

ಆರೋಗ್ಯ ಮಿತ್ರ: ನವಣಿ

ನವಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನಾವು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿ, ಜೋಳಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅವಶ್ಯಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನವಣಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ನವಣಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ.12 ಭಾಗದಷ್ಟಿರುವ ಸಸಾರಜನಕದ ಅಂಶ ಎಲ್ಲ ಅವಶ್ಯಕ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ನವಣಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ 60 ಭಾಗವಿರುವ ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ನವಣಿಯನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಪದ್ಯಾಹಾರವನ್ನಾಗಿಸಿದೆ. ಧಾರವಾಡ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಗ್ರಾಮೀಣ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪೋಷಣೆ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ನವಣಿಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದ "ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮಿಕ್ಸ್" ಅನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸಲಾಗಿದ್ದು ಇದು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ನವಣಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 14 ರಷ್ಟು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಾರಿನಂಶವಿದ್ದು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ನವಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂಶವು ಹೃದಯರೋಗ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಮೊದಲಾದ ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ನವಣಿಯು ಅತೀ ಗಡುಸಾದ ಹೊರಕವಚವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ, ಇದನ್ನು ಇತರ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಂತೆಯೇ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟಿನ ಗಿರಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಟ್‌ಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ ಒರಳಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒನಕೆಯಿಂದ ಕುಟ್ಟುವುದರ ಮೂಲಕ ನವಣಿಯ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನವಣಿಯನ್ನು ಅನ್ನ, ಗಂಜಿ ಮಾಡಲು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿಸಿ, ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ತಾಲಿಪಟ್ಟುಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕರ ಸಂಕ್ರಾಂತಿಯಂದು ಮಾಡುವ ಹುರಕ್ಕಿ ಹೋಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ನಾಗ ಪಂಚಮಿಯಂದು ನಾಗದೇವತೆಯ ನೈವೇದ್ಯವೆಂದು ತಯಾರಿಸುವ ತಂಬಿಟ್ಟು ನವಣಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಸಿಹಿವಾದ್ಯಗಳು. ನವಣಿಯನ್ನು ನೆನಿಸಿ, ರುಬ್ಬಿ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಪ್ಪಳ, ಸಂಡಿಗಳನ್ನು ಕೂಡ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನವಣಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ (ಶೇ.4) ಹೊಂದಿರುವುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥ ಲಘುಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಆಂಡ್ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೈಟೋ ಈಸ್ಟೊಜನ್‌ಗಳೇ ಮೊದಲಾದ ಸಂರಕ್ಷಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸಹಿತ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದೆ. ಇವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ (ಅರ್ಬುದ) ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಗರ್ಭಕೋಶ, ಹೊಟ್ಟೆ, ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಹಾಗೂ ಕಾನ್ಸರ್‌ಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಕೊಲೆಸ್ಟೆರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣದಿಂದಾಗಿ ಹೃದಯರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ನವಣಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟಪದಾರ್ಥ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಯಷ್ಟೇ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಮೌಲ್ಯ ಹೊಂದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ, ಹೀರಲ್ಪಡುವ ಹಾಗೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟಗುಣವೊಂದಿದ್ದು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಮಧುಮೇಹದ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯುಳ್ಳ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯವುಳ್ಳ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಮಧುಮೇಹ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನವಣಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 14 ರಷ್ಟಿರುವ ನಾರಿನಂಶ ಸಣ್ಣಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುವುದರ ಮೂಲಕ

ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ಹೀರಿಕೊಂಡು ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದ ಮೂಲಕ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ನವಣೆಯಲ್ಲಿನ ನಾರಿನಂಶ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟೀರಾಲ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಮಾಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ, ಸ್ಥೂಲಕಾಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಇರುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪಠ್ಯಾಹಾರವೆಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಕಿರುಧಾನ್ಯದಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂಶ ಅರ್ಬುದ (ಕ್ಯಾನ್ಸರ್) ರೋಗದ ವಿರುದ್ಧ ಕೂಡ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಉತ್ಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಒತ್ತಡ, ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಹೃದಯರೋಗಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಇರುಳುಗುರುಡುತನ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳು ಹಾಗೂ ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ಬರಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿರುಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಯಾದ ನವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಥಿಯಾಮಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್ ಹಾಗೂ ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್‌ನಂತಹ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಸುಣ್ಣರಂಜಕ, ಕಬ್ಬಿಣದಂತಹ ಖನಿಜಲವಣಗಳು, ಇತರ ಲಘು

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ಪಿನಾಲಿಕ್ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು, ಲಿಗ್ನಾನ್‌ಗಳು, ಪೈಟೋ ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳು, ಟೋಕೋಟ್ರಿ - ಈನಾಲ್‌ಗಳು, ಆಂಟಿ ಅಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಉತ್ಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊರಕವಚದಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಖನಿಜಗಳು ಈ ದೆಸೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ.

ಅಲ್ಲದೇ ನವಣೆಯಂತಹ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಂರಕ್ಷಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದ್ದಿಪ್ಪನಗೊಳಿಸುವುದಲ್ಲದೇ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸಂರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಮುತುವರ್ಜಿ ಧೋರಣೆಯಿಂದಾಗಿ ನಾಗರಿಕರು ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ತೆಗೆದು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಿಂತ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಹಾಗೂ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಡಿಕೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಬಳಸಲು ಸುಲಭವಾಗುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಅಕ್ಕಿ ನುಚ್ಚು, ಆವಲಕ್ಕಿ, ಹಿಟ್ಟಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ನವಣೆಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವುದಾದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದ ರೈತನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಬೆಲೆ ಸಿಗುವುದಲ್ಲದೆ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ ಕೂಡ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಲ್ಲದು. ●

ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ ಕಾಮರಾಜ್ ಮತ್ತು ಜಿ. ಶಾಂತಕುಮಾರ್

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಹನುಮನಮಟ್ಟ - 581 135