

नाचणी : पौष्टिक भरडधान्य आणि आहारातील महत्त्व

प्रा. प्रगती जवके सहाय्यक प्राध्यापिका कृषी महाविद्यालय, दारव्हा	ज्ञानेश्वर इंगोले आचार्य पदवी विद्यार्थी बालासाहेब सावंत कोंकण कृषी विद्यापीठ, दापोली	प्रा. पंकज खाडे प्राचार्य कृषी महाविद्यालय, दारव्हा	प्रा. अक्षय ढेंगळे सहाय्यक प्राध्यापक कृषी महाविद्यालय, चवतमाळ
--	---	---	--

ज्वारी, बाजरी, नाचणी, कोडो, कुटकी ही आपली पारंपारिक भरड तृणधान्य आहेत. यापैकी नाचणी हे आजच्या आहारातील पौष्टिक भरड तृणधान्य आहे. राई प्रमाणे दिसणारी आणि जोडड्यांच्या चवीची असणारी नाचणी हे भरड तृणधान्य शरीरासाठी अत्यंत पौष्टिक समजली जाते. नाचणीला काही भागात नागली म्हणतात तर इंग्रजीत रागी किंवा फिंगर मिलेट म्हणतात. महाराष्ट्रातील कोकणपट्टी आणि खानदेशामध्ये नाचणी पीक खरीप हंगामात घेतले जाते. कर्नाटक, राजस्थान, तामिळनाडू, आंध्र प्रदेश, ओडीसा, उत्तराखंड व बिहार या राज्यांमध्ये नाचणी पिकवली जाते. नाचणीचा रंग जरी गडद तपकिरी असला तरी चव मात्र उग्र नसते. त्यामुळेच गहू, ज्वारी आणि तांदळाचे जसे गोड आणि तिखट पदार्थ बनवता येतात तसेच नाचणीचे सुद्धा बनविले जातात. सध्या फास्ट फूडचा काळ असल्याने भरडधान्याला विशेष महत्त्व दिले जात नाही. युनेस्कोने २०२३ हे वर्ष 'आंतरराष्ट्रीय भरडधान्य वर्ष' म्हणून घोषित केल्याने आता साऱ्या जगाचे लक्ष या पिकांनी वेधून घेतले आहे.

नाचणी या तृणधान्यात कॅल्शियम बरोबरीने लोह, नायसिन, थायमिन, रायबोफ्लेविन ही महत्त्वाची पोषकद्रव्य असतात. नाचणीत असणा-या कॅल्शियमच्या विपुल साठ्यामुळे खेळाडू, कष्टाचे काम करणारे, वाढती मुलं यांना नाचणीपासून बनवलेले पदार्थ खाण्याचा सल्ला डॉक्टर, आहारतज्ज्ञ देतात. पीक राज्यातील दुर्गम, आदिवासी भागातील हलक्या व वरकस जमिनीत घेतात. नागली हे दुर्गम भागातील लोकांचे प्रमुख अन्नधान्य आहे. हे सर्व प्रकारच्या जमिनीत येणारे तसेच जिऱयत आणि बागायत पीक आहे. देशात हरित क्रांतीनंतर अन्न सुरक्षितेच्या दृष्टिकोनातून भात आणि गहू या पिकांना अधिक महत्त्व प्राप्त झाले, मात्र आहार व पोषणसंपन्न पौष्टिक भरड तृणधान्य मागे पडली. त्यामुळे या धान्यावर लक्ष केंद्रित करणे देशाला गरजेचे वाटत आहे. आहारातील महत्त्व लक्षात घेत त्याचे नामकरण २०१७ मध्ये 'पौष्टिक तृणधान्य' असे करण्यात आलेले आहे. या पिकाचे महत्त्व आणि उपयोग लक्षात घेऊन देशात धवल क्रांती, निल क्रांती, फलोत्पादन क्रांती झाली तसेच पौष्टिक भरड धान्याची क्रांती होण्याची गरज आहे. भारतात नागली पिकाखालील ११.९४ लाख हेक्टर इतके क्षेत्र लागवडीखाली असून त्यापासून १९.८७ लाख टन उत्पादन मिळते. भारताचे एकूण उत्पादनापैकी सर्वाधिक (६७.९३%) वाटा हा कर्नाटक राज्याचा आहे. कर्नाटक, तामिळनाडू आणि उत्तराखंड राज्यानंतर महाराष्ट्राचा क्रमांक लागतो. महाराष्ट्रात पिकाखालील १.१२ लाख हेक्टर क्षेत्र असून एकूण उत्पादन १.१९ लाख टन आहे. राज्याची उत्पादकता ही सरासरी १०६७ किलो प्रति हेक्टर आहे.

