

पोषक अन्न म्हणून आरोग्यदायी तृणधान्ये उत्तम पर्याय

सपना गणेशराव इचे

संशोधन अभ्यासक

गृह अर्थशास्त्र विभाग,

शंकरलाल खंडेलवाल महाविद्यालय, अकोला

Email Id - sapana.iche@gmail.com

मोबाईल नं. - 8856042640

प्रो.डॉ. संध्या अनिल काळे

गृहअर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

शंकरलाल खंडेलवाल कला विज्ञान आणि वाणिज्य

महाविद्यालय अकोला.

गोष्टवारा :

आधुनिकीकरणामुळे बदललेली जीवनशैली, स्थलांतर, शहरीकरण या विविध कारणामुळे लोकांच्या आहाराविषयक सवयी बदलल्या. बेकरी पदार्थांला जास्त, पसंती दिल्या गेली व मैद्याचा वापर आहारात वाढला. जसे मैद्याची बिस्किटे, ब्रेड, केक, मॅगी, पिझ्झा, बर्गर, पास्ता, या रेडी टू ईट, पॅकेट मधील पदार्थ, प्रिझर्व्हेटिव्ह पदार्थ लोकांनी खाणे पसंत केले. त्यामुळे या आहारातून शरीराला आवश्यक असलेले पोषक घटक मिळूच शकत नाही. या चुकीच्या अन्नग्रहणामुळे लोकांना विविध आजाराने ग्रासले आहे. मधुमेह, कर्करोग, अतीलडुपणा, बद्धकोष्ठता, हृदयविकार, कुपोषण इत्यादी. असे विविध आजार शरीरात ठाण मांडून बसले आहेत. शरीरातील 80% आजार चुकीच्या आहारामुळे निर्माण झाली. आरोग्याची हानी होऊन रोगप्रतिकारशक्ती सुद्धा नाहीशी झाली. त्याचा सर्वात मोठा फटका हा कोरोना काळात संपूर्ण विश्वाला बसला. निरोगी आणि सुदृढ आयुष्य जगायचे असेल तर पारंपारिक पिकाचा वापर आहारात व्हायला हवा. हे लोकांना कळून चुकले आहे. उत्तम आरोग्याच्या दृष्टीने तृणधान्याचे आहारात महत्व वाढले आहे. शाश्वत अन्नप्रणालीमध्ये याचा समावेश करता येऊ शकतो. “2023 हे अंतरराष्ट्रीय तृणधान्य वर्ष म्हणून घोषित करण्यात आले आहे”. दैनंदिन आहारात ज्वारी, बाजरी, नाचणी, रागी, राजगिरा, भगर, राळा, बाली यांचा समावेश वाढवला पाहिजे. भरडधान्या मधील पोषक घटकाचा, उत्पादनाचा व साठवणुकीचा विचार केला असता भरडधान्याला सुपरफुड मानले गेले आहे. तृणधान्ये आरोग्याच्या दृष्टीने शेतकरी आणि पर्यावरणाच्या दृष्टीने ग्राहकांच्या दृष्टीने, सर्व वयोगटा करिता उत्तम पोषणाच्या दृष्टीने महत्त्वाचे ठरतात.

की वर्ड - (पोषक अन्न , आरोग्यदायी, तृणधान्य, UN, IYOM.)

प्रस्तावना :

भारत हा कृषिप्रधान देश आहे. भारतातील 70 ते 75% लोक ग्रामीण भागात राहतात. त्यांचा मुख्य व्यवसाय शेती हा आहे. औद्योगिकीकरण व जागतीकरणाच्या दृष्टीने शेतीला अनन्यसाधारण महत्व प्राप्त झाले आहे. भारतातील भौगोलिक परिस्थितीचा विचार करता येथे तृणधान्याचे पिक घेण्यास प्राधान्य दिले जाते. भारतात शतकानुशतके पौष्टिक तृणधान्यांची पिके घेतली जातात. या पिकांना पारंपारिक पिकेही मानले जाते. पूर्वीच्या काळातील लोकांचा अन्नग्रहण करण्याच्या पद्धतीचा मागोवा घेतला असता असे लक्षात येते की या पारंपारिक भरड धान्याचा वापर सर्वात जास्त केला जायचा. त्यांच्या आहारात ज्वारी, बाजरी नाचणी, भगर, राजगिरा, बाली,

