

# आरोग्यदायी राहण्यासाठी आहारामध्ये भरडधान्य सुपरफूडचा करा समावेश

प्रा. ए. म. लघुलकर  
सहाय्यक प्राध्यापक

अन्नतंत्र महाविद्यालय, काष्टी (मालेगाव)

डॉ. पी. सी. तांबे

सहाय्यक प्राध्यापक

कृषि व्यवसाय व्यवस्थापन महाविद्यालय, काष्टी (मालेगाव)

भरडधान्य हा लहान-बिया असलेल्या गवतांचा समूह आहे ज्याची लागवड हजारो वर्षांपासून जगातील अनेक भागांमध्ये मुख्य अन्न म्हणून केली जात आहे. ते अवर्षण-प्रतिरोधक आहेत, त्यांना थोडेसे पाणी आवश्यक आहे आणि खराब मातीच्या परिस्थितीत ते वाढू शकतात, ज्यामुळे ते कमी पाऊस आणि मर्यादित संसाधने असलेल्या प्रदेशांसाठी एक आदर्श पीक बनतात. अलिकडच्या वर्षात, मिलेट्सला आरोग्यदायी अन्न म्हणून लोकप्रियता मिळाली आहे, कारण त्यात भरपूर पोषक असतात आणि ते अनेक आरोग्य फायदे देतात. संयुक्त राष्ट्रांनी २०२३ हे वर्ष "इंटरनॅशनल डयर ऑफ मिलेट्स" अर्थात भरडधान्य वर्ष म्हणून जाहीर करण्यात आले आहे. यामध्ये भारताचा मोठा सहभाग आहे. भरडधान्य उत्पादनात भारताचा वाटा आशिया खंडात ८० टक्के तर एकूण जागतिक उत्पादनात २० टक्के आहे. या निमित्ताने भरडधान्य म्हणजे काय? त्याचे विविध पैलू आणि भरडधान्यचा इतिहास, फायदे आणि उपयोग जाणून घेणार आहोत.

## भरडधान्याचा इतिहास:

आफ्रिका, आशिया आणि युरोपसह जगातील अनेक भागांमध्ये हजारो वर्षांपासून भरडधान्यची लागवड केली जात आहे. इंका, मायान आणि अस्टेकसह अनेक प्राचीन संस्कृतींमध्ये ते मुख्य अन्न होते. भारतात, भरडधान्यची लागवड ९००० वर्षांहून अधिक काळ केली जात आहे आणि अजूनही अनेक ग्रामीण भागात ते आहाराचा एक महत्वाचा भाग आहेत.

भरडधान्य हा शब्द लहान-बिया असलेल्या गवतांच्या गटाला सूचित करतो. ज्वारी, बाजरी, नावणी, वरई, वरी, राळा, कोद्रा, बर्डी, ब्राऊनटोप मिलेट यासह भरडधान्यचे अनेक प्रकार आहेत. प्रत्येक प्रकारच्या भरडधान्यचे स्वतःची विशिष्ट वैशिष्ट्ये आहेत, परंतु ते सर्व पोषक तत्वांमध्ये उच्च आहेत आणि अनेक आरोग्य फायदे देतात.

## भरडधान्यामधील पौष्टिक मूल्ये:

भरडधान्य हे एक अत्यंत पौष्टिक अन्न आहे जे प्रथिने, फायबर, जीवनसत्त्वे, खनिजे, अँटिऑक्सिडंट्स आणि आवश्यक फॅटी ऍसिड्स यासारख्या आवश्यक पोषक तत्वांनी भरलेले आहे. तुमच्या आहारात भरडधान्याचा समावेश केल्याने तुमचे एकूण आरोग्य सुधारण्यास मदत होऊ शकते.

• **प्रथिने:** भरडधान्य हे प्रथिनांचे चांगले स्रोत आहे, जो शरीरातील ऊर्जा तयार करण्यासाठी आणि दुरुस्त

करण्यासाठी आवश्यक आहे. त्यात विविधतेनुसार सुमारे ६-१२% प्रथिने असतात.

• **फायबर:** भरडधान्यमध्ये आहारातील फायबर भरपूर प्रमाणात असते, जे निरोगी पचन राखण्यासाठी आणि बद्धकोष्ठता टाळण्यासाठी महत्वाचे आहे. त्यामध्ये विरघळणारे आणि अघुलनशील फायबर असतात, जे कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करण्यास आणि रक्तातील साखरेचे नियमन करण्यास मदत करतात.

• **जीवनसत्त्वे:** भरडधान्य हे थायामिन (बी१), रिबोफ्लेविन (बी२), नियासिन (बी३), पायरिडॉक्सिन (बी६), फॉलिक अॅसिड (बी९) आणि विटॅमिन ई यांसारख्या जीवनसत्त्वांचा चांगला स्रोत आहे. ही जीवनसत्त्वे ऊर्जा चयापचयात महत्वाची भूमिका बजावतात, ताल रक्तपेशी निर्मिती आणि रोगप्रतिकारक कार्य.

