ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು V/s ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು

ರಾಜೇಶ್ವರಿ ದೇಸಾಯಿ ಮತ್ತು ಜೆ. ಎಂ. ಸರಸ್ವತಿ
ವಿಸ್ತರಣಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ – ೫೮೦ ೦೦೫
☎: ೯೪೪೮೯ ೧೪೯೯೯ **ಮಿಂಚಂಚೆ:** rajmanohardesaiuas@gmail.com

ಕಣ್ಣಿಗೆ ಅಂದವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಮತ್ತು ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಯೆನಿಸುವ ಆಹಾರವೆಲ್ಲವೂ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೆನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಮಾಡದ ಅಕ್ಕಿ ಹೇಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವೋ ಹಾಗೇ ಗೋಧಿಯಿಂದಲೇ ತಯಾರಿಸುವ "ಮೈದಾ"ಕ್ಕಿಂತ ಗೋಧಿಯೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿನ ಸಹವಾಸವೇ ಬೇಡ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಲೇಖನ ಒತ್ತಿ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದ ಗೋಧಿ ಇಂದು ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದಲೇ ತಯಾರಾಗುವ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನ ನಡುವಿನ ಗುಣಧರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೆ ಅರಿಯದ ಬಹಳಷ್ಟು ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಖರೀದಿಸಿದ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ಹಿಟ್ಟುಮಾಡಿಸಿದಾಗ ನಮಗೆ ಸಿಗುವ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಬಣ್ಣವೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಭಿನ್ನ ಗುಣಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಗೋಧಿಯ ಹೊರಹೊಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣವುಳ್ಳ ಬೀಜಗರ್ಭವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ, ಪಿಷ್ಠದ ಅಂಶವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ ತಯಾರಿಸುವ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳ ಮೂಲಕಾರಣವಾಗಿದೆ.

ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೋಳೆಯುವ ಬಿಳಿ ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಪೂರ್ಣ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿನ ನಾರಿನಂಶವು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಹೃದಯದ ಧಮನಿಗಳ ತಡೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಗುಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೂ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಮೈದಾಹಿಟ್ಟು ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿದ್ದು, ಅದರಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಬಹುತೇಕ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ, ಎಣ್ಣೆ, ವನಸ್ಪತಿ ಮುಂತಾದ ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಬೇಕಿದ್ದು, ಕೇಕ್, ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳು, ಹಣಕೊಟ್ಟು ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ ಪಡೆಯುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆ ಆಗಿವೆ.

ಸಿ. ಗೋಪಾಲನ್ ಮತ್ತಿತರರು ಬರೆದು, ಹೈದರಾಬಾದ್‌ನ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಕುರಿತ ಪುಸ್ತಕದಲ್ಲಿ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದು ಆಯ್ದ ಕೆಲವು ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಕಾಣಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧೦೦ ಗ್ರಾಂನಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶಗಳು	ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು	ಮೈದಾ ಹಿಟ್ಟು
ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು (ಗ್ರಾಂ)	೧೨.೧	೧೧.೦
ಗಾಣದ ಎಣ್ಣೆ (ಗ್ರಾಂ)	೧.೭	೦.೯
ನಾರಿನಾಂಶ (ಗ್ರಾಂ)	೧೨.೫	–
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ (ಗ್ರಾಂ)	೬೪.೯	೭೩.೯
ಶಕ್ತಿ (ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ)	೩೪೧	೩೪೮
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	೪೮	೨೩
ಪಾಸ್ಫರಸ್ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	೩೫೫	೧೨೧
ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	೪.೯	೨.೭
ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ (ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ)	೨೯	೨೫
ಥಯಾಮಿನ್ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	೦.೪೯	೦.೧೨
ರೈಬೋಫ್ಲೆವಿನ್ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	೦.೧೭	೦.೦೭
ನಿಯಾಸಿನ್ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	೪.೩	೨.೪
ಫೋಲಿಕ್‌ಆಸಿಡ್ (ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂ)	೩೫.೮	೦
ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	೧೩೨	೫೪
ಸೋಡಿಯಂ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	೨೦	೯.೩
ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	೩೧೫	೧೩೦
ತಾಮ್ರ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	೦.೫೧	೦.೨೧
ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	೨.೨೯	೦.೬೨
ಸತು (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	೨.೨	೦.೬
ಕ್ರೋಮಿಯಂ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	೦.೦೦೬	೦.೦೦೧
ಸೆಲೆನಿಯಂ (ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ)	೧೨೨	೧೧೫

ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ನಿತ್ಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಧಾತುಗಳು, ಪ್ರೋಟಿನ್, ಕಾಣದ ಎಣ್ಣೆ, ಹಾಗೂ ನಾರಿನಾಂಶ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಆಗುವುದಲ್ಲದೇ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಅಂಶಗಳಾದ ಥಯಮಿನ್, ರೈಬೋಪ್ಲೇವಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್, ಇವು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ಅವು ದೇಹದ ಜೀವರಸಾಯನ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಿಣ್ವಗಳು, ಹಾರ್ಮೋನುಗಳ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ನಿರ್ವಹಿಸಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗುವ ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಸ್ವಯಂರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ವೃದ್ಧಿಸುವ ತಾಮ್ರ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸತು, ಸೆಲೆನಿಯಂ ಮುಂತಾದ ಧಾತುಗಳು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿಗಿಂತ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಇದ್ದು ಅದು ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಂಗಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿದ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟು ದೊರಕುತ್ತಿದ್ದು, ಅದನ್ನು ಸಹ ಗೋಧಿಯ ಸ್ವಲ್ಪ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಭಾಗವನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿ ಸಂಸ್ಕರಿಸುವುದರಿಂದ, ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟನ್ನು ನಾವೇ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ. ಹಾಗಾಗಿ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುವ ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ, ಅದರಿಂದ ತಯಾರಾಗುವ ಚೆಂದದ ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿಗಳಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗದೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗೋಧಿಹಿಟ್ಟಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯದೆಡೆಗೆ ಸಾಗುವ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಹೆಜ್ಜೆಯಾಗಿದೆ.

****

ಲೇಖಕರಲ್ಲಿ ವಿನಂತಿ

ಲೇಖಕರ ಸಂಖ್ಯೆ ಇಬ್ಬರಿಗೆ ಸೀಮಿತವಿರಲಿ. ಲೇಖನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಛಾಯಾಚಿತ್ರಗಳನ್ನು ಸಾಫ್ಟ್ ಪ್ರತಿ ಮೂಲಕ ಸಂಪಾದಕರ ಮಿಂಚಂಚೆಗೆ (editor@uasd.in) ಕಳುಹಿಸಬೇಕು. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ತಮ್ಮ ವಿಭಾಗದ ಮುಖ್ಯಸ್ಥರ ಮೂಲಕ ಹಸ್ತ ಪ್ರತಿಯನ್ನೂ ಕಳುಹಿಸಬೇಕು ಆಯಾ ಹಂಗಾಮಿಗೆ ತಕ್ಕಂತಹ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಮೊದಲೇ ತಲುಪಿಸಬೇಕು. ಎಲ್ಲಾ ಲೇಖಕರು ಪತ್ರಿಕೆಯ ಸದಸ್ಯರಾಗಿದ್ದು, ಚಂದಾದಾರ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ನಮೂದಿಸಬೇಕು. ನಿಮ್ಮ ದೂರವಾಣಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಮಿಂಚಂಚೆ ತಿಳಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

– ಸಂ.