



## आरोग्यदायी जीवनाकरिता दैनंदिन आहारात नाचणी उत्तम पर्याय

कु. सपना गणेशराव इचे. (चुनडे)

संशोधक विद्यार्थिनी आचार्य पदवी.

शंकरलाल खंडेलवाल कला, विज्ञान व वाणिज्य महाविद्यालय अकोला

प्रा.डॉ. संध्या अनिल काळे

गृह अर्थशास्त्र विभाग प्रमुख

शंकरलाल खंडेलवाल कला, विज्ञान व वाणिज्य

महाविद्यालय, अकोला.

### गोषवारा -

उत्तम आरोग्य राखण्याकरिता नाचणीला आहारात महत्वाचे स्थान प्राप्त झाले आहे. (UNFAO) युनायटेड नेशन्स अँड एग्रीकल्चर ऑर्गनायझेशन यांनी दैनंदिन आहारात नाचणीचा वापर वाढावा याकरिता शिफारस केली आहे. कुपोषण व इतर गंभीर आजारांना आडा घालण्यासाठी नाचणी फायदेशीर ठरली आहे. त्यामुळे या पिकाचे उत्पादन वाढवण्याचे प्रयत्न होत आहे. "2023 हे तृणधान्य वर्ष" म्हणून साजरे करण्यात आले त्या अनुषंगाने शेतकऱ्यांना तृणधान्यांचे पिक जास्त प्रमाणात घेण्याकरिता प्रोत्साहित करण्यात आले आहे. नाचणीमध्ये मोठ्या प्रमाणात फायबर्स, कार्बोहायड्रेट्स, प्रथिने, जीवनसत्त्वे B1, B2, B3, B6, B12, फॉलिक अॅसिड, फॅटीअॅसिड, अँटिऑक्सिडेंट उपलब्ध आहे. नाचणीतील ह्या पोषक घटकांचा विचार केल्यास नाचणीला सुपर फुड मानले गेले आहे.

कि वडर्स - आरोग्य, नाचणी, दैनंदिन

### \*प्रस्तावना\*

नाचणी हे पीक उष्णकटिबंध प्रदेशात घेतले जात असून भारतात मोठ्या प्रमाणात याचे उत्पन्न होते. नाचणीला "फिंगर बाजरा" असे नाव आहे. कारण धान्याच्या वरच्या टोकावर पास तुरे असतात व ते हाताच्या पंजाला जसे पाच बोटे असतात त्याप्रमाणे भासतात. त्याचा रंग तपकिरी, लाल असतो. नाचणीचे पिक घेण्याकरिता जास्त खर्च येत नाही कारण नाचणीवर रोगांचा प्रादुर्भाव होत नाही, तसेच हलक्या प्रतीच्या जमिनीत सुद्धा पिक घेता येते. खत, कीटकनाशके, पाणी याचा सुद्धा वापर कमी प्रमाणात करावा लागतो तसेच हे पीक उष्णकटिबंध वातावरणात उत्तम रितीने वाढते त्यामुळे शेतकऱ्यांना फायदेशीर आहे. नाचणी जसे मानवाचे पोट भरणारे अन्न आहे. तसेच ते पशुंचे व पक्षांचे आवडते खाद्य आहे. त्यामुळे जैवविविधता टिकून राहते. कुपोषणावर मात करण्याकरिता नाचणी उत्तम स्रोत आहे. तांदूळ व गहू या पिकांचा आहारात समावेश जास्त होत असून याला पर्याय म्हणून नाचणीचा वापर दैनंदिन आहारात करता येतो. नाचणी ग्लुटेन मुक्त आहे त्यामुळे जे व्यक्ती सेलिआक रोगाने ग्रस्त आहेत किंवा ज्यांना ग्लुटेनची एँलर्जी आहे. ते नाचणीचे सेवन करू शकतात.<sup>2</sup> नाचणीतील फायबर्समुळे पचनक्रिया अधिक मजबूत होते बद्धकोष्ठता व मोठ्या आतड्यांचा कर्करोग यापासून बचाव होतो. हृदयाचे आरोग्य उत्तम राहते. मधुमेहाने ग्रस्त व्यक्ती करिता उपयुक्त, त्वचेचे व केसांचे आरोग्य सुधारते, लोह आणि कॅल्शियमचा उत्तम स्रोत आहे स्त्रियांच्या व वाढत्या वयातील मुलांच्या आरोग्या करिता नाचणी फायदेशीर आहे.<sup>1</sup> याकरिता नाचणीचा वापर दैनंदिन आहारात मुख्यत्वे करून व्हायला पाहिजे.

