध्ये उच्च पौष्टिक मूल्य असून ती "पौष्टिक तृणधान्य" (न्यूट्री-सिरिअल्स) म्हणून ओळखली जातात. भूमीतील नत्राचे प्रमाण वाढून भूमीचा पोत सुधारतो. ही धान्ये पक्ष्यांचे आवडते खाद्य असून जैवविविधता वाढते. तसेच यांपासून विविध पदार्थ सिध्द करून विकल्याने बचत गट स्वयंपूर्ण होऊ शकतात.

उत्पादन :

महाराष्ट्र, छत्तीसगड, राजस्थान, मध्यप्रदेश, उत्तर प्रदेश, हरियाणा, गुजरात, झारखंड, तामिळनाडू, आंध्र प्रदेश, कर्नाटक आणि तेलंगणा या राज्यांमध्ये शेतकरी भरडधान्याची मोठ्या प्रमाणात लागवड करतात. त्याचबरोबर भरडधान्याचा सर्वाधिक वापर आसाम आणि बिहारमध्ये होतो.

एकूण 11 प्रकारचे भरडधान्य या गटात समाविष्ट आहेत. त्यातील 9 मिलेट्सची (भरडधान्याची) नावे भारतीय आहेत. यामध्ये ज्वारी, बाजरी, नाचणी, राळा, वरई (भगर), राजगिरा, कुटकी, कांगणी, कोद्रो ही समाविष्ट आहेत.

अशी ही बहुगुणी भरडधान्य आहारातून लोप झालेली आहेत. याचे आहारातील महत्व जाणून घेवून संयुक्त राष्ट्रांनी 2023 हे आंतरराष्ट्र भरडधान्य वर्ष म्हणून घोषित केले आहे. भरडधान्याचा वापर दैनंदिन आहारामध्ये होणे अत्यंत आवश्यक आहे. यासाठी या धान्याचे लाभ जनसामान्यांच्या मनावर विविध स्तरांमधून बिंबविणे आवश्यक आहे.

भरडधान्यातील गुणधर्म :

- 1) **बाजरी** - 100 ग्रॅम बाजरीपासून 361 मि. ग्रॅम कॅलरी प्राप्त होतात. तसेच फॉस्फरस उच्च प्रमाणात असून ते पेशींमधील ऊर्जा आणि अन्य खनिज पदार्थ साठवण्यास साहाय्यक करतात. लोहाचे प्रमाण अधिक असल्यामुळे शरीरातील हिमोग्लोबीन वाढते.
- 2) **नाचणी** - 100 ग्रॅम नाचणीपासून 328 मि. ग्रॅम कॅलरी प्राप्त होतात. नैसर्गिक कॅल्शियम सर्वाधिक असल्यामुळे प्रतिदिनाच्या सेवानामुळे हाडांचे आरोग्य चांगले राहाते.
- 3) **राळा** - 100 ग्रॅम राळापासून 119 मि. ग्रॅम कॅलरी प्राप्त होतात. लोह व खनिज यात भरपूर असून हे पाचक आहेत.
- 4) **वरई (भगर)** - 100 ग्रॅम भगरीपासून 300 मि.ग्रॅम कॅलरी प्राप्त होतात. यात उच्च प्रतीचे लोह धातू आहेत.
- 5) **कोद्रो** - मज्जासंस्था मजबूत करण्यासाठी उत्कृष्ट आहेत.
- 6) **राजगिरा** - 100 ग्रॅम राजगिऱ्यापासून 364 मि. ग्रॅम कॅलरी प्राप्त होतात. लोह, फायबर आणि जीवनसत्व सी (Vitamin C) चा चांगला स्रोत आहे.
- 7) **ज्वारी** - 100 ग्रॅम ज्वारीपासून 349 मि. ग्रॅम कॅलरी प्राप्त होतात. थंड, गोड, रक्तविकारहारक, पित्तनाशक, रूक्ष असून कफ व वायुकारक आहेत. तसेच पांढरी ज्वारी बलदायक व पथ्यकारक असून मुळव्याध, अरूची, व्रण पडणे यावर उपयोगी पडते. कॅल्शियम व मॅग्नेशियमचं प्रमाण अधिक असल्याने हाडं व शिरा मजबूत होतात.

