

## कडधान्य पोषण वृद्धी : बाजरीचे पोषण आहारातील महत्त्व

प्रा. रुपेश सैदाणे

सहाय्यक प्राध्यापक

कृषी व्यवसाय व्यवस्थापन महाविद्यालय, काष्टी

प्रा. विजय नाकाडे

सहाय्यक प्राध्यापक

अन्न तंत्रज्ञान महाविद्यालय, यवतमाळ

भारत देश हा निसर्ग संपन्न आणि विविधतेने नटलेला देश आहे. भारतात भाषा, वेश, परंपरा आणि आहार वेगवेगळे बहायला मिळतात. आजच्या धकाधकीच्या आयुष्यात प्रत्येकाला योग्य आहार मिळेलच याची शास्वती नाही किंबहुना वेळेअभावी योग्य आहार असलेले अन्न बनवणे किंवा खाणे बेताचेच होऊन बसले आहे. योग्य पोषण आणि आहार यांच्या कामतरने मुळेच आजार आणि विकार आपल्या जवळ येतात.

जागतिक स्तरावर पोषण आणि आहार यांच्या विषयी जागरूकता वाढविण्याच्या दृष्टीने संयुक्त राष्ट्र संघाच्या अन्न आणि कृषी संस्थेने सन २०२३ हे वर्ष “कडधान्य वर्ष” म्हणून साजरे करण्याचे ठरवले आहे. याच अनुशंघाने विविध परिषद, संवाद, स्पर्धा, शास्त्रज्ञ शेतकरी अपरीसंवाद यांसारखे उपक्रम राबवले जात आहेत. कडधान्य या संवर्गात प्रामुख्याने ज्वारी, बाजरी, नाचणी, राळा, वरई, सावा, हळवी, वारी यांचा समावेश होतो.



बाजरी हे एक कडधान्य आहे ज्यामध्ये भरपूर पौष्टिक फायदे आहेत. तपकिरी तांदूळ किंवा विवनोआ प्रमाणे, बाजरी स्टार्च म्हणून कार्य करते, स्लो-रिलीझ कार्बोहायड्रेट्सचा उच्च डोस वितरीत करते ज्यामुळे तुम्हाला दीर्घकाळ ऊर्जा मिळते. या मुख्य घटका व्यतिरिक्त बाजरीमध्ये पोषक तत्वे खालील प्रमाणे आहेत:

- फॉस्फरस, जे निरोगी हाडे आणि दातांसाठी आवश्यक आहे आणि सेल्युलर आणि ऊतकांच्या दुरुस्तीसाठी मदत करते
- लोह, वाढ आणि विकासासाठी आवश्यक आहे आणि शरीराच्या सर्व भागांमध्ये ऑक्सिजन वितरण
- ऑटिऑक्सिडंट्स, जे ऑक्सिडेटिव्ह नुकसान टाळतात (आपल्या चयापचयाचा परिणाम) ज्यामुळे कर्करोग आणि इतर रोग होऊ शकतात.

- संतुलित कर्बोदके जे हळूहळू सोडतात, मधुमेहासारख्या चयापचय रोगांना प्रतिबंधित करतात.

बाजरी तुमच्या आहाराला अनेक पोषक तत्वांसह पूरक ठरू शकते आणि दीर्घकाळ टिकणारी ऊर्जा देऊ शकते. हे तुमची भूक देखील कमी करू शकते, ज्यामुळे तुम्हाला अस्वास्थ्यकर स्थितीत जाण्याची शक्यता कमी होते. नियमित बाजरीच्या तुलनेत अंकुरलेली बाजरी थोडी आरोग्यदायी असते कारण कोंब फुटल्याने पौष्टिक उत्पादन वाढते. जर तुम्हाला बाजरीत लोह, फॉस्फरस आणि इतर पोषक घटकांचे प्रमाण वाढवायचे असेल तर तुम्ही खाण्यापूर्वी ते अंकुरू शकता. (तोटा असा आहे की अंकुरलेली बाजरी चांगली राहत नाही आणि ती तुलनेने लवकर खाल्ली पाहिजे.) सोयीसाठी, बाजरी हा एक उत्तम पौष्टिक पर्याय आहे. अंकुरलेली बाजरी चांगली आहे, परंतु तुम्ही अंकुरलेल्या बाजरीच्या सुरक्षिततेबद्दल वाचले पाहिजे आणि आजार टाळण्यासाठी ते लवकर खाल्ल्याची खात्री करा.

