

पौष्टिक तृणधान्य (भरड धान्य) :निरोगी आरोग्याची गुरुकिल्ली

प्रा. डॉ. साधना डी. वाघाडे

कला व वाणिज्य पदवी महाविद्यालय,
पेट्रोल पंप ;जवाहरनगर ता.जि. भंडारा
मोबाईल क्र. ९४२३६४१४७३

Email Id -sadhanawaghade @ gmail.com

प्रस्तावना :

तृणधान्य/भरड धान्य हे भारतीयांचे पूर्वापार चालत आलेले मुख्य अन्न होय. त्यात बाजरी, नाचणी, वरई, राजगीरा, राळा, कोंदू, कांग यांचा समावेश होतो. भरड धान्य हे शरीरातील आम्लता कमी करणारे असून ग्लुटेन विरहित अत्यंत पोषक व पचनास सुलभ आहे. भरड धान्य रक्तातील साखर संतुलित राखण्याचे कार्य करतात. आहारातील यांच्या वापरामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते चेतातंतुचे कार्य अधिक सक्षम बनवतात तसेच कॉल्शियम, आयर्न, झिंक फॉस्फरस, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, ई महत्वाचे घटक द्रव्ये मिळतात, तृणधान्याच्या नियमित सेवनाने लठ्ठपणा, हृदयविकार मधुमेह मोठ्या आतडयाचा कर्करोग होण्याचा धोका कमी असतो आयुर्मानही वाढते. हे धान्य रोग होण्यापासून बचाव करतेच परंतू रोग झाल्यानंतरही शरीराची झीज भरून काढण्याचे काम करते.

संयुक्त राष्ट्रांच्या महासभेत २०२३ हे वर्ष आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष म्हणून साजरे करण्याचे ठरले आणि सर्व सदस्य राष्ट्रांनी त्या दिशेने प्रयत्न करण्यास सुरूवात केली आहे, भरड धान्य काही दशकापूर्वी आपल्याकडील आहाराचा मुख्य भाग होता. महाराष्ट्रात ज्वारी आणि नाचणी या प्रमुख भरड धान्याचे उत्पादन मोठ्या प्रमाणात घेतले जाते देशातील भरड धान्य उत्पादनात राज्याचा सिहांचा वाटा आहे. पोषण आहारात देखील भरड धान्यापासून तयार केलेल्या पौष्टिक खाद्य पदार्थांचा समावेश करण्यासाठी नवनविन संकल्पना तयार करण्यात येत आहेत. भरडधान्य खाल्ल्याने शरीराला व्हिटॅमिन बी १२ देखील पुरेशा प्रमाणांत मिळते.

भारतातील कुपोषण समस्या व पोषणमूल्ये सुधारण्यासाठी भरड धान्याचा आहारात वापर वाढवणे व त्यांच्या उपयुक्ततेबाबत समाजात जनजागृती करणे अत्यंत जरूरी आहे. आरोग्यासाठी सकस अन्न खाणे हे चांगले आहे. मग ऋतू कोणताही असो. चांगले पौष्टिक अन्न आरोग्याला फिट ठेवण्यासाठी महत्वाचे ठरते. हिवाळयात जास्त खाल्ला जाणारा पदार्थ म्हणजे बाजरीची भाकरी. ग्रामीण भागात हिवाळयांत बाजरीची भाकरी जास्त खाल्ली जाते.

भरड धान्य म्हणजे काय? : ज्या धान्यावरील साल किंवा कवच भरडून काढले जाते त्यानंतर गरजेनुसार जात्यावर दळून पीठ तयार केले जाते. त्याला भरड धान्य असे म्हणतात. भरड धान्य हे लहान बिया असलेले धान्य आहे. ज्याची भारतात हजारो वर्षांपासून लागवड केली जाते.

