

ಜವೆ ಗೋದಿ : ಬೇಸಾಯ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ

ಸುಮಾ ಬಿರಾದಾರ ಮತ್ತು ಕವಿತಾ ಪಾಟೀಲ

ಕೃಷಿ, ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಧಾರವಾಡ - 580005

☎: 0836-2441089

ಮಿಂಚಂಚಿ: aicrpwheatdwd@uasd.in

ಹಿಂದೆಂದಿಗಿಂತಲೂ ಈಗ ಮಧುಮೇಹಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿದೆ. ಅಧುನಿಕ ಆಹಾರ-ವಿಹಾರ ಶೈಲಿಗಳಿಂದಾಗಿ ಡಯಾಬೀಟಿಸ್ ರೋಗಸ್ಥಿತಿಯು ಜಿಂತೆಯ ವಿಷಯವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಿದೆ. ಈ ರೋಗವನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಸುಲಭವಲ್ಲ. ಆದರೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಕೆಲ ಬದಲಾವಣೆಗಳು ರೋಗನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಜವೆ ಗೋದಿಯು ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಆಶಾಶೀರವಾಗಿದೆ. ಹೇಗೆಂಬುದನ್ನು ಲೇಖನ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಕಪಲಿ ಅಥವಾ ಜವೆ ಗೋದಿಯನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ, ದಕ್ಷಿಣ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ (ಅದಿಲಾಬಾದ್ ಪ್ರದೇಶ) ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡಿನ ಕೆಲವೆಡೆ ಹಾಗೂ ಗುಜರಾತದ ಸೌರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕಪಲಿ ಗೋದಿಯು ಅಧಿಕ ಉಷ್ಣಾಂಶವನ್ನು ಚಪಾತಿ ಗೋದಿ ಅಥವಾ ರವೆ ಗೋದಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ತುಕ್ಕು ರೋಗಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಎಲೆಮಚ್ಚೆ ರೋಗವು ಕಬ್ಬು ಬೆಳೆಯುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಪಲಿ ಗೋದಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತಿದೆ.

ತಳಿಗಳು: ಚಪಾತಿ ಅಥವಾ ರವೆಗೋದಿಗಿಂತ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಜವೆ ಗೋದಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಬೆಲೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನವರೆಗೆ ಆರು ತಳಿಗಳನ್ನು (ಎನ್‌ಪಿ 200, ಡಿಡಿಕೆ 1001, ಡಿಡಿಕೆ 1009, ಡಿಡಿಕೆ 1025, ಡಿಡಿಕೆ 1029 ಮತ್ತು ಹೆಚ್‌ಡಬ್ಲ್ಯು 1098) ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

1. ಎನ್‌ಪಿ-200 ತಳಿಯು ಬಹಳ ಉದ್ದ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇಳುವರಿಯೂ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.
2. ಡಿಡಿಕೆ-1001 ಮತ್ತು ಡಿಡಿಕೆ-1009 ತಳಿಗಳು ಗಿಡ್ಡ ಜಾತಿಯ ತಳಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಬೀಜದ ಗಾತ್ರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರುತ್ತದೆ.
3. ಡಿಡಿಕೆ-1025 ಅಧಿಕ ಇಳುವರಿ ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಸಾವಿರ ಕಾಳಿನ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದು.



ಗುಳ್ಳಡಕಿ ಉಂಡಿ

4. ಡಿಡಿಕೆ-1029 ಎಂಬ ಹೊಸ ತಳಿಯು ಎಲೆಮಚ್ಚೆ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅಧಿಕ ಇಳುವರಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ.

