

चांगल्या आरोग्यासाठी चांगल्या भविष्यासाठी भरडधान्याला प्रोत्साहन देण सुपरफूड मिलेट्स

डॉ. दमयंती घागरगुंडे
गृह अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख
नबीरा महाविद्यालय काटोल
ई मेल – gha1702gha@gamil.com

गोषवारा:-

मिलेट्स म्हणजे भरडधान्य व तृणधान्ये ज्याला इंग्रजी भाषेत मिलेट्स किंवा स्मॉल सीड ग्रास असे म्हणतात. मिलेट्स म्हणजे मोटा अनाज, या मिलेट्सला सुपरफूड असे म्हटले जाते. प्राचीन इतिहासात बालकापासून ते वृद्धांपर्यंत या भरडधान्याचा वापर घरोघरी केला जात असे डोंगराळ प्रदेशात राहणाऱ्या लोकांचे मुख्य खाद्य भरडधान्य हेच आहे. भरडधान्य आजच्या युगात जीवनशैली युक्त आजाराचे प्रमाण दिवसेंदिवस वाढत आहे, त्यावर उपाययोजना म्हणजे भरडधान्याचा समावेश आपल्या दैनंदिन आहारात करणे आणि आपले आरोग्य चांगले राखणे. रेडिमेट आहाराचा बळी पडल्यामुळे विविध आजार लहान मुलांना होत आहेत, त्यामुळे त्यांचे भविष्य खराब होण्याची शक्यता निर्माण झाली आहे. भरडधान्याचे अनेक प्रकार आहेत जसे राजगिरा नाचणी, बाजरी, ज्वारी, भगर हे महाराष्ट्रात प्रामुख्याने खाल्ले जाते कोदो, कुटकी, राळे, हिरवी कांगणी हे भरड धान्य इतर प्रदेशात खाल्ले जातात. या भरडधान्यात अनेक प्रकारच्या रोगांशी लढण्याची शक्ती आहे. या धान्यात तंतुमय पदार्थ, प्रथिने, लोह योग्य प्रमाणात असल्यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढविण्या मदत होते. तंतुमय युक्त अन्नाची गरज आजच्या जीवनशैलीसाठी तारक आहे म्हणूनच भरडधान्याला आपल्या चांगल्या आरोग्यासाठी व चांगल्या भविष्यासाठी आहारात समावेश करून पुनर्वैभव प्राप्त करून देणे गरजेचे आहे.

की- वर्ड्स: आरोग्य, आहार, भरडधान्य, जीवनशैली.

प्रत्येक व्यक्तीला जीवन जगण्यासाठी आहाराची आवश्यकता आहे. आहार म्हणजे असा आहार ज्यात समतोल व पोषक घटक समाविष्ट असतात. असा पोषक आहार चांगल्या आरोग्यासाठी अत्यावश्यक असतो. शरीराची सर्व कार्ये सुरळीत चालण्यासाठी पोषक आहार आवश्यक आहे, जर व्यक्तीच्या गरजेप्रमाणे पोषक आहार मिळाला नाही तर व्यक्तीच्या आरोग्यावर विपरीत परिणाम होतात. बदलत्या काळानुसार व जागतिकीकरणानुसार आहारात बदल झालेला आढळतो. जसजसे जग पुढे जात होते तसतसे आहारातील बदल हे मानवाला आजाराकडे घेऊन जाऊ लागले आणि अशातच महामारीचे उग्र स्वरूप संपूर्ण जगाला दिसले आणि प्रत्येकाला आहाराचं महत्त्व पटलं. एकेकाळी केवळ भरड अशी ओळख असलेल्या या धान्यास आता 'श्रीअन्न' असा दर्जा प्राप्त झाला आहे. हे श्रीअन्न आंतरराष्ट्रीय पातळीवर पोहोचवण्याचे प्रयत्न सध्या सर्वत्र सुरू आहेत, यासाठी हैदराबाद येथील भारतीय भरडधान्य संशोधन संस्थेकडून (इंडियन इन्स्टिट्यूट ऑफ मिलेट्स रिसर्च, आयआयएमआर) मूलभूत आणि धोरणात्मक कार्य सुरू आहे. भारतीय कृषी संशोधन परिषदेच्या (आयसीआर)

