

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲ ಸಿರಿವಂತಿಕೆ

ರೇಣುಕಾ ಈ. ಗಾಣಿಗೇರ

ಗ್ರಾಮೀಣ ಗೃಹ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ಧಾರವಾಡ - 580 005

☎: 8197075991

ಮಿಂಚಂಚೆ: renukaiganiger@gmail.com

ಭಾರತೀಯ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಬಹುವಾರಿ ಧಾರ್ಮಿಕ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳಿಂದ ಪ್ರಭಾವಿತವಾಗಿದೆ. ಇವತ್ತು ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ಹಿರಿದರೇಕು, ಹಾರಿದರೇಕು ಎಂದು ಏನೇನೋ ಕಲ್ಪನೆಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹೇರಿದರೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಈ ಲೇಖನ ಓದಿ.

ಉದ್ಯೋಗದಲ್ಲಿರುವವರು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಿಂದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುವಂತಾಗಬೇಕಾದರೆ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂಬುದು ನಿರ್ವಿವಾದ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸುಸ್ಥಿರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು (ದೇಸೀ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ) ಪೂರ್ವಜರು ಬಹಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಮನುಷ್ಯನು ನಿರೋಗಿಯಾಗಿರಲು ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳೇ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಏರು ಪೇರಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮೇಲೆ ಅವಲಂಬಿತವಾಗಿತ್ತು. ನಮ್ಮ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ವಾಡಿಕೆಯಲ್ಲಿ “ನವಣೆ ತಿಂದವರು ಬುದ್ಧಿವಂತರಾಗುವರು, ಕೊರಲು ತಿಂದವರು ಹಕ್ಕಿಯಂತೆ ಹಾರಾಡುವರು, ಆರ್ಕ ತಿಂದವರು ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗುವರು, ಸಾಮೆ ತಿಂದವರು ಆಮೆಯಂತೆ ದೀರ್ಘಾಯುಷಿಯಾಗುವರು, ಸಜ್ಜೆ ತಿಂದವರು ಉತ್ಸಾಹದ ಕಳೆ ಉದುವರು, ರಾಗಿ ತಿಂದವರು ನಿರೋಗಿಯಾಗುವರು, ಜೋಳ ತಿಂದವರು ಬಲಿಷ್ಠರಾಗುವರು ಹಾಗೂ ಬರಗು ತಿಂದವರು ಬೆಳಗುವರು ದೇಹ ಕಾಂತಿಯಿಂದ” ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವುದಾದರೂ ಖಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದಂತ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮೆ ಮಾಡಿಸ್ತೀವಿ. ವಿಮೆ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಸಾವಿರಾರು ರೂಪಾಯಿ ದುಡ್ಡು ಸುರಿಯುತ್ತೇವೆ. ಆಮೇಲೆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಹೋಗಿ ನರಳಿ ಆ

ದುಡ್ಡನ್ನು ಅತ್ತು ಕರೆದು ವಾಪಸ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ಮಾಡುವುದ ಬದಲು ಹತ್ತಿರ ಇರೋ ದಿನಸಿ ಅಂಗಡಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಅಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಆಗ ಆರೋಗ್ಯ ವಿಮಾ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಕೆಲಸವೇ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಆತ್ಮೀಯರೇ, ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಜನರ ಜೀವನ ಶೈಲಿ ವೇಗದಿಂದ ಬದಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದ ಜನರ ಆರೋಗ್ಯದ ಗುಟ್ಟಾದ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ನಾವು ಮರೆತಿದ್ದೇವೆ. ಕೇಳಿ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಕೂಗು.