• **खनिजे:** भरडधान्य हे लोह, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, पोटॅशियम आणि जस्त यांसारख्या खनिजांचा समृद्ध स्रोत आहे. लाल रक्तपेशी निर्मितीसाठी लोह महत्वाचे आहे, तर मॅग्नेशियम रनायू आणि मज्जातंतूंच्या कार्यासाठी आवश्यक आहे. फॉस्फरस आणि पोटॅशियम हाडांच्या आरोग्यासाठी महत्वाचे आहेत आणि जस्त रोगप्रतिकारक कार्यासाठी आवश्यक आहे.

• **अँटिऑक्सिडंट्स:** भरडधान्यमध्ये अँटिऑक्सिडंट्स जसे की फिनोलिक कंपाऊंड्स, फ्लेव्होनोंड्स आणि कॅरोटीनॉइड्स भरपूर असतात, जे अँटिऑक्सिडंट्स तणावापासून संरक्षण करण्यास आणि कर्करोग आणि हृदयरोग यांसारख्या जुनाट आजारांपासून बचाव करण्यास मदत करतात.

• **आवश्यक फॅटी ऍसिड्स:** भरडधान्यमध्ये आवश्यक फॅटी ऍसिड असतात जसे की ओमेगा -३ आणि ओमेगा -३, जे मेंदूच्या कार्यासाठी आणि हृदयाच्या आरोग्यासाठी महत्वाचे आहेत.

## भरडधान्यचे प्रकार:

भरडधान्यचे अनेक प्रकार आहेत, प्रत्येकाची स्वतःची विशिष्ट वैशिष्ट्ये आणि उपयोग आहेत, त्यातील ९ भारतीय भरडधान्यची नावे व प्रकार खालीलप्रमाणे आहेत.

• **ज्वारी:** ज्वारी हे सर्वदूर घेतले जाणारे पीक आहे. विशेषतः कोरडवाहू भागात हे पीक मोठ्या प्रमाणात घेतले जाते. महाराष्ट्रातील सोलापूर, विदर्भ, मराठवाडा, खानदेश तर पश्चिम महाराष्ट्रातील डोंगर भागात देखील याचे उत्पादन कमी-अधिक प्रमाणात होते. यात सफेद, पिवळी, लाल अशा विविध रंगछटा असणारी ज्वारी पाहावयास मिळते. हे प्रथिने, फायबर आणि अँटिऑक्सिडंट्सचे समृद्ध स्रोत आहे आणि

बहुतेकदा प्लॅटब्रेड, लापशी आणि अल्कोहोलयुक्त पेये बनवण्यासाठी वापरले जाते.

• **बाजरी:** कोरडवाहू जमिनीत अगदी कमी पाण्यावर येणारे बाजरीचे पीक पूर्वीपासून घेतले जात होते. काळ्या मातीत याची गोडी काही वेगळीच असते. यात देखील हिरवा, लाल, तपकिरी असे मुख्य रंग व त्यांच्या छटा दिसतात. हा प्रथिने आणि खनिजांचा समृद्ध स्रोत आहे आणि बऱ्याचदा प्लॅटब्रेड, लापशी आणि सूप बनवण्यासाठी वापरला जातो.

• **नाचणी:** नाचणीला आधीपासूनच सुपरफूड म्हणून मान्यता मिळालेली आहे. पूर्वी सर्व भागांत होणारी नाचणी आता फक्त आदिवासी डोंगरभाग व कोकणात केली जाते. यात सफेद व लाल-केशरी व मरून-लाल अशा रंगात येते. ज्यामध्ये प्रथिने, लोह आणि कॅल्शियम जास्त असते. हे सामान्यतः लापशी, प्लॅटब्रेड आणि मिष्टान्न तयार करण्यासाठी वापरले जाते.

• **वरई:** आजही आदिवासी व कोकण भागात हे पीक मोठ्या प्रमाणात घेतले जाते. डोंगर शेतीतील हे मुख्य नगदी पीक आहे. यात कमी दिवसांच्या ते जास्त दिवसांच्या अशा विविध जाती आहेत. हे एक लहान, पांढरे धान्य आहे ज्यामध्ये प्रथिने आणि खनिजे जास्त असतात. हे सामान्यतः लापशी, उपमा आणि मिष्टान्न तयार करण्यासाठी वापरले जाते.

• **वरी:** महाराष्ट्रातील काही भागांत वरईसारखेच दिसणारे हे धान्य पिकवले जाते. दिसायला हे अगदी वरईसारखेच असले, तरी त्याचे गुणधर्म व पोषकमूल्य भिन्न आहेत.

• **राळा / भादली / कांग:** पूर्वी सर्व भागात राळा पिकवला जाई. हे एक लहान, पिवळे धान्य आहे ज्यामध्ये प्रथिने आणि फायबर जास्त असते. राळ्याचा भात खाण्यासाठी चविष्ट लागतो. खानदेशात तर पितरांना राळ्याचीच खीर करण्याची परंपरा होती. यात देखील विविध रंग असतात.