अंतर्गत कार्यरत या संस्थेने भरड धान्यामध्ये केलेले संशोधन जागतिक पातळीवर गौरवले गेले आहे. सन 2018 हे देशांमध्ये भरडधान्य वर्ष म्हणून साजरे करण्यात आले, तर 2023 हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष म्हणून साजरे करण्याचा निर्णय घेण्यात आला आहे. या निर्णयामुळे जागतिक पातळीवर भरडधान्याच्या उत्पादनात वाढ, कार्यक्षम प्रक्रिया तसेच आंतरपीक पद्धतीचा उत्तम वापर करून भरडधान्यांना आपल्या आहारातील मुख्य घटक म्हणून समाविष्ट करण्यासाठी प्रोत्साहन देण्याची उत्तम संधी केंद्र शासनाच्या वतीने उपलब्ध करून देण्यात आली आहे. शाळापूर्व बालक, किशोरावस्थेतील मुले, गर्भावस्थेतील व दुग्ध सृजन काळातील स्त्रिया, यांची पोषण विषयक स्थिती उत्तम होण्यासाठी भरडधान्यांचा समावेश असलेले विविध पदार्थांची पाककृती करून प्रचार व प्रसार करण्याची वेळ हीच आहे. लोकांमध्ये भरडधान्य विषयक जनजागृती निर्माण करणे व जीवनशैली विषयक संबंधित आजारांसाठीच्या समस्येवर भरड धान्य कसे उपयुक्त ठरतात, शिवाय इतर अन्नधान्यापेक्षा भरडधान्य पौष्टिकतेत कसे सुपरफूड आहे हे प्रत्येक जनमानसात रुजविण्याची संधी शासनाच्या मदतीने प्राप्त झाली आहे. भरडधान्य हे शरीरासाठी आणि आरोग्यासाठी खूपच उपयुक्त आहे त्यासाठी नावीन्यपूर्ण खाद्यपदार्थ कसे तयार करता येतील हे या आंतरराष्ट्रीय भरडधान्याच्या निमित्ताने जगापुढे आले आहेत सुपरफूड भरड धान्याचे विविध प्रकार पूर्वीपासूनच उपलब्ध आहेत परंतु याचा वापर फक्त ग्रामीण भागातच होत होता आता हे धान्य शहरी जीवनाशी देखील एकरूप होण्यासाठी प्रयत्न करणे गरजेचे आहे.

भरडधान्याचे विविध प्रकार त्यांच्या आकारानुसार ठरविण्यात आले आहे जसे, ज्वारी आणि बाजरी ही आकाराने मोठी असलेली धान्य यांना ग्रेटर मिलेट म्हणतात तर आकाराने बारीक असलेली नाचणी(रागी), वरी (भगर), राळा, कोदो, बर्ती, प्रोसो व ब्राऊनटॉप ही सर्व मायनर मिलेट्स किंवा बारीक धान्य म्हणून ओळखली जातात तर राजगिरा आणि कुडू यांना सुडो मिलेट असे म्हणतात, उत्तर महाराष्ट्र, कर्नाटक, गुजरात, तेलंगाना, आंध्र प्रदेश ही भरडधान्य उत्पादन करणारी राज्य आहेत.

भरडधान्य सुपरफूड :

वेगवेगळी भरडधान्ये आहारात समाविष्ट केल्यानंतर त्याचा शरीरावर कसा परिणाम होतो हे संशोधनाने सिद्ध झाले आहे. भरडधान्य का खायची असा पश्च पडणे सहाजिकच आहे कारण त्यामध्ये ग्लूटेन नसते, मुबलक प्रमाणात तंतुमय पदार्थ असतात जे चयापचयासाठी मदत करतात ज्यामुळे पोटाचे विकार दूर होतात. जीवनशैलीशी निगडित बहुतेक आजार हे पोट साफ न होण्यामुळेच होतात परिणामी मधुमेह, रक्तदाब, सांधेदुखी, कर्करोग इत्यादी आजार व शारीरिक विकार बळावतात हे विकार दूर करण्यासाठी भरडधान्य फारच गुणकारी आहेत.

उत्तम आरोग्यासाठी पोषक आहार आवश्यक, तर पोषक आहारासाठी भरडधान्य (मिलेट) अत्यंत उपयुक्त आहे.

- १) **ज्वारी-** प्रकृतीने थंड असल्यामुळे उन्हाळ्यात खावी ग्लूटेन फ्री आहे त्यामुळे लठ्ठपणा कमी करते.
- २) **बाजरी-** कॅल्शियम, लोह आणि तंतुमय पदार्थ मुबलक प्रमाणात उपलब्ध असल्यामुळे गर्भावस्थेत व दुग्ध सृजन काळातील स्त्रियांसाठी स्त्रियांनी अवश्य खावी. उष्ण प्रकृतीची आहे त्यामुळे हिवाळ्यात आवर्जून खावी.
- ३) **नाचणी/रागी-** कॅल्शियम, लोह, प्रथिने मुबलक प्रमाणात आहेत तसेच नाचणीचे अनेक पदार्थ सहज बनविता येतात. नाचणी ही बालकापासून तर वृद्धांपर्यंत सर्वांना आहारात दिल्यास पोषणाची कमतरता