ಹಣತೆ ಇದ್ದಲ್ಲಿ ಕತ್ತಲೆ ಸುಳಿವಿಲ್ಲ, ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವೆಯಿಂದ ರೋಗದ ಸೊಲ್ಲೆಲ್ಲ ಸಾವೆ, ನವಣೆ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮಟ್ಟ ಹಾಕಿ ಅಗ್ಗದ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆ, ತಗ್ಗಿಸುವುದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೊಳಕೆ ಕಿರುಧಾನ್ಯ ಸೇವಿಸಿ ಆಗಿದೆ ಶರೀರ ಸಜ್ಜು, ಬಾರದು ಬೇಡದ ಬೊಜ್ಜು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಸಾವೆ ನವಣೆ, ಇಲ್ಲವಾಗುವುದು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಬವಣೆ

ಹವಾಗುಣ ವೈಪರೀತ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳ ಬುನಾದಿಗೆ ಪೆಟ್ಟು ಬಿದ್ದಿರುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಸೆಡ್ಡು ಹೊಡೆದು ನಿಂತಿವೆ. ಉಷ್ಣತೆ, ನೀರಿನ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡು ಕಡಿಮೆ ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿಯಲ್ಲೂ ಹುಲುಸಾಗಿ ಬೆಳೆದು ರೈತನಿಗೆ ಭರವಸೆಯನ್ನು ನೀಡುವ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದಲೂ ಮುಂದಿವೆ.

ಯಾವವು ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು: ಹುಲ್ಲಿನ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ, ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಬೆಳೆವ ಸಣ್ಣ ಕಾಳಿನ ಬೆಳೆಗಳಿಗೆ ಕಿರುಧಾನ್ಯ, ತೃಣಧಾನ್ಯ ಅಥವಾ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಜನಪ್ರಿಯವಾಗುತ್ತಿರುವ ಸಾವೆ, ನವಣೆ, ರಾಗಿ, ಊದಲು, ಬರಗು ಮತ್ತು ಹಾರಕ ಇವುಗಳು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾಗಿದ್ದು, ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಪ್ರಧಾನ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು

ಇವು ಲಂಬವಾಗಿ, ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ತಳಿಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ಸುಮಾರು 1 ರಿಂದ 15 ಅಡಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೆ ಬೆಳೆಯುವ ಇವು ಆಕಾರ ಮತ್ತು ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣದ ಸಿಪ್ಪೆಯೊಳಗೆ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬೀಜಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವುದೇ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ನಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಸಿಪ್ಪೆ ಸುಲಿದ ನಂತರ ಧಾನ್ಯಗಳು ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಚಿಕ್ಕ ಗುಂಡಾಕಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವೆಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಂತಹ ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಇವುಗಳ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕವು (ಜಿ.ಐ.) ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದ್ದು ಬೊಜ್ಜು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ.

ಸಾವೆ: ಬಡವರ ಧಾನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಸಾವೆಯು ಈಗ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ, ಶ್ರೀಮಂತರ ಧಾನ್ಯ ಎಂದು ಹೊಸ ನಾಮಕರಣ ಪಡೆದಿದೆ. ಬರವನ್ನು ಎದುರಿಸಿ ಬೆಳೆಯುವ ಹಾಗೂ ಬೇಗ ಕೊಯ್ಲಿಗೆ ಬರುವ ಸಾವೆಯನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ ಬಹುಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕೃಷಿ ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಸಾವೆ ಹೆಚ್ಚು ಫಲವತ್ತಾದ ಭೂಮಿಯನ್ನು ಬಯಸದ, ಒಂದೇ ಮಳೆಗೆ ವಿಫುಲ ಇಳುವರಿಕೊಡುವ, ಪೋಷಣೆಗೆ ಗೊಬ್ಬರವನ್ನು ಬಯಸದೇ ಮನುಷ್ಯರ ಆರೋಗ್ಯ ಪೋಷಣೆಗೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಬೆಳೆಯಾಗಿದ್ದು, ದನ-ಕರುಗಳಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೇವು, ಹಿಂಡಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಾವೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ: ಸಾವೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ. ಸಾವಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಸಾವಕ್ಕೆ ಶೇ. 6ರಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಸಾವೆಯ ವಿಶೇಷಕಾರಿ ಗುಣ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಸಾವಕ್ಕೆ ರಕ್ತದೊಳಗಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ

ರೋಗಿಗಳಿಗಂತೂ ಸಾವಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೃದಯ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಸಾವಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಬೊಜ್ಜು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅಲ್ಲದೇ 68.15 ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಹಿಂದಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಅಜ್ಜ, ಅಮ್ಮಂದಿರು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಂದ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದುದರಿಂದ ಅವರ ಆರೋಗ್ಯ ಸ್ಥಿತಿ ತುಂಬಾ ಬಲಿಷ್ಠವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಇಂದಿನ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳೆಂದರೆ ಕೆಲವರಿಗಂತೂ ಗೊತ್ತೇ ಇಲ್ಲ. ಅವುಗಳನ್ನು ಮರೆತು ಪಾನೀಪುರಿ, ಗೋಬಿ ಮಂಚೂರಿಯಂತಹ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಾವೇ ಕೆಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಇಂತಹ ಫಾಸ್ಟ್‌ಫುಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರ ಬದಲಾಗಿ ಸಾವಕ್ಕಿಯಿಂದಲೇ ತಯಾರಾದ ರುಚಿಯಾದ ಖಾದ್ಯಗಳು ಅಂದರೆ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ಪಲಾವ್, ಪಡ್ಡು, ತಾಲಿಪಟ್ಟು, ರೊಟ್ಟಿ, ಮೊಸರನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದರೆ ಹೊಸ ಬಗೆಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಸವಿಯಬಹುದು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿರುವವರಿಗೆ ಸಾವಕ್ಕೆ ಗಂಜಿ ಕೊಟ್ಟರೆ ಅವರು ಬೇಗನೆ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಚೇತರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ನವಣೆ: ಇದನ್ನು ಫಾಕ್ಸ್‌ಟೇಲ್ ಮಿಲೆಟ್ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ನವಣೆ ಬೆಳೆಯ ತೆನೆ ನರಿ ಬಾಲದಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿರುವುದು. ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನವಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ನವಣೆಯನ್ನು ಬಡ ರೈತರ ಬೆಳೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿಯ ಬದಲಿಗೆ ನವಣಕ್ಕಿಯನ್ನು ಅನ್ನ ಮಾಡಲು ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ. ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಹಾರವಾದುದರಿಂದ ದೈಹಿಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ನವಣೆ ಹಾಗೂ ಇತರೆ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ, ಖನಿಜಾಂಶ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಇತರ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಇದರಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಶರೀರದ

ಕ್ರಿಯಾವಿಕಲತೆಗಳನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿಷ್ಕ ಹಾಗೂ ನಾರಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ನವಣೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ. ಇದು ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಾರಿನಲ್ಲಿರುವ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಲಘುಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು, ಫೈಟೋಹಿಸ್ಟೋಜನ್‌ಗಳು ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿ ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಉತ್ಕರ್ಷಣೆಯಿಂದ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.

ನವಣೆ ಹಾಗೂ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ: ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಬಹಳ ಮುಖ್ಯ. ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರು ಪ್ರತಿದಿನ ಉಪಯೋಗಿಸುವ ಪಾಲಿಶ್ ಮಾಡಿದ ಅಕ್ಕಿಯ ಅನ್ನ ಬಿಟ್ಟು ನವಣಕ್ಕೆ ಅನ್ನ ತಿಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ನವಣಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಚನವಾಗುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹತೋಟಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ನಾವು ಬಿಳಿ ಅನ್ನ ಉಂಡಾಗ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 80 ರಷ್ಟು ಏರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ನವಣಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 50 ರಿಂದ 60 ರಷ್ಟು ಏರುತ್ತದೆ. ನವಣಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ನವಣಕ್ಕಿಯ ಶೇಖರಣೆ: ನವಣಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು, ಒಣಗಿಸಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಬೇಕು. ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಬಾರದು. ನಂತರ ಗಾಳಿಗೆ ಆರಿಸಿ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಡಬ್ಬಿಯಲ್ಲಿ ಶೇಖರಿಸಿಡುವುದರಿಂದ 4 ರಿಂದ 5 ತಿಂಗಳವರೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದು. ನವಣಕ್ಕಿಯಿಂದ ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೂಡ ವಿಶೇಷ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಪುರಿ, ತಾಲಿಪಟ್ಟು, ದೋಸೆ, ಪಡ್ಡು, ಹೋಳಿಗೆ, ಕಡಬು ಮುಂತಾದವುಗಳು.