विविध डाळीं, दूध, दही, तूप, लोणी हिरव्या पालेभाज्या असा संपुर्ण पोष्टीक आहाराचा समावेश असायचा. त्या मुळे तेव्हाचे लोक हे काकट व आजारमुक्त होते.⁽⁸⁾ आजही आपण 80 ते 90 वर्ष वयोगटातील लोकांना पाहीले तर ते कोणत्याही आजाराने ग्रस्त नसल्याचे दिसते. कारण त्यांनी आहाराच्या सवयी अजुनही बदललेल्या नाहीत. परंतु मागील काही दशकात लोकसंख्या प्रचंड वाढली व लोकांना अन्नाची कमतरता भासू लागली त्यामुळेच हरितक्रांतीने शेती क्षेत्रात प्रगती केली व कमीत कमी वेळात भरघोस पिक, जास्तीत जास्त उत्पन्न काढण्यासाठी भरमसाट खते, संकरित वाणाचा वापर वाढला त्यातूनच गहू, तांदूळ, हरभरा, तूर, कापूस, सोयाबीन या पिकांना प्राधान्यक्रम मिळाला व पारंपारिक पिक कालबाह्य ठरली.

आधुनिकीकरणामुळे बदललेली जीवनशैली, स्थलांतर, शहरीकरण या विविध कारणामुळे लोकांच्या आहाराविषयक सवयी बदलत गेल्या. बेकरी पदार्थांला जास्त पसंती दिल्या गेली व मैद्याचा वापर आहारात वाढला. मैद्याचे बिस्किटे, ब्रेड, कुकीज, केक, मॅंगी, पिझ्जा, बर्गर, पास्ता, रेडी टू ईट पॅकेटमधील पदार्थ, प्रिझर्व्हेटिव्ह पदार्थ लोकांनी खाणे पसंत केले. त्यामुळे या आहारातून शरीराला आवश्यक असलेले पोषक घटक, पोषक तत्वे मिळूच शकत नाही. या चुकीच्या अन्नग्रहण करण्यामुळे लोकांना विविध आजाराने ग्रासले आहे. मधुमेह, कर्करोग, अतीलठुपणा, बद्धकोष्ठता, हृदयविकार, असे विविध रोग शरीरात ठाण मांडून बसली आहेत. शरीरातील 80% आजार या चुकीच्या आहारामुळे निर्माण होतात. यामुळे आरोग्याची हानी होऊन रोगप्रतिकार शक्ती सुद्धा नाहीशी झाली. त्याचा सर्वात मोठा फटका हा कोरोना काळात संपूर्ण विश्वाला बसला. लोकांच्या चुकीच्या आहारामुळे त्यांच्यात रोगप्रतीकारक शक्तीच उरली नाही याची जाणीव प्रत्येकाला या जागतिक महामारीच्या वेळी झाली. निरोगी आणि सुदृढ आयुष्य जगायचे असेल तर पारंपारिक भरड धान्यांचा वापर आहारात व्हायला हवा. हे लोकांना कळून चुकले आहे. उत्तम आरोग्या करिता पोषक अन्न आहार म्हणून तृणधान्ये उत्तम पर्याय असू शकतो". आंतरराष्ट्रीय तृणधान्य वर्ष म्हणून 2023 घोषित करण्यात आले आहे. दैनंदिन आहारात भरड धान्याचा वापर केला गेला पाहिजे. ही भरडधान्ये तृणधान्ये प्रकारात मोडतात यात ज्वारी, बाजरी, नाचणी, रागी, बाली यांच्या समावेश होतो. तृणधान्यातील पोषक घटकांचा, उत्पादनक्षमतेचा व साठवणुकिचा विचार केला असता तृणधान्ये हे एक सुपरफुड मानले गेले आहे

तृणधान्याचे प्रकार : ज्वारी, नाचणी, बाजरी,भगर, जवस, राजगिरा बाली

तृणधान्यातील पोषक तत्वे (100 gm)

तृणधान्ये	कॅलरी	प्रथिने (gm)	स्निग्ध (gm)	कार्बोदके (gm)	जीवनसत्वे B.1 (m.gm)	कॅल्शियम (m.gm)	लोह (m.gm)	फायबर्स (m.gm)
ज्वारी	349	10.4	1.9	72.6	0.37	25.0	5.8	1.6
बाजरी	361	11.6	5.0	67.5	0.33	42.0	8.0	1.2
नाचणी	328	7.3	1.3	72.0	0.42	344	6.4	3.6

