



‘ज्वारी’ प्रकृतीसाठी ‘लय भारी’

उपयुक्त अन्नघटकांचा
समृद्ध खजिना

ज्वारीला इंग्रजीमध्ये ‘जवार’ म्हणतात. हे जगातील सर्व धान्यांमध्ये पाचव्या क्रमांकाचे आरोग्यदायी धान्य आहे. ज्वारीचे उत्पादन दक्षिण तसेच पश्चिम भारतामध्ये घेतले जात असले तरी आजकाल ज्वारीच्या आरोग्यदायी गुणधर्मांमुळे ज्वारीचा वापर अनेक पदार्थांमध्ये केला जातो. ग्लुटेन हा मानवी आरोग्यासाठी घातक पदार्थ, जो ज्वारीमध्ये नसतो, म्हणूनच ज्वारीला मागणी वाढत आहे. ज्वारीपासून भाकरीबरोबरच इतर अनेक उपपदार्थांची निर्मिती केली जाते. १०० ग्रॅम ज्वारीमध्ये ३४९ किलो कॅलरी ऊर्जा, १०.४ ग्रॅम प्रथिने, ७२.६ ग्रॅम कर्बोदके, १.९ ग्रॅम फॅट आणि ९.७ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ असतात. अशा या संतुलित अन्नघटकांबरोबरच इतरही अनेक उपयुक्त अन्नद्रव्ये ज्वारीमध्ये असल्यामुळे मानवी आरोग्यासाठी ज्वारी उत्तम आहे. गहू, बाली यामध्ये प्रथिने असतात परंतु त्यामध्ये असणाऱ्या ग्लुटेन नावाच्या घटकामुळे अपचन, गॅस होणे, पोट गच्च होणे, पोट दुखणे, पोट साफ न होणे यासारख्या समस्या वाढतात. ज्वारीमध्ये ग्लुटेन नसल्यामुळे या सर्व समस्या दूर होतात.

पचनक्रिया सुधारते; हाडांना बळकटी येते

दुसरी महत्वाची बाब म्हणजे ज्वारीमध्ये तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे पचनक्रिया सुधारते. तसेच लठ्ठपणा, जास्त रक्तदाब, हृदयविकार, मधुमेह

यासारख्या अनेक समस्या कमी करण्यासाठी ज्वारीचा चांगला फायदा होतो. ज्वारीमध्ये असलेली कर्बोदके शरीरात गेल्यानंतर हळूहळू पचतात त्यामुळे रक्तातील साखर जेवण केल्यावर हळूहळू वाढते. म्हणूनच ज्यांना मधुमेहाचा त्रास आहे त्यांच्या आहारामध्ये ज्वारीचा अंतर्भाव असणे गरजेचे आहे. तसेच ज्याला वजन कमी करायचे आहे त्यांनीही ज्वारीचे सेवन केले तर त्याचा चांगला फायदा होतो. ज्यांना मूळव्याधीचा त्रास आहे त्यांनी ज्वारीचे सेवन केले तर बद्धकोष्ठता कमी होऊन पोट साफ होते. त्यामुळे शौचाला जाताना त्रास होत नाही. एक कप ज्वारीमध्ये २२ ग्रॅम प्रथिने



असतात ज्यामधून शरीराला ऊर्जा मिळते. त्याचबरोबर शरीरातील पेशींची बांधणी होण्यास मदत होते. एक कप ज्वारीमध्ये ८.४५ मि.लि. ग्रॅम लोहाचे प्रमाण असते जे थेट रक्तामधील हिमोग्लोबिन वाढविण्यासाठी मदत करते. अर्थात यासाठी आहारामध्ये व्हिटॅमिन सी असणे गरजेचे आहे.

ज्वारीमध्ये मॅग्नेशियमचे प्रमाण चांगले असते. ज्यामुळे शरीरामध्ये कॅल्शियम शोषणाची क्रिया वाढते. म्हणून हाडांचे बळकटीकरण होण्यासाठी ज्वारीचा उपयोग होतो. ज्वारीमध्ये व्हिटॅमिन बी, पोटॅशियम, फॉस्फरस चांगल्या प्रमाणात असल्यामुळे शरीरातील पेशींची

बांधणी करण्यास मदत होते. ज्वारीमध्ये झिंक, कॉपर या सूक्ष्म अन्नद्रव्यांबरोबरच इतरही २० प्रकारची सूक्ष्म अन्नद्रव्ये आणि अँटिऑक्सिडंटस चांगल्या प्रमाणात असल्यामुळे ज्वारीचे सेवन केल्यामुळे लवकर पोट भरते. तसेच पचनही लवकर होते. याचमुळे वजन कमी करण्यासाठी ज्वारीचा वापर केला जातो. ज्वारीमध्ये पचनीय तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे जे वाईट कोलेस्टेरॉल (रक्तातील एलडीएल) असते त्याचे प्रमाण कमी करण्यासाठी फायदा होतो. त्यामुळे रक्ताहिन्यांमध्ये रक्ताचा संचार चांगला होतो. रक्ताच्या गाठी तयार होत नाहीत आणि त्यामुळे हार्टअटॅकसारख्या समस्या कमी होतात. यासाठी ज्वारीमध्ये असलेल्या मॅग्नेशियम, लोह, विटॅमिन बी इ. तसेच अँटिऑक्सिडंटसचा फायदा हृदयाचे मजबुतीकरण तसेच रक्तातील मेदाचे प्रमाण संतुलित करण्यासाठी होतो.