सर्व स्टार्च आणि फायबर समान प्रमाणात तयार होत नाहीत. पांढऱ्या तांदूळ आणि बटाट्यांप्रमाणे, काही आपल्या रक्तातील ग्लुकोजची पातळी तीव्रपणे वाढवतात, तर काही, तपकिरी तांदूळ आणि बाजरी सारख्या, तसे करत नाहीत. बाजरीमध्ये फायबरचे प्रमाण जास्त असते, जे पचण्यास आणि सोडण्यास वेळ घेते, ते खाल्ल्यानंतर लगेच रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण कमी करते. जे अन्न खाल्ल्यानंतर रक्तातील ग्लुकोजची पातळी लवकर वाढत नाही त्यांचा ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असतो, याचा अर्थ ते निरोगी असतात. कमी ग्लायसेमिक इंडेक्समुळे, बाजरी हा मधुमेहासारख्या रोगांवर प्रतिबंधक उपाय आहे, जो दीर्घकाळ उच्च रक्तातील ग्लुकोजच्या पातळीमुळे होतो. फायबर तुमचा हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग आणि कर्करोगाचा धोका कमी करू शकतो आणि तुमची पचन सुधारू शकतो.

**स्टार्च आणि फायबरचे आरोग्य फायदे काय आहेत ?**

**१. बाजरी सहज पिकवता येते आणि ती पोषक तत्वांनी युक्त असते.**

बाजरीचे उत्पादन प्रामुख्याने भारतात केले जाते परंतु ते अनेक उष्ण हवामानात वाढू शकते, ज्यापैकी अनेकांना कुपोषणाचा अनुभव येतो. बाजरी हे केवळ कॅलरी आणि कार्बोहायड्रेट्सचा एक उत्तम स्रोत नाही तर लोह, जस्त आणि विटॅमिन ए यांसारख्या सूक्ष्म पोषक घटकांमध्ये सहज उपलब्ध होणारे पीक आहे. जगभरातील अनेक लोकसंख्येला ही पोषकतत्वे पुरेशा प्रमाणात मिळवण्यासाठी संघर्ष करावा लागतो आणि बाजरी हा एक व्यवहार्य आणि स्वस्त उपाय असू शकतो. या समस्येसाठी.

## २. बाजरीमध्ये बायोएक्टिव्ह पेप्टाइड्सचे प्रमाण जास्त असते.

बायोएक्टिव्ह पेप्टाइड्स (ज्याला बायोएक्टिव्ह बाजरी पेप्टाइड्स किंवा BAMPs म्हणतात) मध्ये अनेक फायदेशीर गुणधर्म आहेत, ज्यात अँटीडायबेटिक, अँटीहाइपरटेन्सिव्ह, अँटीकॅन्सर आणि प्रतिजैविक प्रभाव समाविष्ट आहेत. बाजरीच्या बियाण्यातील प्रथिने पचण्यामुळे बीएमपी तयार होतात आणि हे लहान बियाणे अनेक आरोग्य समस्या आणि परिस्थिती टाळू शकते.

## ३. फिंगर बाजरीत कॅल्शियम जास्त असते.

"एक ग्लास दूध तुम्हाला निरोगी हाडे आणि दात राखण्यास मदत करू शकते" (विशेषतः, ते आपणास आपली हाडे आणि दात तयार करण्यात आणि पुन्हा तयार करण्यात मदत करते). कारण दुधात कॅल्शियमचे प्रमाण जास्त असते, तसेच बाजरीमध्येही असते. अंदाजे १०० ग्रॅम फिंगर बाजरीमध्ये ३५० मिलीग्राम कॅल्शियम असते, जे एका ग्लास दुधाइतकेच असते.

## ४. बाजरीमध्ये प्रथिने आणि कार्बोहायड्रेट्सचे प्रमाण जास्त असते.

ज्यामुळे ते संतुलित स्टार्च बनते. तपकिरी तांदूळ आणि मक्याच्या विपरीत, बाजरीमध्ये प्रथिने खूप जास्त असतात. आपल्याला प्रथिनांची गरज असते कारण त्यात अमीनो एसिड असतात, जे आपल्या रनायू आणि ऊतींचे बिल्डिंग ब्लॉक्स बनवतात. आपल्या शरीराची पुनर्बांधणी आणि नुकसान भरून काढण्यासाठी आपण अन्नातून अमीनो एसिड वापरतो. बाजरीत कमी ग्लायसेमिक इंडेक्स आणि प्रथिने यांचे मिश्रण देखील तुम्हाला जास्त काळ पोट भरते, वजन राखण्यासाठी फायदेशीर आहे.