तृणधान्यातील पोषक घटकांचा विचार करून तृणधान्याचा आहारात समावेश व्हावा, प्रचार व प्रसार व्हावा म्हणून G 20 मध्ये सुध्दा - Millets चे विविध पदार्थ पाहुण्यांना खाण्याकरिता बनविले गेले. पौष्टिक तृणधान्ये G 20 चे

विषय आकर्षण ठरले.⁽⁷⁾

आहारातील महत्व :

Millets मध्ये विविध पोषक घटकांचा समावेश होतो. याच्या सेवनाने पोषक, सकस आहार मिळण्यास मदत होते. प्रथिनांचा उत्तम स्रोत आहे. जे लोक शाकाहारी आहेत त्यांच्या आहारात milles चा वापर केल्यास प्रथिनांची कमतरता भासणार नाही. शरीराच्या मजबुती करिता फायद्याचे होईल. भरड धान्यामध्ये ग्लुटेन सारखा चिकटपणा नसतो त्यामुळे. सेलिआग रोगाने ग्रस्त व्यक्ती करिता योग्य आहार आहे.⁽⁶⁾ उच्चप्रतिचे तंतुमय पदार्थ यात असतात त्यामुळे बद्धकोष्ठतेचा त्रास टाळता येतो. भुजक लवकर लागत नाही म्हणून वजनसुद्धा वाढत नाही.⁽⁷⁾ हृदयाच्या आरोग्यावर चांगला परिणाम होतो. त्यात ओमेगा - 3 आणि ओमेगा6- सारखे फायदेशीर फॅटी ऍसिड असल्यामुळे चांगल्या कोलेस्टेरॉलची पातळी नियंत्रित ठेवून हृदय व धमन्यांचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यास मदत होते. लोहाचे प्रमाण भरपूर असते त्यामुळे शरीरातील हिमोग्लोबीन वाढण्यास मदत होते. नाचणीमध्ये सर्वाधिक कैल्शियम चे प्रमाण आढळते त्याच्या सेवनाने हाडे मजबूत होतात. यामध्ये अँटिऑक्सिडंट, जीवनसत्वे, तंतुमय घटक उत्तम प्रमाणात असतात यामुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. तृणधान्यातील लॅक्टिक अँसिड मोठ्या आतड्यांना फायदेशीर ठरते. पचनक्रिया सुधारते मोठ्या आतड्यांचा कर्करोग होण्याचा धोका कमी होतो. आरोग्यदायी जीवन लाभते. तृणधान्याच्या सेवनाने आजार होत नाही त्यातील अँटिऑक्सिडंट मुळे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते. परंतु रोगाचा प्रादुर्भाव झालाच तर शरीराची झीज भरून काढण्यास मदत होते. कोरोना काळात या धान्याने आरोग्य सुधारण्यास महत्त्वाचे योगदान दिले. तृणधान्यांमध्ये उपस्थित आरोग्यवर्धक पोषक घटकांमुळे या धान्याचे सेवन आहारात महत्त्वाचे ठरते. पोषक अन्न म्हणून आरोग्यदायी तृणधान्ये (Millets) चे महत्व वाढले आहे. अन्नप्रक्रिया तंत्रज्ञानाद्वारे पारंपारिक पदार्थांमध्ये काही बदल करून नवीन खाद्यपदार्थ बनविल्यास भरड धान्यापासून नाविन्यपूर्ण पदार्थ बनविता येतील यातून नवीन स्टार्टअप करिता प्रोत्साहन मिळेल.

सर्व वयोगटाकरिता महत्त्वाचे :

दुधतोडण्याच्या वयातील लहान बाळाला माल्टेड नाचणी सत्व दिल्या जाते.⁽³⁾ गर्भावस्थेतील महिला, स्तनदामातावाढत्यावयाची, मुल व तरुणवर्ग तसेच वृद्ध लोकान करिता तृणधान्याचा आहारात समावेश करणे अत्यंत आवश्यक आहे. भरडधान्याचा आहारात समावेश वाढावा याकरिता याधान्याचे वाटप स्वस्त धान्य दुकानावर व्हायला पाहिजे. जेणेकरून दारिद्र्य रेषेखालील लोकांना सुद्धा पोषक आहार मिळेल. शाळेतील मध्यान्व भोजनात पोषक आहार म्हणून भरडधान्याचे पदार्थ द्यावे जसे, बाजरीची खिचडी, इडली, आप्पे, इत्यादी हे पोषणमुल्य असलेले सुपर फुड प्रत्येक स्तरापर्यंत पोहले पाहिजे.