भरडधान्यापासून तयार होणारे पारंपारिक व आधुनिक खाद्यपदार्थ

- 1) **बाजरी** - भाकरी, खारोडया, खिचडी, नूडल्स, आंबिल, दूध, लस्सी, तेल, ब्रेड, रबडी, लाहया, इडली, अप्पे, केक, उपमा, मल्टीग्रेन, चपात्या, बाजरी पीठ लाडू, बाजरी + बेसन लाडू, बाजरी हलवा, थालीपीठ इ.
पीठ - बाजरी पीठामध्ये लायपेज विकाराचे प्रमाण अधिक असल्यामुळे लवकर खराब होऊ शकते. ते दिर्घकाळ टिकू शकत नाही. याकरिता पीठ तयार करण्यापूर्वी बाजरी 80⁰ अंश सेल्सिअस तापमानावर गरम करून दळल्यास त्यातील लायपेज विकाराचे प्रमाण नष्ट होते. पीठ दिर्घकाळ टिकण्यास मदत होते. इतर

पिठासोबत मिसळून विविध खाद्यपदार्थ तयार केले जाते.

- 2) **नाचणी** - पीठ, लापशी, लाडू, पापड, बिस्किट, भाकरी, नाचणी + बेसन $\frac{3}{4}$ डोसा, आंबिल, वडी, शेवया, उत्तपम, ढोकळा, पेज, उपमा, आप्पे, खीर

पीठ - नाचणीचे पीठ तयार करतांना ती चाळून नीट निवडावी. अतिशय मंद गॅसवर जाडसर भांडयामध्ये सतत फिरवत राहावे. जास्त खमंग भाजू नये. थंड झाल्यावर ती दळून घ्यावी किंवा कडक उन्हामध्ये ठेवून नंतर दळून घ्यावी. गॅसवर भाजल्यास त्यातील काही प्रमाणात पोष्टीकता कमी होते.

- 3) **राळा (कांग)** - पोळी, पराठे, खीर, सोजी उपमा हे पदार्थ तयार केले जातात. राळा गहू व तांदळा प्रमाणेच आहारात घेतला जातो. यापासून पदार्थ बनविण्याच्या सहा तास आधी राळा पाण्यात भिजत ठेवून नंतर त्यापासून पदार्थ तयार केले जातात.

- 4) **भगर (वरई)** - भात, पुऱ्या भाकरी, थालीपीठ हे उपवासाचे अन्नपदार्थ बनतात. तसेच अप्पे, खीर, उत्तपम हे ही पदार्थ तयार केले जातात.

भगर हे ग्लूटेन फ्री धान्य आहे. मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींना भाताऐवजी भगर आहारात नेहमी घ्यावी. तसेच भगरीमध्ये आयरन जास्त प्रमाणात आढळते. त्यामुळे शरीरातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण वाढण्यासाठी भगर उपयोगी आहे. 100 ग्रॅम भगरीपासून 185 मिग्रॅ. आयरन मिळते. प्रथिने भरपूर प्रमाणात असतात, फायबर हे पचनासाठी उपयुक्त असतात. व्हिटॅमिनन्स आणि खरिज यांचे ही प्रमाण जास्त असते.

- 5) **राजगिरा** - पोळी, पीठ, लाडू, खिचडी, पूरी, कचौरी, पुलाव, दोसा, खीर, थालीपीठ, हलवा.

पिठ - राजगिरा धुवून निवडून घ्यावा. नंतर गॅसवर जाड भांडे ठेवून राजगिरा सतत हलवत राहा. त्याच्या लाहया तयार होतील. काही राजगिरा तसाच राहिल. नंतर तो मिक्सर भांडयातून बारीक करून त्याचे पीठ तयार करावे.

राजगिन्यामध्ये कॅल्शियम भरपूर प्रमाणात आहे. त्यामुळे हाडे मजबूत होतात. 'ग्लूटेन' फ्री आहे. फायबर असल्यामुळे वजन कमी करण्यासाठी फायदेशीर ठरते. मॅग्नेशियम, लायसिन मुबलक प्रमाणात असतात. रोजच्या आहारात राजगिन्याचा वापर अवश्य करावा.