### \*100 ग्राम नाचणीतील पोषक घटक\*

कॅलरी (gm) -328, प्रथिने (gm) -7.3, स्निग्ध-(gm)- 1.3, कार्बोदके (gm) -72.0, जीवनसत्त्वे (m.gm) - B1- 0.42, कॅल्शियम (m.mg)-344, लोह (m.mg)-6.4, फायबर्स-(m.mg)- 3.6

**\*हृदय बळकट बनते\***

नाचणी हे कोलेस्ट्रॉल आणि सोडियम विरहित आहे. हृदयविकाराने ग्रस्त व्यक्ती सुरक्षितपणे नाचणी ग्रहण करू शकतात. यातील फायबर्स, जीवनसत्व - B3 मुबलक असून हृदयाचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यास मदत करते. हृदयातील कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रीत ठेवते व हृदय व धमन्यांचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

**\*गर्भवती व स्तनदामाता करिता उपयुक्त\***

गर्भावस्थेत कॅल्शियम व लोहाचे मात्र सर्वाधिक लागते म्हणूनच नाचणीचे सेवन गर्भवती स्त्री व स्तनदामातेने करावे. नाचणीचे बीज पाण्यात भिजवून अंकुरित करून सेवन केल्यास दूध उत्पादनाला चालना मिळते. स्तनदा मातेला बाळाला वारंवार दूध बाजावे लागते. त्यामुळे तिला अशक्तपणा जाणवू शकतो. म्हणून नाचणी सत्व दिले गेले पाहिजे त्यातून तिला भरपूर प्रमाणात कॅल्शियम मिळतील आणि ऊर्जा प्राप्त होते.

**\* सर्व वयोगटातील मुलांकरिता उत्तम आहार\***

वाढत्या वयातील मुलांना योग्य पोषण मिळण्याकरिता त्यांच्या पोषणाची गरज पूर्ण व्हावी म्हणून नाचणी परिपूर्ण अन्न आहे. लहान मुलांना दूध तोडण्याच्या कालावधीमध्ये नाचणीचे सत्व (माल्टेड) आवर्जून दिला जाते.<sup>3</sup> त्यामुळे लहान मुलांना कॅल्शियम योग्य प्रमाणात प्राप्त होऊन त्यांची हाडे मजबूत होतात व वाढ योग्यरितीने होते.

**\*मधुमेही व्यक्तींसाठी उत्तम\***

उत्तम फायबर, पॉलिफेनॉल, अमिनो ऍसिड तसेच ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असल्याने नाचणी मधुमेही रुग्णांकरिता उत्तम पर्याय आहे. या तृणधान्यांच्या सेवनाने पोट भरल्यासारखे राहते व अन्नाचे पचन हळूहळू होते त्यामुळे भुक लवकर लागत नाही. गॅस्ट्रिक रिकामी होण्याची वेळ कमी करते. रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रण ठेवते. मधुमेही व्यक्तींनी नाचणी ही रोटी, डोसा या स्वरूपात खावे.

**\*IBS मध्ये नाचणीचा वापर\***

IBS हा चिडचिडे आतड्यांसंबंधी सिंड्रोम आहे. यामध्ये अतिसार,पोट फुगणे, बद्धकोष्ठता आतड्यांची सतत अनियमित हालचाल हे समाविष्ट आहे. नाचणीत फायबर्स चे प्रमाण जास्त असल्याने IBS मध्ये आराम मिळतो यामध्ये नाचणी लापशीच्या स्वरूपात सेवन केल्यास उत्तम चयापचय विकसित होते व IBS ची लक्षणे दूर होतात. कोलन कर्करोगाचा धोका टाळण्यास मदत होते.<sup>6</sup>

**\*निष्कर्ष\***

नाचणी हे पारंपारिक धान्य असून याचे सेवन हजारो वर्षांपासून लोक करत आलेले आहेत. नाचणीत उपलब्ध असलेल्या पोषक घटकांमुळे नाचणीला सुपरफूड म्हटलं गेले आहे. कारण यामध्ये उच्च प्रतीचे फायबर्स, प्रथिने, कार्बोहायड्रेट्स, कॅल्शियम, लोह अँटीऑक्सीडेंट्स, जीवनसत्वे यासारख्या पोषक तत्वांचा समावेश असून त्यामुळे हृदयाचे आरोग्य उत्तम राहते, मधुमेहात आराम मिळतो, सर्व वयोगटातील व्यक्तींकरिता उत्तम आहार मिळू शकतो, गर्भवती व स्तनदामाता यांच्याकरिता पोषक अन्न आहे. ज्यांना ग्लुटीची ऍलर्जी आहे त्यांच्याकरिता सुरक्षित अन्न म्हणून नाचणीचा वापर आरोग्यदायी जीवनासाठी दैनंदिन आहारात करता येऊ शकतो.

**\*संदर्भ\***

\* सौम्या बिनू, MSc, M fil, 19, सप्टेंबर, 2018, अन्न आणि पोषण (netmeds.com)

\* अनुराग जेना, विशाल शर्मा आणि उषा दत्ता, 18, मे, 2023 "सुपर फूड म्हणून बाजरी" तुमचे अन्न तुमचे औषध असूया.

\* Wikipedia - भरड धान्य- लहानबीज असलेले तृणधान्य

\*डॉ. आशा देऊस्कर,2004 , मानवी पोषण व आहारशास्त्रीय मूलतत्वे-विद्या प्रकाशन नागपूर

\* शेतकरी सेवार्थ, 02, एप्रिल, 2023, तृणधान्य पिकाचे आहारातील महत्त्व

\* scottish government,02,एप्रिल,2024

\*Cleveland clinic, 16,नोव्हेंबर,2023 my.cleveland clinic.org

\*niddk.nih.gov