



तब्येतीला खूप  
चांगली

नागली

आजच्या दैनंदिन आहारामध्ये गहू आणि तांदूळ या धान्यांना जास्त प्राधान्य आहे. परंतु या दोन धान्यांच्या अतिसेवनामुळे आरोग्याचे प्रश्न निर्माण झाले! खरं तर निसर्गाने अनेक प्रकारची तृणधान्ये, कडधान्ये आणि तेलबियांची देणगी मानवाला दिली आहे. परंतु फक्त काहीच धान्यांचे उत्पादन अधिक घेतले जाऊन त्यांचा वापर वाढत गेला आणि आरोग्यदायी परंतु कमी उत्पादन देणाऱ्या धान्यांची पिके कमी होत गेली. काही तर नामशेष होण्याच्या मार्गावर आहेत. अशापैकीच एक पीक म्हणजे नागली, ज्याला नाचणी असेही म्हटले जाते.

खरे तर नागलीचे उत्पादन भारतातील अनेक प्रांतांमध्ये विशेषतः समुद्र किनारपट्टी तसेच डोंगराळ भागात डोंगराच्या उतारावर घेतले जाते. दक्षिण भारताबरोबरच कोकणामध्येही नागलीचे पीक घेतले जाते. भारताबरोबरच आफ्रिका खंडामध्येही नागलीचे पीक पूर्वीच्या काळी काही भागामध्ये मुख्य धान्याचे पीक म्हणून घेतले जात होते. आजही तृणधान्ये उत्पादनामध्ये गहू, तांदूळ, मका, ज्वारी, बाजरी या पिकांनंतर नागलीचा नंबर लागतो. खरं तर १९५० च्या अगोदर बार्ली, ब्राऊन राईस, राळा आणि नागली या पिकांचा मुख्य धान्यांमध्ये समावेश होता. नंतरच्या काळात गहू आणि तांदूळ यांनी मुख्य धान्यांमध्ये प्रवेश केला. परंतु आरोग्याच्या दृष्टीने जागृत होत असलेल्या समाजाला नागलीचे महत्त्व पटले आणि त्याचमुळे नागली पिकाचे उत्पादन दिवसेंदिवस वाढू लागले आहे. नागली पीक डोंगरउतारावर आणि प्रतिकूल परिस्थितीतही चांगले येत असल्यामुळे भारतामध्ये या उत्पादनाला चांगला वाव आहे.

**नागलीचे गुणधर्म :** सर्व तृणधान्यांमध्ये नागली हे

अतिउत्तम आरोग्यदायी धान्य आहे. त्यामुळेच लहान मुले, वयोवृद्ध तसेच आजारी माणसांना नागलीपासून बनविलेले नागलीसत्त्व दिले जाते. तसेच नागलीचे विविध पदार्थ बनविले जातात. नागलीमध्ये ५ ते ८ टक्के प्रथिने, ६५ ते ७५ टक्के कर्बोदके, १५ ते २० टक्के पचनीय तंतुमय पदार्थ व २.५ ते ३.५ टक्के खनिज पदार्थांचा साठा असतो. सर्व धान्यांपैकी नागलीमध्ये सर्वात जास्त कॅल्शियम (म्हणजे १०० ग्रॅममध्ये ३४४ मिलिग्रॅम) असते. तसेच पोटॅशही ४.८ मिलिग्रॅम एवढ्या मोठ्या प्रमाणात असते. नागलीमध्ये फॅटचे प्रमाण १.३ टक्के असते. १०० ग्रॅम नागलीपासून ३३६ किलो कॅलरी एवढी उर्जा मिळते. याबरोबरच नागलीमध्ये ०.४८ टक्के फायटेट्स, ०.६१ टक्के पॉलिफेनॉल्स आणि इतर एन्झाईम्स चांगल्या मात्रेमध्ये असतात. नागलीमध्ये ग्लुटेन नसते. त्यामुळे ग्लुटेनमुळे होणाऱ्या अनेक व्यधींपासून आपले संरक्षण होते. नागलीचे पचन होत असताना आम्ल तयार होत नाहीत त्यामुळे पचन चांगले होऊन पोटाचे विकार वाढत नाही. नागलीमध्ये ट्रिप्टोफॅन, थ्रेवोनिन, व्हॅलिन, आयसोलेयुनिन आणि मेथिओनिनसारखे अमिनो अॅसिड मोठ्या प्रमाणात असतात. त्यांच्यामुळे स्वास्थ्यरक्षण होते.