ಊದಲು: ಸಾವೆ, ನವಣೆ, ಊದಲಕ್ಕಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಉದಲಕ್ಕಿಯೇ ತುಂಬಾ ಮಹತ್ವವುಳ್ಳದ್ದಾಗಿದೆ. ಯಾಕ್ ಅಂತೀರಾ..... ಊದಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ

ಊಟದ ನಂತರ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 40 ರಷ್ಟು ಮಾತ್ರ ಏರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯುಳ್ಳವರಿಗೆ ಊದಲಕ್ಕಿ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಜ್ಜೆ: ಸಜ್ಜೆ ರೊಟ್ಟಿ, ಅಗಸೆ ಚಟ್ನಿ ಇದು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ವಿಶೇಷ ಸಂಕ್ರಾಂತಿ ಹಬ್ಬದ ಅಡುಗೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜೆಗೆ ಐದನೇ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪೆರ್ಲ್ ಮಿಲೆಟ್ ಹಾಗೂ ಹಿಂದಿಯಲ್ಲಿ ಬಾಜ್ರಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಈ ಬೆಳೆ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕರ್ನಾಟಕದ ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಬೀದರ್, ವಿಜಯಪುರ, ರಾಯಚೂರು, ಧಾರವಾಡ ಇನ್ನೂ ಇತರ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ: ಇದು ಶಕ್ತಿಯುತ ಆಹಾರ. ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತುಂಬಾ ಸಹಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೂಳೆ ಸವೆತಕ್ಕೆ ಭಾರಿ ಉಪಯೋಗವಾಗಿದೆ. ವಯಸ್ಸಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಕೀಲು ನೋವು ಇರುವವರಿಗಂತೂ ತುಂಬಾ ಉಪಾಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಸಜ್ಜೆಯಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮತ್ತು ಈ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಜ್ಜೆಯಿಂದ ಪಡ್ಡು, ಕಿಚಡಿ, ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಜ್ಜೆ ರೊಟ್ಟಿ ಹೆಚ್ಚು ರುಚಿಕರ. ಸಜ್ಜೆಯಿಂದ ಬಿಸ್ಕೆಟ್, ಕುಕ್ಕಿಸ್‌ಗಳಂತಹ ಬೇಕರಿ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. 20 ರಿಂದ 30ರಷ್ಟು ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಬ್ರೆಡ್‌ನಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಶೇ. 10 ರಷ್ಟು ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹಾಕಿರುತ್ತಾರೆ. ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮೈದಾಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಕೂಡಾ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಸಜ್ಜೆಯಿಂದ ಶಿಶು ಆಹಾರ: ಶಿಶು ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಏನು ಅಂತಾ ಯೋಚನೆ ಮಾಡ್ತೀರಾ.... ಇದನ್ನು ಮಾಡುವ

ವಿಧಾನ ತುಂಬಾ ಸುಲಭ. ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಹಾಲು ಅಥವಾ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ, ಕುದಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿ ರಾಗಿ ಮಾಲ್ಟ್‌ರ ಮಾಡಿ ಕೊಡುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳಿಗೂ ಕೂಡ ತುಂಬಾ ಇಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ದನಕರುಗಳಿಗೆ ಮೇವಾಗಿ ಸಹ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಾನುವಾರುಗಳಿಗೂ ಸಹ ಇದರ ಸೊಪ್ಪು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಿಯ.