भरडधान्य सुपर फूड : जीवनशैलीशी निगडित बहुतेक आजार हे पोट साफ न होण्यामुळेच होतात. परिणामी मधुमेह, रक्तदाब, सांधेदुखी, कर्करोग इ.आजार व शारीरिक विकार बळावतात. हे विकार दूर करण्यासाठी भरडधान्य फारच गुणकारी आहेत. सध्या फास्टफूडचा जमाना असल्याने मानवाच्या आरोग्यावर त्याचा विपरीत परिणाम पडत आहे. त्याचबरोबर या काळात भरडधान्य पिकाला जास्त



महत्व दिले जात नाही. भारतात भरडधान्य लागवडी खालील क्षेत्रात सातत्याने घट होत आहे. भरडधान्यामध्ये खनिज पदार्थ कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह यांचा मोठ्या प्रमाणात समावेश असतो व आरोग्यासाठीही चांगले असते म्हणूनच संयुक्त राष्ट्रसंघाने २०२३ वर्ष हे आंतरराष्ट्रीय पौष्टिक वर्ष तृणधान्य वर्ष जाहीर केले आहे. तृणधान्य पचनासाठी हलके आणि वजन, चरबी कमी ठेवण्यास मदत करते. रक्तवाहिन्या मोकळ्या ठेवते. यामध्ये शर्करा कमी असल्यामुळे मधुमेह रोगी सुध्दा पोटभर या अन्नाचे सेवन करू शकतात.

तृणधान्याच्या नियमित सेवनाने लठ्ठपणा, हृदयविकार, मधुमेह, कर्करोग होण्याचे प्रमाण कमी होते आणि आयुर्मानही वाढते यासाठी आहारामध्ये तृणधान्याचा समावेश असणे गरजेचे आहे. तृणधान्य पिके ही अत्यंत कमी कालावधीत घेतली जातात. तसेच या पिकाला पाणी सुध्दा कमी लागते. त्यामुळे पाण्याचीही बचत होते व यामुळे शेतकऱ्यांच्या उत्पन्नात भर पडण्यास मदत होते. ही पिके घेण्यासाठी कमी साधन सामुग्रीची आवश्यकता असते. त्यामुळे उत्पादन खर्च फारसा होत नाही. तृणधान्यामध्ये जास्त प्रमाणात कॅल्शियम व तंतूमय पदार्थ असतात. रक्तातील साखर आणि मीठ नियंत्रित करण्याचे काम करतात. भरडधान्य हा उर्जा देणारा :२ : सर्वोत्तम स्रोत आहे. बहुतांशी देशामध्ये याचा च्मुख्य आहारामध्ये समावेश केला जातो. भरडधान्य आहारात घेतल्याने पोट बराच वेळ भरलेले असते. याच्या सेवनाने लठ्ठपणा येत नाही. त्यामुळे शरीरामध्ये चरबीचे समप्रमाणात संतुलन राहते.

ज्वारी, बाजरी, नाचणी, सावन, कांगणी, चेना, कुटकी, आणि कुडू यासारखी श्रीतृणधान्ये, ते सामान्यतः कोरड्या आणि ओलित नसलेल्या जमिनीवर घेतले जाऊ शकतात. आणि त्यांच्या उत्पादनामुळे शेतीच्या विविधतेला प्रोत्साहन मिळते. बाजरी हे शेतकऱ्यांसाठी उत्पादनास सोपे आहे. कमी पाणी लागते आणि अगदी ओसाड जमीन, तसेच डोंगराळ भागात देखील पिकविता येते. उत्पादनात कमी खते आणि साठवणुकीसाठी कमी किटकनाशकाचा वापर करणे आवश्यक आहे. भारतामध्ये तृणधान्याचे उत्पादन महत्वाचे आहे त्याची मागणी देखील सातत्याने वाढत आहे. त्यामुळे शेतकऱ्यांना त्यांच्या उत्पादनाला चांगला भाव मिळत आहे. याचा शेतकऱ्यांना फायदा तर होत आहेच पण जमिनीची सुपीकताही वाढत आहे. संपूर्ण धान्य ग्लूटेनमुक्त, कॅल्शियम, प्रथिने, फायबर, खनिजे, जीवनसत्वे आणि लोह समृद्ध असतात. ते मधुमेह, हृदयरोग, लठ्ठपणा, उच्च आणि कमी रक्तदाब, नियंत्रित करण्यास आणि कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास मदत करतात. पचनसंस्था सुधारते आणि वजन नियंत्रित ठेवण्यास उपयुक्त आहेत. त्याचा नियमित आहारात समावेश केल्याने आपले शरीर निरोगी आणि मजबूत राहते, त्वचा निरोगी आणि केस चमकदार राहतात. आणि आपली प्रतिकार शक्ती देखील वाढते. त्यामुळे भरडधान्य आपल्या आरोग्यासाठी खूप फायदेशीर आहे. उच्च आणि निम्न रक्तदाब, मधुमेह, आणि लठ्ठपणाच्या, रुग्णासाठी भरडधान्य हे वरदानच आहे. भारत सरकारने बाजरीचे पोषण आणि गुणवत्तेचा जागतिक स्तरावर प्रचार करण्याच्या उद्देशाने २०१८ मध्ये बाजरी वर्ष साजरे केले आणि संयुक्त राष्ट्रांनी २०२३ मध्ये आंतरराष्ट्रीय बाजरीचे वर्ष म्हणून घोषित केले.

