

मिलेट्स लागवड व मिलेट्स एक सुपरफूड

शारदा वसंतराव मार्कंडवार

(Phd. Research Student)

सरदार पटेल महाविद्यालय, चंद्रपुर

गोंडवाना विद्यापीठ, गडचिरोली

Email Id - smarkandwar1986@gmail.com

Mo. No. 7719996557

डॉ.प्रज्ञा एस जुनघरे

एफ.ई.एस. गर्ल्स कॉलेज चंद्रपूर.

सारांश : —

“ आरोग्य हिच संपत्ती ” सकस आहारामुळे मानवाची कार्यक्षमता वाढवून शारीरिक व मानसिक स्वास्थ्य उत्तम राखण्यासाठी मदत होते निरोगी जिवन जगणे हा प्रत्येक मानवाचा मुलभुत हक्क आहे. राष्ट्रातील प्रत्येक नागरीकांचे आरोग्य उत्तम असल्यास त्यांच्या सर्वांगीण विकासात बाधा निर्माण होणार नाही “ उत्तम आहार उत्तम आरोग्य समीकरण आहे ” .

मिलेट्सची लागवड हजारो वर्षांपासून केली जात आहे मिलेट्समध्ये भरपूर प्रमाणात पोषक घटक आहेत कुपोषणावर मात करण्यासाठी मिलेट्सचा वापर अधिक प्रमाणात होताना दिसून येतो . यामध्ये भरपूर प्रमाणात कार्बोहायड्रेट्स, प्रथिने, जीवनसत्वे, खनिजे, अँटीऑक्सिडंट्स, कॅल्शियम असतात. मिलेट्सचा आहारात समावेश केल्यामुळे आरोग्यावर अनेक सकारात्मक परिणाम होतात. पाचक, आरोग्य, वजन व्यवस्थापन, हृदयाचे आरोग्य, मधुमेह व्यवस्थापन, हाडांचे आरोग्य, गरोदर स्त्रिया, स्तनदा माता, लहान मुलांची वाढ आणि विकासासाठी मिलेट्सचा आहारात समावेश करणे आवश्यक आहे .

प्रस्तुत संशोधन लेखातून मिलेट्सचे आहार आणि आरोग्यावर अधिक परिणाम होताना दिसून येतो त्यामुळे आहारात मिलेट्सचा समावेश करणे अत्यंत गरजेचे आहे हा संशोधनाचा मुख्य उद्देश आहे .

बिजशब्द : मिलेट्स लागवड , मिलेट्स एक सुपरफूड , आरोग्य आहार

प्रस्तावना : —

“मिलेट्स खा , निरोगी रहा मिळतील अद्भुत फायदे ! आजकल लोक खुप स्वतःच्या तब्बेतीला जपण्यासाठी व सुदृढ राहण्यासाठी आहार, व्यायाम यावर लक्ष केंद्रित करीत आहे त्यासाठी ते वेगवेगळ्या आरयानिक आँगनिक खाद्य पदार्थाकडे वळले आहेत. यामधे सर्वात जास्त आकर्षण वाटू लागलेले पदार्थ म्हणजे मिलेट्स, मिलेट्स वापर सध्या अधिक होताना दिसून येतो मिलेट्स कमी कालावधीत तयार होताना दिसून येतो पाण्याचा तान सहन करणारे आपातकालीन व्यवस्थापना एक आशावादी पिक आहे. आफ्रिका आणि एशियामधे हे एक महत्वाचे पिक मानले जाते बाजरी हे पोषणयुक्त व आरोग्यासाठी उपयुक्त पिक आहे. यामधे भरपूर प्रमाणात प्रोटीन, फायबर, खनिजे असतात. मिलेट्सची लागवड केल्यास आपण आपल्या आरोग्याची काळजी व आर्थिक उत्पन्न ही वाढवू शकतो बाजरीचे पिक काढण्यासाठी जवळपास ८० – ९० दिवस लागतात. बाजरीसाठी जवळपास तापमान २५°C ते ३५°C या दरम्यान लागतात.

संशोधनाची उद्दिष्ट्ये : —

- मिलेट्सचे आरोग्यावर होणा-या सकारात्मक परिणामाचा अभ्यास करणे.
- मिलेट्सचे आहार आणि आरोग्यातील महत्त्व आणि फायदे अभ्यासणे.
- आहार आणि आरोग्याबाबतची माहिती जाणून घेणे.
- मिलेट्स लागवडीत येणा-या समस्या अभ्यासणे.

मिलेट्स लागवड / बाजारी : —

महत्त्व आणि उपयोग : गरीबाचे पिक कमी पाण्यावर येणारे व प्रतिकूल हवामानात तगधरनारे पिक.