## ५. बाजरीत लोहाचे प्रमाण जास्त असते.

लोह एक आवश्यक पोषक आहे, याचा अर्थ आपण त्याशिवाय जगू शकत नाही. लोहाच्या कमतरतेमुळे ऊतींचे नुकसान, अशक्तपणा आणि इतर अनेक समस्या उद्भवतात.

लोह आपल्या ऑक्सिजनला फुफ्फुसातून शरीराच्या इतर भागापर्यंत पोहोचण्यास मदत करते आणि न्यूरोलॉजिकल विकास, योग्य पेशींचे कार्य आणि आपल्या हार्मोन्सच्या संश्लेषणासाठी देखील आवश्यक आहे. बाजरीमध्ये प्रति १०० ग्रॅम ३-८ मिलीग्राम लोह असते, विविधतेनुसार, जे तुम्हाला दररोज शिफारस केलेल्या १७-२० मिलीग्राम पर्यंत पोहोचते.

## ६. बाजरीमध्ये फॉस्फरसचे प्रमाण जास्त असते.

लोहाप्रमाणे, फॉस्फरस हे आणखी एक आवश्यक पोषक घटक आहे आणि ते आपल्या शरीरातील दुसरे सर्वात मुबलक पोषक आहे. फॉस्फरस सेल्युलर कार्य आणि संरचनेसाठी आवश्यक आहे आणि चयापचयसाठी आवश्यक आहे. बाजरी १६०-२९० मिलीग्राम फॉस्फरस प्रति १०० ग्रॅम वितरीत करते, जे तुम्हाला तुमच्या शिफारस केलेल्या ८००-१२०० मिलीग्राम प्रति दिनाच्या मार्गावर आणते.

## ७. बाजरीमध्ये अँटीऑक्सिडंटचे प्रमाण जास्त असते.

ऑक्सिजन रॅडिकल्सपासून मुक्त होण्यासाठी अँटीऑक्सिडंट्स आवश्यक आहेत जे आपल्या चयापचयचे नैसर्गिक उप-उत्पादन आहेत. दुर्दैवाने, हे रॅडिकल्स आपल्या शरीरावर नाश करतात, ज्यामुळे कर्करोगासारखे आजार होतात. बाजरीमध्ये अँटीऑक्सिडंट्सचे प्रमाण जास्त असते जे निरुपद्रवी संयुगेमध्ये बदलून हे नुकसान होण्याआधीच टाळू शकते.

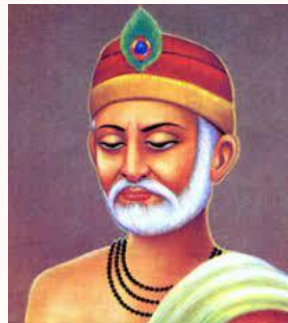
## अंकुरित बाजरीचे फायदे:

अंकुरित बाजरीमध्ये न अंकुरलेल्या बाजरीपेक्षा जास्त पौष्टिक मूल्य असते, परंतु नकारात्मक बाजू म्हणून, ते चांगले राहत नाही. तुमच्या बाजरीचा आनंद घ्या, जेव्हा शक्य असेल तेव्हा अंकुरित करा आणि आपल्या आहारामध्ये यांचा नित्य उपयोग करा.

(संपर्क: +९१ )



## संतवाणी



सार-सार को गहि रहै, थोथा देई उड़ाया॥

या दोह्याचा अर्थ असा की, समाजाला अशा सज्जन व्यक्तींची गरज आहे, ज्या धान्य पाखडणाऱ्या सूपसारख्या असतील. जे चांगले आहे, सार्थक आहे, त्यांना वाचवतील, सन्मार्गाला लावतील आणि जे भामटे आहेत, खोटे आहेत, निरर्थक आहेत, त्यांना समाजापासून दूर ठेवण्याचा प्रयत्न करतील, असे कबीर सांगतात.