भरडधान्यापासून अनेक प्रकारचे पदार्थ बनवता येतात. जसे की, तृणधान्याचे त्यांना बारीक करून पोळ्या, पुऱ्या, इडली, डोसा, हलवा, बिस्कीटे, कुकीज इ. याशिवाय या धान्यापासून खिचडी,

पाणीपुरी, चॉकलेट आणि केकही बनवता येतात. भारतीय लोक उपवासातही भरडधान्याचा भरपूर वापर करतात. या धान्यापासून बनवलेले स्वादिष्ट अन्न सर्व पौष्टिक गुणधर्मांसह चवीने समृद्ध असते. ज्वारी, बाजरी, नाचणी, सावन, कांगणी, चेना, कोडो, कुटकी आणि कुडू यासारखे महत्वाचे पौष्टिक अन्नपदार्थ आहेत. जे आपल्या आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर आहे.

१ कप स्मार्ट फूडचे गुणधर्म :

अ.कं.	तपशिल	बजरी	ज्वारी	नाचणी(रागी)
१	कॅलरीज	२०७.०६ ग्रॅम	३४९ ग्रॅम	३५४ ग्रॅम
२	प्रथिने	६.११ ग्रॅम	१०.४ ग्रॅम	७.३० ग्रॅम
३	कार्बोहायड्रेट	४१.१९ ग्रॅम	७२.६ ग्रॅम	७२ ग्रॅम

संशोधन उद्देश :

- सुपरअन्न म्हणून लोकांमध्ये जागरूकता निर्माण करणे. विशेषता गर्भवती महिला ज्या दुर्गम मागासलेल्या भागात राहतात. कुपोषणाला बळी पडून मृत्यूला सामोरे जातात याचा अभ्यास करणे.
- भरड धान्याच्या सेवनामुळे होणारे फायदे याचा अभ्यास करणे.
- भरड धान्य वापरणारे पुरातन काळातील लोक व आधुनिक काळातील लोक यांच्या आरोग्याबाबत अभ्यास करणे.
- भरडधान्याचा सहजतेने उपयोग करता येणे यांवर उपाय योजना सुचविणे.

भरड धान्य खाण्याचे फायदे :

