

चला जाणून घेऊया 'सुपरफूड मिलेट्स'बद्दल!



सपना माच्छिकें

(मो.नं. ९२८४३१५५१५)

(कृषी पदव्युत्तर विद्यार्थिनी)

पंजाबराव देशमुख कृषी

विद्यापीठ, अकोला

मिलेट्स- तृणधान्ये/ भरडधान्ये म्हणजे अतिशय प्राचीन पिके असून, मिलेट्स हे 'सुपरफूड' असल्याची आता जगभर मान्यता आहे. संयुक्त राष्ट्रांने २०२२-२३ हे वर्ष 'इंटरनॅशनल इयर ऑफ मिलेट्स' अर्थात 'भरडधान्ये वर्ष' म्हणून जाहीर केले आहे. नुकत्याच सादर करण्यात आलेल्या केंद्रीय अर्थसंकल्पातही 'श्री अन्न शेती' या योजनेला मदत- प्रोत्साहन देण्याचं सरकारनं जाहीर केलं आहे. अशा प्रकारे समाजमाध्यमांतही भरडधान्ये वापरण्याविषयी डाएटप्रेमींची उत्साही चर्चा दिसते आहे. पण मुख्य प्रश्न असा आहे की, भरडधान्ये किंवा मिलेट्स म्हणजे नेमकी कोणती धान्ये? तर चला जाणून घेऊया सुपरफूड मिलेट्सबद्दल!

भरडधान्ये किंवा तृणधान्ये हा लहान बीज असलेल्या तृणवर्गीय पिकांचा अत्यंत पोषकतत्त्वपूर्ण असा एक गट आहे. साधारणतः भरडधान्ये ही आकाराने बारीक, गोलाकार असतात. सामान्यतः भरडधान्यांमधील बहुतेक प्रजाती **Panicaceae** या कुळातील आहेत, परंतु काही इतर कुळांमधील देखील आहेत. यांना भरडधान्ये म्हणतात, कारण यांच्या उत्पादनाकरिता कमी मशागत लागते व हे धान्य कमी पाणी तसेच तुलनेने कमी सुपीकता असलेल्या जमिनीतही आपले जीवनचक्र पूर्ण करते. एकंदरीत पाहता भरडधान्यांची लागवड स्वस्त असते.

भरडधान्यांत ज्वारी, बाजरी, नाचणी, जव, कोदो, सामा, सोया- तर लघुधान्यांत कुटकी, कांगणी व घिनासारखी धान्ये समाविष्ट आहेत.

भरडधान्यांचे वैविध्यपूर्ण गुणधर्म

ज्वारी (Sorghum) : ज्वारीत प्रोटीन, कॅल्शियम, फॉस्फरस, आयर्न, व्हिटॅमिन बी- कॉम्प्लेक्स, फायबर भरपूर प्रमाणात आढळते. ज्वारीत असलेले फायबर हृदयासाठी उत्तम असते. शरीरातील घातक कोलेस्टेरॉल

कमी करते. यामुळे हाडे बळकट होतात. ज्वारी खाणे कॅन्सरची शक्यता कमी करते. वजन कमी करण्यासाठी मदत करते. यात असलेले फायबर मधुमेहासाठी फायदेशीर असते. ज्वारीची भाकरी, उपमा, ज्वारीचा डोसा, ज्वारीचा पराठा जास्त प्रचलित आहे.

बाजरी (Pearl millet) : बाजरीत प्रोटीन व कॅरोटिनबरोबरच कॅल्शियम, मॅग्नेशियम व पोटॅशियमही भरपूर प्रमाणात असते. हे सांध्यांची समस्या व ऑस्टियोपोरोसिस सारख्या व्याधीमध्ये अत्यंत लाभदायक आहे. बाजरीचा भाकरी, फ्लॅटब्रेड वा डोसा, लापशी, पोहे व उपमा या रूपात वापर होतो.

जव (Barley) : जवामध्ये कार्बोहायड्रेट, प्रोटीन, डाएटरी फायबर, सोडियम आणि मँगनीज भरपूर प्रमाणात आढळते. हे हृदयाचे आजार व उच्च रक्तदाबापासून वाचवते. शरीराची रोगप्रतिकारशक्ती वाढवते आणि बद्धकोष्ठतेची समस्या दूर होते. जवाची भाकरी, बियांचे सूप, लापशी, आरोग्यासाठी फायदेशीर असते.

नाचणी (Finger millet) : नाचणीमध्ये कॅल्शियम, फायबर, कार्बोहायड्रेट, फॉस्फरस, आयर्न, मॅग्नेशियम, सोडियम, पोटॅशियम, कॉपर, मँगनीज, झिंक इत्यादी आढळतात. ही मधुमेह, हिमोग्लोबिन, वजन कमी करण्यास लाभदायक असते. नाचणीचे - लाडू, नाचणी-गव्हाचा डोसा, दक्षिण भारतात जास्त प्रचलित आहे.

कुटकी (Little millet) : कुटकीत फायबर, मॅग्नेशियम, आयर्न, व्हिटॅमिन व फॉस्फरस भरपूर प्रमाणात आढळते. कुटकीत असलेले फायबर हृदयासाठी हितकर असते. शरीरातून घातक कोलेस्टेरॉल कमी करते. कुटकी ताप आणि आम्लपित्त या आजारातही गुणकारी आहे. कुटकीचा लाडू, उपमा, लापशी व इडली इत्यादी रूपात वापर होतो.