दुष्काळग्रस्त भागात महत्त्वाचे:

दुष्काळी प्रदेशात जीथे पाण्याचे प्रमाण कमी आहे. त्या ठिकाणी Millets उत्पादीत होऊ शकतात तेथील. लोकांना पोषक आहार मिळण्या करिता सहाय्यक ठरतील. कुपोषण ग्रस्त व दुष्काळी भागात तृणधान्ये वरदान ठरतील. कुपोषण समस्या व पोषणमूल्य सुधारण्याकरिता शाश्वत विकास अन्न प्रणालीमध्ये या धान्याचे योगदान मिळू शकते.

शेतकऱ्यांसाठी उपयुक्त :

Millets हे शेतकऱ्यांकरिता उपयुक्त आहेत या धान्याचे पिक कमी वेळात घेतले जाते. त्यामुळे

शेतकऱ्याला उत्पन्नात वाढ होते. तृणधान्या करिता फारसा खर्च लागत नाही. रासायनिक खते व कीटकनाशके यांचा वापर कमी प्रमाणात होतो. उत्पादन वाढ होते. या पिकाकरिता जास्त पाण्याची गरज नसते. पाण्याचा ताण सहन करून भरपूर उत्पन्न होते. हलक्या प्रतीच्या जमिनीमध्ये व कोरडवाहू भागात तृणधान्य वाढतात. व जमीनीचा पोत सुधारतो त्यामुळे. शेतकऱ्याला यांचा फायदाच होतो. शेतकऱ्यांना हे पिक घेण्यास प्रोत्साहन दिले पाहिजे. याकरिता कृषी अधिकाऱ्यांचे मार्गदर्शन कार्यक्रम प्रत्येक गावात राबवल्यात आले पाहिजे. त्यामुळे भरड धान्याच्या उत्पादनाला प्रोत्साहन मिळेल.

पर्यावरणाला उपयुक्त :

तृणधान्याच्या धड्यांचा गुरांना चारा होतो. पक्षांचे तृणधान्याचे दाणे आवडते खाद्य आहे मानसा. प्रमाणे पशु पक्षांना सुद्धा अन्न म्हणून तृणधान्याचा वापर करता येतो. तृणधान्यावर कीटकनाशके व खताचा वापर कमी होतो. त्यामुळे जमीनीची धुप थांबते. पर्यावरण व जमीनीचे प्रदूषण होत नाही. पाण्याची बचत होते. हे पिक पुर्णपणे पावसावर अवलंबून असते. दुष्काळी भागातही हे पिक उत्तम प्रकारे उत्पादन देते. हवामानास अनुकूल पिक आहे, त्यामुळे या पिकाचे उत्पादन वाढायला हवे. शाश्वत शेतीकरीता पर्यावरण पुरक पिक असू शकते

ग्राहकांकरिता उपयुक्त :

तृणधान्या पासून बेकरी पदार्थ, रेडी टू कुक पिठ, रेडी टू ईट पदार्थ- पास्ता नुडल्स, केक, बिस्किट, कुकीज, संरक्षणात्मक पदार्थ, इत्यादी ग्राहकां करिता बाजारपेठेत उपलब्ध करून देता येतात व त्याचा उपयोग ग्राहकांचे आरोग्य उत्तम राखण्यासाठी मदत होते. ग्राहकांनी तृणधान्ये युक्त पदार्थांचा आहारात जास्तीत जास्त वापर करावा या करिता जनजागृती कार्यक्रम राबवणे आवश्यक आहे. तृणधान्यावर प्रक्रिया करून अन्न पदार्थ बनवण्या करिता प्रशिक्षण कार्यक्रम असायला पाहिजे. ग्रामिण महिलांना हे प्रशिक्षण देवून महिला बचत गटाकडून हा व्यवसाय सुरू केला गेला पाहिजे. त्यामुळे शेतकऱ्यांना, ग्रामिण महिलांना आर्थिक लाभ घेता येईल. त्याच बरोबर पोष्टिक तृणधान्य, भरडधान्य रेसिपी पुस्तिका निर्माण केली गेली पाहिजे त्यातून गृहिणी पौष्टिक पदार्थ बनवू शकतील.

संशोधनाची उदिष्टे :

- आरोग्यवर्धक तृणधान्याला प्रोत्साहन देणे.
- शेतकऱ्यांच्या हिताकरिता जनजागृती करणे.
- पोषक आहाराच्या दृष्टिने तृणधान्याचा आहारात समावेश करणे.

