

दैनंदिन पोषण आहारासाठी बाजरी एक महत्वाचा घटक

डॉ. तुकेश सुर्याम
विषय विशेषज्ञ
कृषि अभियांत्रिकी विभाग

डॉ. अजय किनखेडकर
कार्यक्रम समन्वयक

डॉ. हनुमान गरूड
विषय विशेषज्ञ
कृषिविद्या विभाग

कृषि विज्ञान केंद्र, खामगाव, बीड

बाजरी हे एक प्रकारचे तृणधान्य आहे. बाजरीचे मूलस्थान पश्चिम आफ्रिकेतील असून भारतात ती प्राचीन काळापासून लागवडीखाली आहे. इ.स.पू. २५००-२००० या कालावधीत भारतामध्ये बाजरी लागवडीखाली आली असावी, असे संशोधनातून सिद्ध झाले आहे. गहू व भात या वनस्पती बाजरीच्या कुळातील आहेत. उच्च तापमान, कमी सुपीक जमीन तसेच आम्लयुक्त किंवा क्षारयुक्त जमीन असली, तरी बाजरीची वाढ होते. दुष्कालासारख्या परिस्थितीत हे पीक तग धरून राहते. ज्या परिस्थितीत गहू व मका ही पिके येत नाहीत अशा परिस्थितीत बाजरीचे पीक वाढू शकते. बाजरीच्या पिकाला वार्षिक सरासरी पर्जन्यमान < २०० मि.मी. लागते. बाजरीचे उत्पादन भारत आणि आफ्रिका येथील काही देशांत मोठ्या प्रमाणावर खाण्यासाठी केले जाते तर अमेरिकेची संयुक्त संस्थाने देशात त्याचे उत्पादन मुख्यत्वेकरून पशुपक्षांच्या खाद्यासाठी केले जाते.



बाजरीचे पोषणतत्व गुणधर्म:

सध्याचे जीवनमान हे खूप धकाधकीचे आणि पलापलीचे आहे. ज्यामध्ये वेळेअभावी बऱ्याच जणांना आपल्या रोजच्या खाद्यामध्ये त्वरित मिळणारे पदार्थ जसे तेलकट, स्नॅक्स, जंक व फास्ट फूड इत्यादींवर अवलंबून राहावे लागते व यांचे नियमित सेवन करावे लागतात. ह्या पदार्थांच्या जास्त सेवनामुळे शरीरामध्ये लठ्ठपणा वाढत चालला आहे. लठ्ठपणा हे अनेक आजारांना आमंत्रित करतात तसेच ते आजारांचे माहेर घर आहे असे म्हणणेसुद्धा योग्य ठरेल. अशा परिस्थितीमध्ये बाजारात उपलब्ध तृणधान्य आधारित निरनिराळे पदार्थ किंवा बाजरीयुक्त खाद्य नियमित सेवन केल्याने लठ्ठपणा दूर होतो आणि चरबी ही कमी होते.

बाजरीमध्ये प्रथिनांचे प्रमाण तुलनात्मकदृष्ट्या जास्त असल्याने भारतात बाजरी हे एक प्रमुख पीक

म्हणून घेतले जाते. तसेच अनेक लोकांचे ते मुख्य अन्न आहे. गहू, मका व ज्वारी यांच्या खातोखाल बाजरीचा वापर होतो. भारतात बाजरीचा उपयोग खाद्यासाठी प्रामुख्याने भाकरी बनवण्यासाठी मोठ्या प्रमाणावर केला जातो. बाजरीच्या १०० ग्रॅम दाण्यांमध्ये १२% पाणी, ११% प्रथिने, ७% मेद, ६७% कर्बोदके आणि २% तंतू व २% खनिज पदार्थ असतात. १०० ग्रॅम बाजरीच्या सेवनातून ३६८ किलो. ऊर्जा मिळतात. महाराष्ट्रात ग्रामीण भागात बाजरीची भाकरी आवडीने खाल्ली जाते. बाजरीमध्ये मॅग्नेशियम, फॉस्फरस सारखे अनेक पोषक घटक असतात.



शंडीच्या दिवसात बाजरीची भाकरी खाल्ली पाहिजे. बाजरी हिवाळ्यात शरीर उबदार ठेवते. त्यामुळे शंडीच्या दिवसात बाजरीचे सेवन केले पाहिजे. बाजरीची भाकरी खाण्याचे बरेच फायदे आहेत. शारीरिक कष्टाची कामे करणाऱ्या लोकांसाठी बाजरी हा मुख्य आहार आहे.