रक्ताभिसरण क्रियेला उपयुक्त

ज्वारीमध्ये नायट्रोजन म्हणजेच विटॅमिन बी-३ मोठ्या प्रमाणात असते. यामुळे घेतलेल्या अन्नाचे रूपांतर ऊर्जेमध्ये होते. ज्वारीमध्ये असलेल्या नायसिनमुळे शरीरातील ऊर्जा एकाच वेळी वाढण्याऐवजी ही ऊर्जा जास्तीत जास्त वेळेसाठी हळूहळू वाढते. म्हणूनच रक्तातील साखरही एकदम वाढत नाही. ज्वारीमध्ये लोह आणि कॉपर भरपूर प्रमाणात असतात. लोहामुळे रक्तातील लाल पेशींची संख्या वाढते तर कॉपरमुळे लोहाचे शोषण शरीरामध्ये वाढले जाते. म्हणूनच ज्वारीचे सेवन केल्यामुळे शरीरामध्ये रक्ताभिसरण क्रिया सुधारते. रक्तामध्ये हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढून अँनिमियासारख्या समस्या कमी होतात. ज्वारीचा ग्लायसेमिक इंडेक्स ६२ आहे तर गव्हाचा ७२, ज्यामुळे ज्वारीचे सेवन केले तर रक्तामध्ये ग्लुकोजचे प्रमाण वाढायला वेळ लागतो. म्हणूनच गव्हापेक्षा ज्वारीचे सेवन आरोग्याच्या दृष्टीने फायद्याचे आहे.

ज्वारीमध्ये कॅन्सरला अटकाव करणारे अँटिऑक्सिडंट असल्यामुळे कॅन्सरपासूनचा धोका कमी होतो. तसेच इतर अँटिऑक्सिडंटमुळे शरीरातील फ्री रेडिकल्सची संख्या कमी होऊन शरीरातील पेशींचा नाश कमी होतो. तसेच शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढते. अकाली वृद्धत्व टाळण्यासाठी ज्वारीचे सेवन करणे उत्तम. महिलांमध्ये असलेले गर्भाशयाचे आजार, प्रजोत्पादन संस्थेचे विकार

कमी करण्यासाठी ज्वारीचे सेवन फायदेशीर ठरते. काविळ झालेल्या व्यक्तीने त्याच्या आहारामध्ये ज्वारी घ्यावी जेणेकरून कमकुवत झालेल्या पचनसंस्थेला ज्वारीचे पचन करणे सोपे जाते. अशा व्यक्तींनी कमीत कमी वर्षभर तरी ज्वारीचे सेवन करावे. ज्वारीच्या सेवनामुळे दम्यासारखे आजारही कमी होतात. डोके दुखणे, शांत झोप न येणे, छातीत जळजळ होणे, शरीरात उष्णता वाढणे यासारख्या अनेक समस्यांवर ज्वारी उपयुक्त आहे.

ज्वारीचे सेवन करण्याच्या विविध पद्धती

ज्वारीपासून अनेक पदार्थ बनविता येतात. परंतु आहारामध्ये ज्वारीचा वापर करायचा असेल तर सर्वात सोपा आणि चांगला उपाय म्हणजे ज्वारीची भाकरी. या भाकरीचा वापर दिवसातून एकदा किंवा दोनदा करावा. एकदा वापर करणार असाल तर ज्वारीच्या भाकरीचा वापर संध्याकाळच्या जेवणामध्ये करावा. ज्वारीचा वापर करून मल्टीग्रेन आटा तयार करण्याची संकल्पना मोठ्या प्रमाणात राबविली जात आहे. यामध्ये ५० टक्के गव्हाचा वापर केला जातो आणि ५० टक्के ज्वारीबरोबरच बाजरी, रागी, सोया यांचा वापर केला जातो- त्यामध्ये ज्वारीला विशेष महत्त्व आहे, कारण लहान मुलांची पचनक्षमता कमी असल्याने त्यांना हे मिश्रण पचायला सोपे जाते. ज्वारीपासून इडली, डोसा तयार करता येतो. यासाठी दोन भाग ज्वारी आणि एक भाग तांदूळ घेतला जातो.

इडली, डोसा बनविण्यासाठी तीच पद्धत वापरतात. ज्वारीचा वापर केक तयार करण्यासाठीही करता येतो. यामध्ये ज्वारी आणि गहू यांचे सारखे प्रमाण घेऊन त्याचे पीठ तयार करण्यासाठी वापरतात. अर्थात ज्वारीचा वापर इतर धान्याबरोबर करतांना चव वेगळी येते. त्यामुळे त्याची सवय लागायला वेळ लागतो. अर्थात आजही ज्वारीची भाकर ही दक्षिण, पश्चिम भारताबरोबरच इतरही प्रांतांमध्ये आहारामध्ये घेतली जाते. ज्वारीची भाकर, चटणी, पिठलं, लोणचं यांची मेजवानी घेण्यासाठी आज अनेकजण हॉटेलमध्ये मोठी रक्कम मोजतात. ज्वारी हे पूर्वी गरिबांचे धान्य होते. आज मात्र ज्वारी हे उच्चभ्रू तसेच आरोग्याचा विचार करणाऱ्या सजग समाजाचे आवडते धान्य झाले आहे.