संशोधन पद्धती :

प्रस्तुत संशोधन अभ्यासामध्ये सर्वेक्षण पद्धतीचा अवलंब केला आहे. सदर संशोधनाकरिता अकोल्या जिल्ह्यातील अकोला तालुक्यातील 5 गावांचा समावेश करून सहेतू नमुना निवड पद्धतीचा वापर करण्यात आला व त्या अंतर्गत यादृच्छिक पद्धतीचा उपयोगाने अकोल्या जिल्ह्यातील अकोला तालुक्यातील 5 गावातील 25 स्त्रियांची व दहा शेतकऱ्यांची निवड करण्यात आली अध्ययनाकरिता आवश्यक प्राथमिक माहिती हे मुलाखत, अनुसूची व निरीक्षणाच्या माध्यमातून तसेच द्वितीय माहिती ही वृत्तपत्र, मासिके, पुस्तके यांच्यातून घेण्यात आली.

निष्कर्ष :

आधुनिकीकरणाच्या विळख्यात मनुष्य गुरुफटत गेल्यामुळे. चुकीच्या अन्नग्रहणाची सवय त्याला लागली.

त्याचे गंभीर परिणाम मानसाच्या आरोग्यावर प्रकर्षाने दिसू लागले. त्यातून मानसाच्या आरोग्याची नासाडी होऊन विविध आजारांने तो ग्रस्त झाला आहे. यातून बाहेर पडायचे असेल तर आरोग्यदायी अन्न ग्रहण करण्याची सवय लोकांनी स्विकारली पाहिजे. त्याकरिता भरडधान्या सारखे सुपर फुड त्याच्या आहारात असायला पाहिजे. संयुक्त संघाने (UN) "आंतरराष्ट्रीय (IYOM) 2023 पौष्टिक तृणधान्य वर्ष म्हणून घोषित केले आहे. त्यामागील महत्वाचा उद्देश म्हणजे पारंपारिक पिकाची लागवड करण्याकरिता शेतकान्यांना मार्गदर्शन व प्रोत्साहन देणे, ग्रामीण शेतकरी महिलांना अन्न प्रक्रिया तंत्रज्ञान प्रशिक्षण देणे व सर्वसामान्य गृहिणींना भरड धान्यांपासून तयार होणारे पौष्टिक पदार्थांची रेसिपी पुस्तिका उपलब्ध करून देणेनवीन. स्टार्टअप करिता तरुण वर्गाला व शेतकरी वर्गाला प्रोत्साहित करणे हा आहे.सर्व लोकांपर्यंत उत्तम पोषणा करिता भरडधान्ये किती लाभदायी आहेत. या करिता भरड धान्याला प्रोत्साहन देणे आवश्यक आहे.

संदर्भ :

- Aaditya S.Bhandari, Kundan B Jat, Anirudha A. Kanse, Pruthimesh D. Gorade, 31 May 2023, Millets as a super foMd : A Review
- शोधा सुरी, 6 - एप्रिल 2022, बाजरी : अन्न आणि पाणी सुरक्षेची लढण्यासाठी सुपर फुड
- डॉ. आशा देऊस्कर, 2004, मानवी पोषण व आहारशास्त्रीय मूलतत्वे - विद्या प्रकाशन नागपुर.
- सुनील चव्हान, भाप्रसे अयुक्त कृषी, Jan-.31-2023 संपदा, "आंतरराष्ट्रीय पौष्टिक तृणधान्य वर्ष (IYOM) 2023" पौष्टिक तृणधान्यांना प्रोत्साहन देणे ही काळाची गरज - महाराष्ट्रराज्य पुणे,
- शेतकरी सेवार्थ, April -02-2023, तृणधान्य पिकाचे आहारातील महत्व
- अनुराग जेना, विशाल शर्मा आणि उषा दत्ता : 18 - May-103, "सुपरफूड म्हणून बाजरी" तुमचे अन्न तुमचे औषध असूद्या,
- हिमानी दीवान, Sep-11-2023, G20 मे रही जिन मिलेट्स की धूम
- प्रा. वृषाली ओक , तरुण भारत ,विशेषांक -2023, निरामय आरोग्यप्रद बाजरी:
- सचिन अडसुळ, तरुण भारत विशेषांक – 2023, तृणधान्य सुधारित पोषण, आरोग्य आणि शाश्वत अन्नप्रणाली
- Dr. Archana Thombre , Police Nama Online, April-4-2023, Health Benefit of millet