भारतात लागवड : राज्यस्थान , महाराष्ट्र , गुजरात , तमिलनाडु , उत्तरप्रदेश

महाराष्ट्र : नाशिक , अहमदनगर , धुले , औरंगाबाद , बिड , पुणे

जमिन : उष्ण व कोरडे

लागवड हंगाम : खरीप – जून ते ऑगष्ट, रब्बी – मार्च ते एप्रिल

पेरणी अंतर : ४५*१५ सें. मी. पिकासाठी २२.५ ते ३० सें. मी.

उत्पादन : २५ ते ३० क्विंटल / हेक्टर चारा पिक ३० ते ३५ क्विंटल / हेक्टर

चारा पिक :- जायंटा बाजरा , राजको बाजरा

बाजरा / मिलेट्स विशेष माहिती :

- तृणधान्य पिकात पाण्याचा तान सहन करणारे पिक, पिक कालावधि ७०-८० दिवस
- बाजरी लागवडीच्या एकुण क्षेत्रापैकी ८०% क्षेत्र अवर्षणप्रवण भागात येते.
- बाजरीच्या चा-यात ८.७% प्रथिने असतात .
- बाजरीचे सर्वाधिक उत्पादन भारतात (४२%) होते.
- बाजारी या पिकात वरून खाली दाने भरतात. इतर पिकत खालून वर भरतात.

मिलेट्स एक सुपरफुड : —

सुपरफुड मिलेट्सबद्दल अत्यंत सखोल संशोधन करण्यात आले आहे जेणेकरून दैनंदिन जिवनात त्याचा समावेश करण्यात येऊ शकेल. मिलेट्समध्ये प्रथिने भरपूर प्रमाणात असल्यामुळे कुपोषनावर मात करण्यास मदत होते मिलेट्सचे भरपूर प्रकार आहेत. राळे, सावा, कोद्रा, बर्ती मिलेट, बाजरी, रागी इत्यादी मिलेट्सचा रोजच्या आहारात समावेश केल्यास उत्तम आरोग्य राखण्यास मदत होते.

मिलेट्सचे पौष्टिक मूल्य : —

मिलेट्समध्ये प्रभावी पौष्टिक मूल्य आहेत ते भरपूर पोषक तत्वानी समृद्ध असल्यामुळे कार्बोहायड्रेट्स, प्रथिने , फायबर , जीवनसत्वे , खनिजे , अँटीऑक्सिडंट्स , ग्लूटेन मुक्त मिलेट्सचे आहारात समावेश केल्यास सुदृढ आरोग्य आणि उत्तम स्वास्थ्य वाढण्यास मदत होऊ शकते.

सुपरफुड मिलेट्सचे फायदे : —

आपल्या आहारात मिलेट्सचा समावेश केल्यामुळे आरोग्यावर अनेक सकारात्मक परिणाम होतात .

रोजच्या आहारात मिलेट्स सेवन केल्यास पाचक आरोग्य , वजन व्यवस्थापन , हृदयाचे व्यवस्थापन , हृदयाचे आरोग्य , मधुमेह व्यवस्थापन , उच्च रक्तदाब , मधुमेह , हाडांचे आरोग्य , ग्लूटेनमुक्त या आजाराशी लढा देण्यास मदत करतात .

निष्कर्ष : —

प्रस्तुत अध्ययनातून स्पष्ट होत आहे की , मिलेट्स आरोग्यासाठी महत्वपूर्ण तृणधान्य आहे. आपल्या आहारात अश्या धान्याचा समावेश करणे गरजेचे आहे मिलेट्स अत्यंत पौष्टिक अन्न आहे त्याचा आरोग्यावर अनेक फायदे होतात जीवनसत्वे, खजिने, प्रथिने, फायबर असतात. बालकाच्या वाढ आणि विकासावर होणारे परिणाम, गर्भवती स्त्रिया व स्तनदा माता यांना होणारे फायदे, मिलेट्सचे अनेक आरोग्यदायी फायदे असल्यामुळे अष्टपैलुत्वामुळे मिलेट्सची वाढती जागरूकता आणि उपलब्धतेमुळे भविष्यात अधिक लोकप्रिय आणि शाश्वत खाद्यपदार्थ बनण्याची क्षमता आहे .

संदर्भ ग्रंथसूची : —

- कृषीमदत - १०/०९/२०२३
- बाजरी लागवड
- <https://krushimadat.com>
- सकाळ - डॉ. एस . के . कटारिया
- सकाळ - बी . आर . अनारसे
- महाराष्ट्र टाइम्स - दिपाली नाकडे १९/०६/२०२३
- <https://maharashtratimes.com>
- महाराष्ट्र टाइम्स - दक्षता समीर धोसाळकर ०६/०५/२०२३
- <https://maharashtratimes.com>
- अकोला निर्मित - डॉ. पं. दे . कृ . विद्यापीठ