नाचणीतील तंतुमय धान्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी राहते. मधुमेही रुग्णांसाठी आजारात नाचणी फायदेशीर आहे. या धान्यात नैसर्गिक लोहाचे प्रमाण अधिक असल्याने अनेमीया सारखे आजार होत नाही. पोषण मूल्य आणि चविष्टपणा असल्याने कुटुंबामुळे सहजरीत्या वापरले जाणारे हे धान्य आहे. नाचणीचे पदार्थ खाण्याचा सल्ला आता वैद्यकीय क्षेत्रातून मिळू लागल्याने भरड धान्याची मागणी वाढताना दिसत आहे. हे धान्य पौष्टिक आणि शक्तीदायक समजले जाते यात ६-११% प्रथिने, कॅल्शियम, स्फुरद पुरेशा प्रमाणात असतात. नाचणी पासून भाकरी, नूडल्स, लाडू, बिस्किट इ. खाद्यपदार्थ तसेच लहान मुलांच्या खाद्यामध्ये नाचणी सत्वाचा वापर मोठ्या प्रमाणावर केला जातो.

नाचणीचे दैनंदिन आहारातील फायदे:

- हाडांच्या विकासाकरिता नाचणीचे फायदे: रागीमध्ये असणारे कॅल्शियमचे प्रमाण हाडांना अधिक मजबूती देते. नाचणीमध्ये तांदळाच्या तुलनेत ३० पट जास्त कॅल्शियम असते. त्यामुळे हाडांचा विकास करण्यासाठी आवश्यक असणारे कॅल्शियम नाचणीतून सहजपणाने मिळते. यातील कॅल्शियम मुळेच लहान मुलांना आणि गरोदर असणाऱ्या महिलांनाही नाचणीचे सत्व देण्यात येते. कॅल्शियमची कमतरता असल्यास, कॅल्शियमयुक्त आहारामध्ये नाचणीचा समावेश करून घेणे हा उत्तम पर्याय आहे.
- वजन कमी करण्यासाठी नाचणी उपयुक्त: यामध्ये असणारे ट्रिप्टोफॅन नावाचे अमिनो ॲसिड हे भूक कमी करून वजन नियंत्रित करण्यासाठी मदत करते.
- मधुमेहावर गुणकारी: बदलत्या जीवनशैलीमुळे आजकाल अगदी लहान वयात देखील टाईप - २ मधुमेह अनेकांना झालेला दिसून येतो. मधुमेहाची समस्या असेल तर त्यावर नाचणी हा उत्तम उपाय आहे. यामधील ॲंटीडायबिटीक गुणामुळे मधुमेह नियंत्रित राहण्यास मदत मिळते आणि वाढलेले वजनही नियंत्रित होते. तसेच नाचणी हा एक लो ग्लायसेमिक खाद्यपदार्थ आहे, जो रक्तातील ग्लूकोजची पातळी नियंत्रित करण्यासाठी उपयुक्त ठरतो.
- अनिमियावर उपयुक्त: नाचणी खाल्ल्याने शरीरात विटामिन - सी ची कमतरता जाणवत नाही आणि शरीरातील रक्तामध्ये लोहाचे प्रमाणही वाढते. तसेच रक्तातील कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण कमी होते. आहाराच्या दृष्टीने नाचणी एक अत्यंत महत्त्वाचे तृणधान्य आहे.

(संपर्क: +९१ ८८०७९७३८४१
९०११७७०११३
९०११०४०१६३)