१. **शरीराला अनेक पोषक तत्वे मिळतात** : मिलेट्स हे आरोग्यासाठी अनेक फायदे देणारे आहे. भरडधान्यामध्ये पोषक तत्वे मुबलक प्रमाणांत आढळतात. ते फायबरने समृद्ध असतात. आणि त्यात व्हिटॅमिन ए, व्हिटॅमिन बी कॉम्प्लेक्स, फास्फोरस, पोटॅशियम, लोह, तांबे, आणि मॅग्नेशियम इ. हे धान्य रक्तपेशी बनवण्यातही मदत करतात. पोषकतत्वामुळे हे धान्य आरोग्याशी संबंधित अनेक समस्या दूर करण्यास प्रभावशाली आहे.
२. **पचन चांगले होते** : मिलेट्स खाल्ल्याने पचनक्रिया व्यवस्थित होते. बद्धकोष्ठता, गॅस आणि पोट फुगणे या समस्यांपासून सुटका मिळते. पचनशक्ती सोबतच रोगप्रतिकार शक्ती मजबूत ठेवण्यासाठी मदत होते.
३. **हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर** : मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियम पोषक घटक भरड धान्यामध्येही आढळतात, त्यामुळे हृदयाचे आरोग्यही चांगले राहते. जर यांचे रोज सेवन केले तर ते हृदयाचे रक्षण होण्यास मदत होते.
४. **कोलेस्ट्रॉल कमी होते** : यामध्ये अ‍ॅटी-ऑक्सिडंट प्रमाणही चांगले आहे. ते लाडू, टिक्की, सलाद, कटलेट, आणि बिस्कीटे इ. बनविण्यासाठी वापर करतात.
५. **मधुमेह रोगांसाठी उपयोगी** : मिलेट्समध्ये नाचणी समाविष्ट आहे. हे व्हिटॅमिन बी_३ फोलेट आणि कॅल्शियम यासह अनेक पोषक घटकांनी परिपूर्ण असते. रागीचे सेवन केल्याने शरीराचे ब्लडग्लूकोजचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. या व्यतिरीक्त हे मसल टिशूज रिपेअर करण्यास

मदत होते. याने डोसा, धिरडे, पोळी, आणि उपमा तयार करून सेवन करता येते. नाचणी, बाजरी, सांगेरा, ज्वारी, कोडी, बेरी चेना, कांगणी, कुटकी, मूग, इत्यादी धान्य मिलेट्समध्ये समाविष्ट आहे. बाजरीची भाकरी खाल्याने मधुमेहावर नियंत्रण ठेवले जाते. बाजरीमुळे शरीरातील रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात राहते. आणि मधुमेहासारख्या आजारापासून दूर राहता येते. तसेच बाजरी मॅग्नेशियमचा एक समृद्ध स्रोत आहे त्यामुळे बाजरी ही आरोग्यासाठी अत्यंत फायदेशीर आहे.

६. **वजन कमी करण्यासाठी ठरते फायदेशीर** : बाजरीचा रोज आहारात उपयोग केल्यास वजन अधिक असेल तर ते कमी करण्यासाठी फायदेशीर ठरू शकते. बाजरी ही पिठाच्या स्वरूपात अधिक जास्त वापरली जाते. त्यामध्ये बाजरीची भाकरी मोठ्या प्रमाणात खाल्ली जाते.

निष्कर्ष :

- कुपोषणासारख्या आजारावर उपचारात्मक आहार आहे.
- तंत्रयुगात भात आणि गव्हाऐवजी ज्वारी, बाजरी, नाचणी अशी भरडधान्य खाण्याकडे पुन्हा लोकांची विचारशैली बदललेली आहे.
- पर्यावरणपूरक, आरोग्यवर्धक, हवामानाची पूरक पिक असून उष्णकटीबंधाच्या प्रदेशातही हे पिक पिकविले जाते.
- ७०ते १०० इतक्या कमी दिवसात भरड धान्याचे पिक तयार होते.
- पोषकीय तत्वाचा आहारात समावेश करणे आवश्यक आहे. जनसामान्यापर्यंत याची माहिती पोहचविले जाते.
- भरडधान्य हे पौष्टिक अन्न असून आरोग्यदाई आहे. तंतुयुक्त, प्रथिनेयुक्त, जीवनसत्वेयुक्त, खनीजयुक्त व ग्लुटेन फ्री युक्त असल्याने आदर्श अन्न म्हणता येईल. मिलेट्स अष्टपैलू व आरोग्यदाई असल्याने आहारात महत्वाचे स्थान प्राप्त होते. लड्डपणा कमी करण्यास फायदेशीर असल्याने निश्चितच याचा वापर करणे जास्त प्रमाणात वाढेल.
- मिलेट्स अन्नाला श्रीअन्न या नांवाने संबोधण्यात आले आहे. त्या कारणाने मिलेट्स वापराला अधिक महत्व प्राप्त झाले आहे.
- ज्वारीला सुपरफूडचा दर्जा प्राप्त झालेला आहे.
- भारतात विविध प्रकारचे मिलेट्स उत्पादित केले जाते. बाजरी, वरी, कोडो, नाचणी, राळा, कुटू राजगिरा, सनवा इत्यादी