- 6) **ज्वारी** - लाहया, रवा, पिठ, हुरडा, आंबील, ज्वारीचे पीठ, खारवडया, भाकरी, ज्वारीचे धापोडे, इडल्या, चकल्या, घुगऱ्या, ठोंबरा, धपाटे, बिस्किटे, केक, ब्रेड, काकवी, गूळ, खांडसरी, साखर, बिअर व अल्कोहोल गोड ज्वारीपासून तयार करण्यात येते. तसेच स्टार्च निर्मिती केली जाते. पशुखाद्य म्हणून ज्वारीचा उपयोग केला जातो.

माल्ट प्रक्रिया (मोड आणणे) - ज्वारीला मोड आणून पीठ केल्यास यातील प्रथिनांची प्रत सुधारते. मुक्त अमीनो ॲसिडस वाढतात. त्यातील साखर वाढते. प्रथिनांची, स्टार्चची पचनक्षमता सुधारते. ज्वारीच्या माल्टयुक्त पिठास सोयाबीन आणि नाचणीचे माल्टयुक्त पीठ मिसळून हवाबंद करून ठेवल्यास सहा महिने टिकते.

अशा पिठाची भाकरी मधुमेही रूग्णांसाठी फायदयाची आहे. असं पिठ रूग्णाला त्वरित ऊर्जा, प्रथिने, खनिज द्रव्य, जीवनसत्व मिळवून देतात.

निष्कर्ष :

भरडधान्य रोजच्या आहारात समाविष्ट करून लड्डपणा, पोट साफ ठेवणे, पित्ताशयात खडे न होऊ देणे, कोलेस्टॉल कमी करणे यासाठी उपयुक्त असतात.

भरडधान्यात "ऑॅण्टिऑॅक्सिडंट" घटक विपुल प्रमाणात असून ही धान्ये 'ग्लुटेन' मुक्त असतात आणि अॅलर्जीकारक नसतात.

"डॉ. खादा वाली" यांनी एका प्रयोगाद्वारे मधुमेह हा आजार औषध न घेता नुसत्या भरडधान्याचा वापर आहारात करून तो ठिक केला जातो किंवा कंट्रोलमध्ये ठेवू शकतो हे सिध्द केलेले आहे.

शिफारशी :

- 1) रोजच्या आहारात भरडधान्याचा वापर करणे आवश्यक आहे.
- 2) भरडधान्याचे वेगवेगळे चविष्ट पदार्थ बनवून मुलांना द्यावेत. लहान वयातच मुलांना त्याची सवय लावावी.
- 3) त्यामुळे मुलांना भरडधान्याची सवय झाल्यास ते "जंक फुड" च्या मागे लागून शरिराची हानी करून घेणार नाही.
- 4) महिलांनी घरातील मंडळींना भरडधान्याच्या सेवनाचे महत्व पटवून देणे आवश्यक आहे.
- 5) मुलांचे वाढदिवस, घरात सणावाराला, पार्टीमध्ये भरडाधन्यापासून तयार होणारे खाद्यपदार्थांचे मेनू ठेवावेत.
- 6) खाद्यपदार्थांचा व्यवसाय करणाऱ्या (कॅटरर्सवाले) यांनी आपल्या खाद्यपदार्थांच्या यादीत नवीन पदार्थ म्हणून भरडधान्यापासून तयार होणाऱ्या खाद्यपदार्थांचा समावेश करावा.
- 7) जेणे करून समाजात भरडाधन्यापासून तयार होणाऱ्या पदार्थांची (भरडधान्याची) ओळख होईल.
- 8) गृहउदयोग करणाऱ्या महलांनी भरडधान्यापासून तयार होणारे नवनवीन खाद्यपदार्थांची विक्री करावी.

संदर्भ ग्रंथ :

- निरोगी जीवनाची गुरूकिल्ली - डॉ. परवेज नाईकवाडे
- आहाराचे आरोग्य मंत्र - प्रा. सौ. रसिका देशमुख
- The Educational Planning Grou, Dehi Food & Nutrion, Arya Publishing House.
- youtube-<https://youtu.be/OLN71KR-dho?si=0BhT71GJB5fionWH> policenama.com
- सनातन प्रभात
- <https://sanatanprabhat.org.marathi> 23 Aug.-2022.
- Loksatta <https://www.loksatta.com.chaturang>, 12 Aug. 2022.