ಬಿತ್ತನೆ: ಜವೆಗೋದಿಯನ್ನು ನವೆಂಬರ್ ಮೊದಲ ಪಾಕ್ಷಿಕದಲ್ಲಿ ಬಿತ್ತುವದು ಸೂಕ್ತ. ಬೀಜವನ್ನು 22.5 ಸೆಂ. ಮೀ. ಸಾಲಿನಲ್ಲಿ (9 ಅಂಗುಲದ ಸಾಲುಗಳು) ಮತ್ತು 4 ರಿಂದ 5 ಸೆಂ.ಮೀ. ಆಳವಾಗಿ ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನೀರಾವರಿ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಎಕರೆಗೆ 60 ಕಿ. ಗ್ರಾಂ ಬೀಜ (ಕವಚ ಸಮೇತ) ಬೇಕು.

ನೀರಾವರಿ ಆಶ್ರಯದಲ್ಲಿ ಜವೆಗೋದಿ ಬೆಳೆದಾಗ ಎಕರೆಗೆ 24:12:8 ಸಾ. ರಂ. ಪೋ. ಹಾಕಬೇಕು. ಸಾರಜನಕದ ಅರ್ಧ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಮೂಲ ಗೊಬ್ಬರವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಉಳಿದಾರ್ಧವನ್ನು ಬಿತ್ತಿದ 30 ದಿನಗಳ ನಂತರ ಪೂರೈಸಬೇಕು. ತಾಮ್ರ ಗಣಿಯ ತ್ಯಾಜ್ಯವಸ್ತು ತಾಮ್ರ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಜ್ ಮತ್ತು ಸತುವು ಪೂರೈಸಬಹುದು. ಎಕರೆಗೆ 4 ಕ್ವಿ ಈ ತ್ಯಾಜ್ಯ ಪೂರೈಸುವುದರಿಂದ ಗೋದಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರೆಸ್‌ಮಡ್‌ನ್ನು ಎಕರೆಗೆ 8 ಕ್ವಿ ಹಾಗೂ 10 ಕಿ. ಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣದ ಸಲ್ಫೇಟ್‌ನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ಸಮಗ್ರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದಾಗಿ ಇಳುವರಿ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಜವೆ ಗೋದಿಯ ಮುಖ್ಯ ತಳಿಗಳು

➤ ಡಿಡಿಕೆ 1025

ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜವೆಗೋದಿಯನ್ನು ಪ್ರಚಾರಪಡಿಸುವ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ 2005 ರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಇಳುವರಿ ನೀಡುವ ಮತ್ತು ಗಿಡ್ಡ ಬೆಳೆಯುವ ಡಿಡಿಕೆ 1025 ತಳಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಡಿಡಿಕೆ 1025 ಜವೆಗೋದಿಯು ಮಂದಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, 90 ಸೆಂ. ಮೀ. ಎತ್ತರ ಬೆಳೆದು, 105 ರಿಂದ 110 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಗುತ್ತದೆ. ಎಕರೆಗೆ 18 ಕ್ವಿಂಟಲ್ ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ಕಾಳುಗಳು ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು, ಈ ತಳಿಯಿಂದ ಗುಣಮಟ್ಟದ ರವೆ ಮತ್ತು ಚಪಾತಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ತಳಿಯು ತಾಪಮಾನವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಲ್ಲದೇ, ಎಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಂಡ ಭಂಡಾರ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ತಳಿಯು ಗಿಡ್ಡವಿರುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಗೆ ಬೆಳೆ ಬಾಗಿ ಬೀಳುವುದಿಲ್ಲ.

➤ ಡಿಡಿಕೆ 1029

ಈ ಜವೆ ಗೋದಿ ತಳಿಯನ್ನು 2006 ರಲ್ಲಿ ನೀರಾವರಿ ಪ್ರದೇಶದ ರೈತರಿಗಾಗಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಡಿಡಿಕೆ 1029 ತಳಿಯು ಎಕರೆಗೆ 18 ಕ್ವಿಂಟಲ್ ಇಳುವರಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹೊಂದಿದೆ. ಬೆಳೆಯು 105 ದಿನಗಳಿಗೆ ಕಟಾವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ತಳಿಯು 85 ಸೆಂ. ಮೀ. ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುತ್ತದ್ದಲ್ಲದೆ, ಸಾವಿರ ಕಾಳಿನ ತೂಕ 42 ಗ್ರಾಂ. ಇದ್ದು, ಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರವು ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಕಾಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಬೆಳೆಯು ಎಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಂಡ ಭಂಡಾರ ರೋಗಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೆಳೆಯ ಎತ್ತರ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಗಾಳಿಯ ಒತ್ತಡದ ಬಾಧೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲದು.