बाजरी कोलेस्टेरॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. त्यामुळे हृदयाशी संबंधित आजार होण्याचा धोका कमी होतो. याशिवाय मॅग्नेशियम आणि पोटॅशियमचा चांगला स्रोत आहे जे रक्तदाब नियंत्रित करण्यास मदत करतात. बाजरीमध्ये मुबलक प्रमाणात तंतू आढळतात, बाजरी खाल्ल्याने बद्धकोष्ठता होत नाही. मात्र काही लोकांना बाजरी खाल्ल्याने मलावरोध होण्याची शक्यता असते. जर आपण वजन कमी करण्याचा प्रयत्न करीत असाल तर बाजरीची भाकरी खाणे आपल्यासाठी फायदेशीर ठरेल. बाजरीची भाकरी खाल्ल्यानंतर फार काळ भूक लागत नाही तसेच वजन नियंत्रित करण्यास मदत होते. बाजरी गुणाने उष्ण असल्याने मुळव्याधीचा त्रास असणाऱ्यांनी बाजरीचा आहारात समावेश करू नये. बाजरी शरीरातील उष्णता व पित्त वाढवणारी आहे, त्यामुळे बाजरी नेहमी हिवाळ्यातच खावी उन्हाळ्यात शक्यतो टाळावी. बाजरीचे नियमित

सेवन केल्याने हाडे मजबूत होतात. बाळंतिणीस बाजरी वरदान आहे. नुकतीच बाळंत झालेल्या स्त्रियांना भरपूर दूध येण्यासाठी व पोटातील वातामुळे येणारी कळ घालवण्यासाठी बाजरी वरदान ठरते.

अशा ह्या बहूगुणधर्म असलेल्या बाजरीचे नियमित सेवन केल्यास आपल्या शरीराला आवश्यक असलेल्या घटकाची पूर्णता करता येते.

बाजरीच्या भाकरीपासून मिळणारे पोषणतत्वे:

पोषणतत्वे	मूल्य प्रती भाकरी	% दैनंदिन मूल्य
ऊर्जा	१२३ कॅलरी	६ %
प्रथिने	३.३ ग्रॅम	६ %
कबोदके	१९.१ ग्रॅम	६ %
तंतु	३.२ ग्रॅम	१३ %
मेद	३.८ ग्रॅम	६ %
जीवनसत्वे		
अ जीवनसत्व	७३.३ मायक्रोग्रॅम	१ %
ब १ (थायामिन) जीवनसत्व	०.१ मिलिग्रॅम	१० %
ब २ (राईबोफ्लेविन) जीवनसत्व	०.१ मिलिग्रॅम	९ %
ब ३ (नियासीन) जीवनसत्व	०.७ मिलिग्रॅम	६ %
ई जीवनसत्व	०.१ मिलिग्रॅम	१ %
फोलिक एसिड (जीवनसत्व ब ९)	१२.४ मायक्रोग्रॅम	६ %
खनिज		
कॅल्शियम	१२ मिलिग्रॅम	२ %
लोह	२.१ मिलिग्रॅम	१० %
मॅग्नेशियम	३८.२ मिलिग्रॅम	११ %
फॉस्फरस	८७.२ मिलिग्रॅम	१४ %
सोडियम	३.४ मिलिग्रॅम	० %
पोटॅशियम	८६.३ मिलिग्रॅम	२ %
झिंक	०.८ मिलिग्रॅम	८ %



(संपर्क: +९१ ८६६८३९८७४९)

अननसाचे दहा फायदे

अननस त्वजा तजेलदार करतं, सुंदर बनवतं, एवढंच नाही तर पचन क्षमता सुधारतं, विहटॅमीन सी हिरड्यांना निरोगी ठेवतं. पहा अननसचे आरोग्याला होणारे १० फायदे...

- अननसमधील विहटॅमीन सी स्कीन इलास्टिसिटी वाढवते आणि सुंदर बनवते.
- अननसमधील ब्रोमेटीन एंजाईम डायजेसन सुधारतात.
- अननसमधील विहटॅमिन सी हिरड्यांना निरोगी ठेवते.
- अननस संधीवात सारख्या आजाराच्या वेदना कमी करते.
- अननसमधील पोर्टेशियम ब्लड प्रेशर कंट्रोल करण्याचे काम करते.
- अननसमधील अँटीऑक्सिडॅन्ट कॅन्सरची शक्यता कमी करते आणि सेल्स हेल्दी ठेवतात.
- सर्दी खोकल्याची शक्यता कमी करते आणि कफ दूर करण्यासाठी ते फायदेशीर आहे.
- अननसमधील मॅग्नेजिज हाडे आणि कनेक्टिंग टिश्यूज कमी करतात.
- अननसाचा ज्यूस, गळ्यातील खरखर कमी करते, सायनसमध्ये त्याचा फायदा होतो.
- अननसमधील अँटीऑक्सिडॅन्ट आणि विहटॅमीन सी डोळ्यावर होणार वयाचा परिणाम कमी करतं.