उपाययोजना :

- मानवाची प्राथमिक गरज अन्न असल्याने आरोग्य सुदृढ ठेवण्यास मिलेट्सचा दैनंदिन वापर करणे गरजेचे आहे.
- मिलेट्सचे फायदे लक्षात घेऊन शेतकरी वर्गांना कर्ज सुविधा उपलब्ध करून देणे गरजेचे आहे.
- शेतकरी वर्गाचे श्रम लक्षात घेता योग्य भाव प्राप्त होण्याकरीता शासनाद्वारे खरेदी होणे गरजेचे आहे.



- मिलेट्स मधील पौष्टिक तत्व लक्षात घेऊन विविध नवनविन टिकणारे पदार्थ बनवून बाजारात विक्री करणे शक्य आहे.

सूचना :

१. शेती करणारे दिवसेंदिवस कमी होत आहेत, त्या तुलनेत उत्पादन कमी पडत आहे. देशावर उपासमारीची समस्या निर्माण होण्याची शक्यता आहे. शेतकरी वर्गाला शेती करण्यास प्रवृत्त करणे गरजेचे आहे.
२. शेतकरी हा अन्नदाता असल्याने त्याच्या श्रमाच्या धान्याला योग्य भाव मिळणे गरजेचे आहे.
३. व्यापारी मार्फत मालाची खरेदी व विक्री न करता परस्पर शासनाद्वारे करण्यांत यावी. जेणेकरून शेतकऱ्यांना योग्य भाव मिळू शकेल.
४. शेतकरी वर्गांना कर्ज सुविधा योजना अधिक प्रमाणात उपलब्ध करून देणे गरजेचे आहे.
५. शेतकरी वर्गाला थेट ग्राहकाकडे संपर्क करून माल पुरवठा करता येणे गरजेचे आहे.

आंतरराष्ट्रीय पौष्टिक तृणधान्य वर्ष २०२३ :

- खाता बाजरीची भाकर , नरमेल अंगातील साखर
- तृणधान्य आहेत सर्वात भारी, नाही जावे लागणार दवाखान्याच्या दारी.
- उतरंड आहे तृणधान्याची, प्रगती साधेल आरोग्याची.
- खात रहा राजगीरा, त्याने बळकट होतील शरीराच्या शीरा.
- जो खातो दररोज ज्वारीची रोटी, त्याला नाही लागणार म्हातारपणाची काटी.
- ज्याला पाहिजे तृणधान्याचे सत्व, त्यालाच कळेल अन्नधान्याचे महत्व.

कोरडवाहू शेतकऱ्यांपासून आदिवासींच्या कुपोषणापर्यंत , दुष्काळापासून अनारोग्याच्या संकटापर्यंत अनेक प्रकारचे उत्तर ठरलेल्या ज्वारी, बाजरी, नाचणी सारख्या भरड धान्याचे उत्पादन वाढले तर राज्यातील आणि देशातील अन्नधान्या विषयीच्या, कुपोषणाच्या विविध समस्या समुळ नष्ट होतील.

**पौष्टिक तृणधान्य खा,
निरोगी रहा.**

संदर्भ ग्रंथ :

- लोकराज्य – भरड धान्य विशेषांक २०२३
- आंतरराष्ट्रीय भरड धान्य वर्ष २०२३ माहिती पुस्तिका
- पोषण आणि आहारशास्त्र – डॉ. मिना काळेले
- अन्न व पोषणशास्त्र – इंदिरा खडसे
- www.google. com