ಎಚ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂ 1098

ಈ ತಳಿಯು 2015ರಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗಿದ್ದು ಎಕರೆಗೆ 18-19 ಕ್ವಿಂಟಲ್ ಇಳುವರಿ ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಈ ಬೆಳೆಯು ಗಿಡ್ಡ ತಳಿಯಾಗಿದ್ದು, 105 ದಿನಗಳಿಗೆ ಕಟಾವಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಕಾಳಿನ ಗಾತ್ರವು ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾಗಿದ್ದು ಕಾಳಿನ ತೂಕ

43 ಗ್ರಾಂ. ಇರುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯು ಎಲೆ ಮತ್ತು ಕಾಂಡ ಭಂಡಾರ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದೆ.

ಜವೆ ಗೋದಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ - ಭಾರತದ ಸಂಪ್ರದಾಯ

ಕಪಲಿ (*Triticum dicoccum*), ಸದಕ ಎಂದೇ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಜವೆಗೋದಿಯು ನೋಡಲು ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ಕೆಂಪಾಗಿ ಆಕರ್ಷಕವಾಗಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ರವೆಗಾಗಿ ಸೂಕ್ತ. ಆದುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಸಜ್ಜಕ, ಹೋಳಿಗೆ, ಹುಗ್ಗಿ ಮತ್ತು ಶ್ಯಾವಿಗೆ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕರಣೆಯ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣಗಳಿಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಗೋದಿಯೆಂದು ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಗೋದಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಯೋಜನೆಯಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆಯಾದ ಡಿಡಿಕೆ 1001, ಡಿಡಿಕೆ 1025 ಹಾಗೂ ಡಿಡಿಕೆ 1029 ತಳಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದಲ್ಲದೇ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸೂಕ್ತ. ಈ ಗೋದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ಶೇ. 12 ರಿಂದ 16 ರಷ್ಟು, ಡೈಯಟರಿ ಪೈಬರ್ ಶೇ. 8 ರಿಂದ 20 ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶ ಶೇ. 1 ರಿಂದ 2.5 ರಷ್ಟು ಇರುವುದು.

ಜವೆ ಗೋದಿ ಒಂದು ಸಂಯುಕ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪೋಷಕಾಂಶದ ಆಗರವಾಗಿದೆ (16-20%). ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು (Antioxidants) ಹಾಗೂ ಲೈಸಿನ್ ಎಂಬ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು (Therapeutic foods) ತಯಾರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಅರಗುವುದರಿಂದ ಹಸಿವೆಯನ್ನು ಬಹುಕಾಲ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಸೂಚ್ಯಂಕ (Glycemic index) ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವೇಗಿಗಳಿಗೆ (Diabetic) ಅತ್ಯುತ್ಕೃಷ್ಟ ಆಹಾರವಾಗಿರುವುದು. ಆರೋಗ್ಯದ ಪ್ರಯೋಜನೆಗಾಗಿ ಜವೆ ಗೋದಿಯನ್ನು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಜವೆ ಗೋದಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಬಹುದಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು

- ಇಡಿಯಾದ ಇಲ್ಲವೇ ಹೋಳಾದ ಕಾಳಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನ, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿದ ಪಲಾವ್, ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಾಕಿದ ಕಿಚಡಿ, ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಸಂಯುಕ್ತರೂಪದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಲಘು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ದೊರಕಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಆಹಾರವು ಸಾವಧಾನವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವುದು.
- ಹೊಟ್ಟೆರುವ ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಚಪಾತಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿದ ಚಪಾತಿ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಯಾಗಿದ್ದು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಲಘುಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು.
- ದಪ್ಪ ರವೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಇಲ್ಲವೇ ವಿವಿಧ ತರಕಾರಿ ಅಂದರೆ ಬೀನ್ಸ್, ಗಜ್ಜರಿ, ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಉದ್ದಿನಬೇಳೆ, ಮೆಂತಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು ಇದರ ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇತರೆ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಮೂತ್ರಪಿಂಡದ ತೊಂದರೆ ಮತ್ತು ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುವ ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

- ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಬ್ರೆಡ್, ಬನ್, ಟೋಸ್ಟ್ ಮುಂತಾದ ಬೇಕರಿ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಇವು ದೂರ ಪ್ರಯಾಣ ಮಾಡುವಾಗ, ಚಹದ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಅವಸರದಲ್ಲಿರುವಾಗ ದಿಢೀರನೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಸತ್ವಯುತ ಆಹಾರಗಳಾಗಿರುವವು.
- ತಿನ್ನಲು ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ (Ready to Eat) ಫ್ಲೆಕ್ಸ್ ಅಥವಾ ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಈ ಫ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗಳು ಶೇ. 12.42 ಪ್ರೋಟೀನ್, ಶೇ. 2.39 ಖನಿಜಾಂಶ, ಶೇ. 20.11 ಡೈಯಟರಿ ಫೈಬರ್, ಶೇ. 0.75 ಕೊಬ್ಬು ಹಾಗೂ ಶೇ. 32.4 ಮಿ.ಗ್ರಾಂ. ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಕಾರ್ನ್‌ಫ್ಲೇಕ್ಸ್‌ಗಳಿಗಿಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ತಿನ್ನಲು ರುಚಿಕರ. ಈ ಫ್ಲೆಕ್ಸ್‌ಗಳಿಂದ ಮಸಾಲೆ ಅವಲಕ್ಕಿ, ಚೂಡಾ, ಸಲಾಡ, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಉಂಡೆ, ಪಾಯಸ, ಚಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಇನ್ನಿತರ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.
- ಹೋಳಾದ ಜವೆ ಗೋದಿಯನ್ನು ಕಿರುಧಾನ್ಯ, ಬೇಳೆಕಾಳಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಅನ್ನ ಅಧಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಜವೆ ಗೋದಿ ಮತ್ತು ದಿನ ನಿತ್ಯ ಸೇವಿಸುವ ಇತರೆ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ತುಲನಾತ್ಮಕ ಪಟ್ಟಿ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು(ಶೇ.)	ಜವೆ ಗೋದಿ	ರವೆ ಗೋದಿ	ಚಪಾತಿ ಗೋದಿ	ಅಕ್ಕಿ	ಜೋಳ	ಗೋವಿನ ಜೋಳ
ತೇವಾಂಶ	8.06-11.53	8.36-12.93	8.74-11.23	13.7	11.9	14.9
ಪ್ರೋಟೀನ್	11.84-16.29	11.21-13.10	11.67-13.29	6.8	10.4	11.1
ಕೊಬ್ಬು	1.02-3.80	1.24-4.21	1.41-2.46	0.5	1.9	3.6
ಪಿಷ್ಟ	65.97-82.45	74.92-4.68	75.36-1.52	78.2	72.6	66.2
ನಾರಿನಾಂಶ	0.81-1.65	0.91	1.42	0.2	1.6	2.7
ಖನಿಜಾಂಶ	1.14-2.46	1.81-2.16	1.48-2.15	0.6	1.6	1.5
ಡಯಟರಿ ಫೈಬರ್	8.35-20.65	7.67	11.14	7.4	12.5	10.46

ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಅಖಿಲ ಭಾರತ ಸಮನ್ವಯ ಗೋದಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಯೋಜನೆ, ಮುಖ್ಯ ಕೃಷಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಧಾರವಾಡ
ಪೋ. ನಂ. 0836 2441089 ಇ-ಮೇಲ್: aicrpwheatdwd@uasd.in