• **कोदो / कोद्रा / हरिक:** एकावर एक असे सात थर असणारे हे धान्य. याचे वैशिष्ट्य म्हणजे आवरण काढले नाही तर हे अनेक वर्ष ठेवता येते. याची शेती बऱ्याच प्रमाणात गडचिरोली, धुळे आणि कोकणात केली जाते. ज्याला कोडरा किंवा वरगु असेही म्हणतात, हे एक लहान, लाल किंवा तपकिरी धान्य आहे ज्यामध्ये प्रथिने आणि फायबर जास्त असतात. हे सामान्यतः लापशी, उपमा आणि मिष्टान्न तयार करण्यासाठी वापरले जाते.

• **बर्से:** सर्वांत कमी दिवसांत पक्व होणारे हे धान्य. हे देखील अनेक रंगांत उपलब्ध असते. कोरडवाहू व अतिपाऊस असणाऱ्या भागात देखील हे उत्तम येते. खाण्यासाठी चविष्ट व पौष्टिक असे हे धान्य आहे.

• **ब्राऊनटोप मिलेट:** मूळचे भारतीय असलेले हे भरडधान्य सध्यातरी फक्त दक्षिण भारतात घेतले जात आहे. याचे वैशिष्ट्य म्हणजे हे धान्य खाल्ल्यानंतर अनेक तास भूक लागत नाही. भरपूर ऊर्जा यातून मिळते.

प्रत्येक प्रकारच्या भरडधान्याची स्वतःची विशिष्ट चव आणि पौष्टिक प्रोफाइल असते, ज्यामुळे ते कोणत्याही आहारात एक अष्टपैलू आणि आरोग्यदायी भर घालतात.

## भरडधान्यचे आरोग्य फायदे:

भरडधान्य हे प्रथिने, फायबर, जीवनसत्त्वे आणि खनिजांसह पोषक तत्वांचा समृद्ध स्रोत आहे. ते ग्लूटेन-मुक्त देखील आहेत, ते सेलिआक रोग किंवा ग्लूटेन असहिष्णुता असलेल्या लोकांसाठी एक आदर्श अन्न बनवतात.

## भरडधान्यचे काही आरोग्य फायदे येथे आहेत:

• **हृदयविकाराचा धोका कमी:** भरडधान्यमध्ये फायबरचे प्रमाण जास्त असते, ज्यामुळे कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी होते आणि हृदयविकाराचा धोका कमी होतो.

• **सुधारित पचन:** भरडधान्य फायबरचा एक चांगला स्रोत आहे, जे पचन सुधारण्यास आणि बद्धकोष्ठता टाळण्यास मदत करते. भरडधान्यमधील उच्च फायबर सामग्री निरोगी पचन वाढवते आणि बद्धकोष्ठता प्रतिबंधित करते. मिलेट्समध्ये प्रीबायोटिक्स देखील असतात, जे आतड्यात फायदेशीर बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रोत्साहन देतात आणि निरोगी आतडे मायक्रोबायोम राखण्यास मदत करतात.

• **वजन कमी करणे:** भरडधान्यमध्ये कॅलरीज कमी असतात आणि फायबरचे प्रमाण जास्त असते, ज्यामुळे ते वजन कमी करण्यासाठी एक आदर्श अन्न बनतात. मिलेट्समधील फायबर सामग्री तुम्हाला जास्त काळ पोट भरून ठेवण्यास मदत करते, जास्त खाणे आणि स्नॅकिंग टाळते.

• **मधुमेहाचा धोका कमी:** भरडधान्यचा ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असतो, याचा अर्थ ते साखर हळूहळू रक्तप्रवाहात सोडतात आणि निरोगी रक्तातील साखरेची पातळी राखण्यास मदत करतात. भरडधान्य इन्सुलिनच्या उत्पादनाचे नियमन करण्यास आणि इन्सुलिन प्रतिरोधनास प्रतिबंध करण्यास देखील मदत करते.

• **हाडांचे आरोग्य सुधारते:** भरडधान्य हे कॅल्शियम, मॅग्नेशियम आणि फॉस्फरसचे चांगले स्रोत आहेत, जे हाडांच्या आरोग्यासाठी महत्त्वपूर्ण खनिजे आहेत.

• **पौष्टिक फायदे:** भरडधान्यमध्ये जीवनसत्त्वे, खनिजे आणि आहारातील फायबर यासारख्या पोषक तत्वांचा समावेश असतो. ते प्रथिने, लोह, मॅग्नेशियम आणि कॅल्शियमचे समृद्ध स्रोत आहेत आणि ते ग्लूटेन-मुक्त देखील आहेत.

• **कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करते:** भरडधान्यमध्ये विरघळणारे फायबर भरपूर असते, जे रक्तातील कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी करण्यास मदत करते. यामुळे हृदयरोग आणि पक्षाघाताचा धोका कमी होण्यास मदत होऊ शकते.

• **दाहक-विरोधी गुणधर्म:** भरडधान्यमध्ये ऑटिऑक्सिडंट्स आणि दाहक-विरोधी संयुगे असतात जे शरीरातील सूज कमी करण्यास मदत करतात. यामुळे कर्करोग, मधुमेह, हृदयविकार यांसारखे जुनाट आजार टाळता येऊ शकतात.

(संपर्क: +९१ )

