

भरड धान्ये

शिल्पा राठोड
वनशास्त्र पदवी विद्यार्थिनी
डॉ. बाळासाहेब सावंत कोंकण कृषी विद्यापीठ, दापोली

श्रद्धा दहिवलकर
कृषी पदव्युत्तर पदवी विद्यार्थिनी
डॉ. बाळासाहेब सावंत कोंकण कृषी विद्यापीठ, दापोली

भरड धान्ये 'ग्लुटेन फ्री' असतात. गहू किंवा तांदळापेक्षा जास्त आरोग्यपूर्ण असल्याने यांचे बारा महिने सेवन करू शकतो. प्रथिनांचे व तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण अधिक असते. मधुमेही, उच्च रक्तदाब तसेच गर्भवती महिला, स्तनदा माता, बालके, वृद्धांसाठी भरडधान्ययुक्त आहार फायद्याचा ठरतो.

ज्वारी:

- ज्वारीच्या पदार्थांपासून खनिज पदार्थ आणि जीवनसत्त्वे भरपूर प्रमाणात उपलब्ध होतात.
- शरीरातील रक्त वाहिन्यांतील कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करण्यासाठी उपयोग होतो.
- कार्बोहायड्रेट्सचे प्रमाण जास्त असून शरीरास पटकन ऊर्जा मिळते. कमी खाऊनही पोट भरल्याची जाणीव होते.
- ज्वारीत असणाऱ्या तंतुमय पदार्थांमुळे पोट साफ राहते. पचनास सुलभ असल्यामुळे अनारी व्यक्तीस दूध भाकरी फायदेशीर ठरते. ज्वारीमुळे पोटाचे विकार कमी होतात.
- हृदयासंबंधित आजारात ज्वारी अतिशय उपयोगी आहे.
- शरीरातील इन्शुलिनची उत्पादकता कायम, योग्य प्रमाणात व कार्यक्षम ठेवण्यास मधुमेह असणाऱ्यास, तसेच इतरांनाही ज्वारीचा वापर उपयुक्त ठरतो.
- शरीरातील अतिरिक्त चरबी, वजन, कातडीचे आजार, जठरातील आम्लता कमी करण्यास उपयोगी.
- महिलांच्या गर्भाशयाचे आजार, प्रजोत्पादन संस्थेचे विकार असणाऱ्यांना उपयोगाची आहे.
- ज्वारीत काही घटक कर्करोगावर नियंत्रण आणतात.
- काविळीच्या आजारात पचायला हलक्या अन्नाची आवश्यकता असते. काविळीच्या आजारांमध्ये व नंतर वर्षभर भाकरीचे नियमित सेवन केल्यास फायदेशीर ठरते.

बाजरी:

- उत्तम ऊर्जा स्रोत (३६१ किलो कॅलरी) आहे. गहू व तांदूळ यापेक्षा अधिक ऊर्जा असते. प्रथिने, जीवनसत्त्वे, कॅल्शियम, जीवनसत्त्व बी ६ अधिक प्रमाणात व आहेत.
- काही घटकांमुळे शरीरातील स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. परिणामी हृदयाच्या आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे.
- बाजरीमध्ये मॅग्नेशियम, पोटॅशियम यांचे प्रमाण जास्त असून, त्यामुळे रक्तपुरवठा नियमित होण्यास मदत होते.
- बाजरीमध्ये तंतुमय पदार्थ अधिक असून, ते पचनक्रियेसाठी मदत करतात.
- नियमित सेवनामुळे शरीरातील हाडे मजबूत होतात.
- आम्लपित्ताचा त्रास असल्यास बाजरी उपयुक्त ठरते.

- बाजरीचे नियमित सेवन केल्याने रक्तातील साखरेची पातळी योग्य राहते. मधुमेहाच्या रुग्णांना नियमितपणे बाजरीचे पीठ खाण्याचा सल्ला दिला जातो.
- हिवाळ्यात बाजरीचे सेवन शरीरातील अंतर्गत उष्णता टिकवून ठेवण्यासाठी खूप फायदेशीर आहे.

वरई / कुटकी:

- वरईमध्ये कर्बोदके, प्रथिने, मॅग्नेशियम, मॅग्नेजीज, लोह ही मूलद्रव्ये तर थायमिन, रायबोफ्लेविन या जीवनसत्त्वांचे प्रमाण गहू आणि भात पिकापेक्षा चांगले आहे.
- गहू आणि भातापेक्षा वरईचा आहारात समावेश करणे आरोग्याच्या दृष्टीने फायद्याचे आहे.
- बद्धकोष्ठता, अपचन, गॅसच्या समस्या, पोटाच्या विकारावर वरईयुक्त आहार कधीही फायदाचा ठरतो.
- तंतुमय पदार्थांमुळे मधुमेही रुग्णांसाठी वरई लाभदायक आहे. शरीरात साठलेल्या चरबीचे प्रमाण कमी करण्यासाठी व वजन कमी करण्यामध्ये महत्त्वाची भूमिका. स्त्रियांमधील अनियमित मासिकपाळीच्या समस्यांवर उपयुक्त. वीर्यातील शुक्राणूंची संख्या वाढविण्यासाठी उपयोगी.
- वरईचा भात किंवा भाकरी खाल्ल्यामुळे कोणत्याही प्रकारचे पित्त होत नाही.

नाचणी:

- नाचणीमध्ये शरीरासाठी आवश्यक असणारे प्रथिने, कर्बोदके, कॅल्शियम आणि लोह यांचे प्रमाण भरपूर असते. ज्यामुळे आपली हाडे आणि दात एकदम मजबूत राहतात.
- गर्भवती महिलांसाठी नाचणी अतिशय पौष्टिक समजली जाते. त्यामुळे अर्भकाची वाढ चांगली होण्यास मदत होते.
- लहान मुलांसाठीही नाचणी खाणे अत्यंत लाभदायक असते. वाढीचे वय असल्यामुळे त्यांचे पोषण चांगले होण्यास मदत होते.
- मधुमेही व्यक्तींना रोज नाचणीची भाकरी खाण्याचा सल्ला दिला जातो. कारण त्यामुळे शरीरातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. शरीरातील वाढलेले कोलेस्टेरॉल ही नाचणीमुळे नियंत्रणात राहायला मदत होते.
- नाचणी लोहयुक्त असल्याने तिच्या नियमित सेवनाने शरीरात रक्ताचे प्रमाण वाढते. म्हणून ज्याला रक्ताची कमतरता आहे अशांनी रोज नाचणीची भाकरी खायला हवी.
- पोटात गॅस धरणे, पोटदुखी, अपचन या तक्रारींवर गुणकारी असते. नाचणी पचायला हलकी असते, त्यामुळे आजारी व्यक्तींना, बाळंतिणीला नाचणीची खीर, पेज, सत्व दिले जाते.

(संपर्क: +९१ ८८०९९७७३०६)