**आरोग्यावर होणारा सुपरिणाम :** नागलीमध्ये मोठ्या प्रमाणात नैसर्गिक कॅल्शियमचे प्रमाण असते. त्यामुळे हाडे मजबूत होण्यासाठी मदत होते. लहान मुले तसेच वृद्धांच्या हाडांच्या मजबुतीसाठी नागलीचा वापर करणे उत्तम. दररोज काही प्रमाणात नागलीचा आहारामध्ये वापर केला तर हाडे ठिसूळ होण्याच्या तसेच हाडांविषयीच्या इतर तक्रारी कमी होण्यास मदत



होते. टॅनिन हा घटक चांगल्या प्रमाणात असल्याने नागलीद्वारे शरीरातील अँटिऑक्सिडेशनची प्रक्रिया सुधारण्यासाठी मदत होते. त्यामुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचे प्रमाण कमी होऊन निरोगी आयुष्य जगण्यास मदत होते. तसेच शरीरातील प्रतिकार क्षमता वाढते. नागलीमुळे पचनक्रिया सुरळीत होते. त्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण संतुलित राहते. गहू आणि तांदळापेक्षा नागलीमध्ये तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण चांगले असते. या सर्व गोष्टींमुळे मधुमेहींसाठी नागली हे अत्यंत उत्तम धान्य आहे.

नागलीमध्ये अत्यंत उपयुक्त आणि संतुलित अन्नघटक असल्यामुळे लहान मुलांना आईचे दूध बंद करत असताना नागलीसत्त्व दिले जाते. नागलीमध्ये लोह तसेच कॅल्शियमचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे ज्यांच्या रक्तामध्ये हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी होते त्यांना, तसेच अँनेमिया झालेल्या व्यक्तींसाठी नागलीचा आहार देणे उत्तम. वयात येणाऱ्या मुली किंवा गरोदर स्त्रिया यांनीही नागलीचा वापर केला तर त्याचा फायदा होतो. नागलीमध्ये असणाऱ्या मेथोओनिन आणि लायसीन या अँमिनो अँसिडमुळे शरीरातील अँटिऑक्सिडंटचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे त्वचेवर सुरकुत्या पडण्याचे प्रमाण कमी होते आणि त्वचेची चमक वाढते. तसेच नागलीमध्ये व्हिटॅमिन डीचे प्रमाण चांगले असल्यामुळे शरीराची चेतनाशक्ती वाढते. नागलीमध्ये असलेल्या ट्रिप्टोफॅल आणि अँमिनो अँसिडमुळे शरीरामध्ये एका प्रकारचा उत्साह निर्माण होतो. यामुळे ज्यांना सतत कंटाळवाणे वाटते, डोके दुखते, थकवा येतो किंवा जे निरुत्साही झालेले आहेत त्यांच्यासाठी नागलीचे सेवन अति उत्तम! नागलीमध्ये मोठ्या प्रमाणात पचनीय तंतुमय पदार्थ असतात. त्यामुळे लवकर पोट भरले जाते. म्हणूनच नागलीच्या सेवनामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते.

तसेच फॅटचे प्रमाण कमी असल्यामुळेही वजन कमी करण्यास मदत होते.

नागलीमुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होते. लेसिथिन आणि मेथिओनिन या मुख्य अँमिनो अँसिडमुळे लिव्हरमधील जास्तीची चरबी बाहेर काढली जाते. तसेच चरबी साठण्याचे प्रमाण कमी होते. रक्तवाहिन्यांमध्ये गुठळी तयार होत नाही आणि त्यामुळे हृदयविकाराचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. नागलीमध्ये नैसर्गिक प्रथिनांचे प्रमाण चांगले असते. तसेच अँमिनो अँसिड आणि खनिजांचे प्रमाण चांगले असल्यामुळे शरीरातील स्नायूंचे बळकटीकरण होण्यास मदत होते. त्याचमुळे थकवा येत नाही. शरीराचे चैतन्य टिकून राहते. स्तनदा मातांसाठीही नागलीचा आहार चांगला आहे कारण यामुळे बाळाला जास्त दूध उपलब्ध होते तसेच दुधाची गुणवत्ता चांगली राहते. विशेषतः बाळाला लोह, कॅल्शियम आणि अँमिनो अँसिडसारखे अत्यंत उपयुक्त अन्नघटक आईच्या दुधातून मुबलक प्रमाणात मिळतात.

**अनेक प्रकारे वापर शक्य :** नागलीचा वापर अनेक प्रकारे करता येतो. गहू, ज्वारी, बाजरी या पिठांबरोबरच नागलीचे पीठ एकत्र करून त्याच्या पोळ्या किंवा भाकरी करता येतात तसेच मल्टीग्रेन आटा यामध्येही नागलीचा वापर करता येतो. नागलीपासून नागलीसत्त्व तयार करून त्याचा वापर सर्व जण करू शकतात. नागलीपासून पापड करून त्यांचा वापर मोठ्या प्रमाणात केला जातो. तसेच नागलीचा डोसा, उपमा, इडली, ढोकळा यासारखे अनेक पदार्थ तयार करूनही त्यांचा वापर आहारामध्ये करता येतो. कोणत्याही स्वरूपात का होईना काही प्रमाणात नागलीचे सेवन केले तर ते नक्कीच आपल्या आरोग्यासाठी लाभदायक आहे.

(सौजन्य : 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार) ■