- भरून निघते. नाचणीचे दूध सुद्धा तयार करतात, तसेच भाकरी पासून केक पर्यंत सर्वच पदार्थ तयार केले जातात म्हणून नाचणीला **न्यूट्रिएंट्स पावरहाऊस** असे म्हणतात.
- ४) **वरीचे तांदूळ/ भगर-** भारतात उपवासाचा पदार्थ म्हणून भगर खाल्ली जाते, कॅलरी खूप कमी व कॅल्शियम, लोह व तंतुमय पदार्थ खूप जास्त आहेत म्हणजे वजन कमी करणे ,लिव्हर, किडनी, पित्ताशयाचा आजारात फायदेशीर आहे.
- ५) **राजगिरा-** कॅल्शियम, प्रथिने जीवनसत्व अ ब आणि क आणि लोह आहे, अमिनो ऍसिड असल्यामुळे राजगिरा उपवासात खाल्ल्यास खूपच उपयुक्त आहे,
- ६) **कुटकी-** मधुमेह, थायराइड, वंध्यत्व या आजारात उपयुक्त, कुटकीचा भात पोहे चांगले बनतात.
- ७) **कांगराळे/ राळे-** मेंदू आजार, अस्थिरोग हाडांचे विकार, मज्जारज्जू चे विकार बरे होण्यास मदत करते तसेच गर्भावस्थेत उपयुक्त आहे.
- ८) **कोदो/कोदरा-** रक्त शुद्धीकरण, हाडी ताप अस्थीमज्जा विकार, मंदाग्नी यावर उपयुक्त, तसेच पोटात पाचक रस वाढवितात.
- ९) **हिरवी कांगणी-** तंतुमय पदार्थ जास्त असल्यामुळे मुळव्याध व अल्सर करिता परिणामकारक आहे.
- वरील सर्व गुणधर्मांमुळे भरडधान्याला **सुपरफूड** म्हटल्या जाते. भरडधान्यत जीवनसत्वे, लोह, तंतुमय पदार्थ, प्रथिने, खनिजे, फाइटोकेमिकल्स प्रचंड प्रमाणात असतात. त्यामुळे भरडधान्य खाल्ल्यावर रक्तातील साखर वाढत नाही अन आरोग्य संवर्धन होते. भरडधान्य हे ग्लुटेन फ्री अन्न असल्यामुळे स्वादुपिंडाला बळ मिळते, स्वादुपिंडाचे शुद्धीकरण होते आणि यकृत व मूत्रपिंडाचे देखील संवर्धन होते.

पोषण मूल्याचा तक्ता

अन्न पदार्थ १०० ग्रम	निया सीन ब३ mg	रीबो फ्लेवी न ब२ mg	थाय मीन ब१ mg	केरो टीन ug	लो ह m g	कॅ लिश यम ग्रम	फॉस पोरस ग्रम	प्र थि ने ग्र म	ख नि जे ग्रम	कबो दके ग्रम	तंतु मय प दा र्थ ग्रम	कबोदके /तंतुमय पदार्थ रेशो
ज्वारी	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.03	0.28	10.4	1.6	72.4	1.3	55.69
बाजरी	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	55.91
नाचणी	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19
भगर	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10	6.55

कोदो	2.0	0.09	0.3	0	2.	0.04	0.24	6.	2.6	65.	9.0	7.28
			3		9			2		6		
कुट की	1.5	0.07	0.0	0	0.	0.01	0.47	11	4.2	69.	12.	5.54
			3		6			.5	1	37	5	
			5									
प्रोसो	2.3	0.18	0.2	0	5.	0.01	0.33	12	1.9	68.	2.2	31.31
			0		9			.5		9		
कांग णी	0.7	0.11	0.5	32	6.	0.03	0.29	12	3.3	60.	8	7.57
			9		3			.3		6		
मका	1.4	0.10	0.4	90	2.	0.01	0.33	11	-	66.	2.7	24.51
			2		1			.1		2		
गहू	5.0	0.17	0.3	64	5.	0.05	0.32	11	1.5	76.	1.2	63.50
			5		3			.8		2		
तांदू ळ	1.2	0.06	0.0	0	1.	0.01	0.11	6.	0.6	79.	0.2	395.0
			6		0			9		0		

भरडधान्य कसे वापरावे/ वापरण्याची पद्धत:

- १) कोणतेही भरडधान्य मिश्रण करून वापरायचे नाही.
- २) सर्वप्रथम भरडधान्य स्वच्छ करून घ्यावे त्यावरील माती कचरा निघून जाईल.
- ३) प्रत्येक भरडधान्य आठ तास भिजवून व शिजवून सेवन करावे.
- ४) कोणतेही भरडधान्य संकरित करू नका.
- ५) भरड धान्याचे पीठ करायचे असल्यास भरड धान्य धुवून आठ ते दहा तास भिजवून नंतर ते वाळवून त्याचे पीठ करावे.

भरड धान्यापासून लाह्या, पोहे, भाकरी, थालीपीठ, खिचडी, पुलाव, बिर्याणी, डोसे, इडली, ढोकळा, आप्पे, खीर, जलेबी, केक, बिस्किट, इत्यादी पदार्थ बनविता येतात. भरड धान्य खरेदी करताना ते पॉलिश केलेले नसावे नैसर्गिक रंगात असावेत असे बघावे.

संदर्भ :

- लिपारे दयानंद (३ ऑक्टोबर २०२३) भरडधान्याची राष्ट्रव्यापी चळवळ , लोकसत्ता
- खडसे भा.इंदिरा (२००१) अन्न व पोषणशास्त्र, हिमालय पब्लिशिंग हाउस
- खादर वली (२०२३) श्रीधान्य बुक हिदी पीडीफ