ರಾಗಿ: ರಾಗಿ ಇತರೆ ಧಾನ್ಯದ ಬೆಳೆಗಳಂತೆ ಇದು ಸಹ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಬೆಳೆಯಾಗಿದೆ. ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಕೂಡ ಬಡವರ ಬೆಳೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ರಾಗಿಗೆ ನಾಲ್ಕನೇ ಸ್ಥಾನವಿದೆ. ಕ್ರಮವಾಗಿ ಮೊದಲನೇ, ಎರಡನೇ ಮತ್ತು ಮೂರನೇ ಸ್ಥಾನ ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆ ಮತ್ತು ಬರಗು ಆಕ್ರಮಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ರಾಗಿಯನ್ನು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಫಿಂಗರ್ ಮಿಲೆಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ತೆನೆಯಲ್ಲಿ ಇಲುಕುಗಳು ಕೈ ಬೆರಳಿನಂತೆ ಕಾಣುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ ಈ ಹೆಸರು ಬಂದಿರಬಹುದು. ರಾಗಿಯ ತವರೂರು ಭಾರತ ಎಂದು ಕೆಲವರು ವಾದಿಸಿದರೆ ಆಫ್ರಿಕಾ ಎಂದು ಹೇಳುವವರು ಹಲವರಿದ್ದಾರೆ. ರಾಗಿ ಉಳಿದ ಆಹಾರ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿದ್ದರೂ ಬಹಳ ಗಟ್ಟಿ, ರಾಗಿ ಅಕ್ಕಿಯಂತೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ದೈಹಿಕ ಕೆಲಸಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದವರಿಗೆ ರಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರ. ಅಲ್ಲದೇ, ಇದು ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರ ಕೂಡ. ಇದೊಂದು ಬಡವರ

ಆಹಾರ ಎಂದು ಪ್ರಚಲಿತವಾದರೂ ಶ್ರೀಮಂತರೂ ಸಹ ರಾಗಿಯನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿರುವುದು ವಿಶೇಷ.

ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ: ಮಕ್ಕಳು ಬೆಳೆಯಲು ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಸಸಾರಜನಕ), ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಫೈಟೇಟ್ ಆಸಿಡ್ ಎನ್ನುವಂಥ ಅಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ರಾಗಿಲೀರೊ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಮಕ್ಕಳಿಗೇನಾದರೂ ಕೊಡುವುದಾದರೆ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮಕ್ಕಳು ನಾರಿನಾಂಶವನ್ನು ಜೀರ್ಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಮಾಲ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅಂದರೆ 6 ರಿಂದ 8 ತಿಂಗಳ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇದನ್ನು ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಇರುವವರಿಗೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ರಾಗಿ ಮುದ್ದೆ, ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ ದೇಹದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಉತ್ತಮವಾಗಿವೆ.

ನೋಡಿದಿರಲ್ಲ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆಯೆಂದು. ಇನ್ನು ಮುಂದಾದರೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಸೋಣ ಹಾಗೆಯೇ ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸೋಣ. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ನಮ್ಮ ಕೈಯಲ್ಲಿದೆ. ನಾವು ತಿನ್ನುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲಿದೆ.

ರಾಜಗಿರಿ

ರಾಜಗಿರಿ ಬೀಜವು ಉತ್ತಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಬೆಳೆ. ರಾಜಗಿರಿ ಬೀಜವು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ (14%) ಲೈಸಿನ್ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ (5.17 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಸಸಾರಜನಕಕ್ಕೆ), ಗಂಧಕವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ (4.4%), ವಿವಿಧ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು, ಸುಣ್ಣ, ಕಬ್ಬಿಣ ಹಾಗೂ ಇತರ ಖನಿಜಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು. ಬರ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಮಳೆ ಬೀಳುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಹುಲಸಾಗಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ನೀರಾವರಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಬಹುದು. ರಾಜಗಿರಿಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ತರಹದ ಮಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದು. ನೀರು ಬಸಿದು ಹೋಗುವ ಆಳವಾದ ಕಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ಮಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಇಳುವರಿ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ವಲಯ 1,2,3 ಮತ್ತು 8 ರಲ್ಲಿ ಜೂನ್-ಜುಲೈ ಹಾಗೂ ಸೆಪ್ಟೆಂಬರ್-ಅಕ್ಟೋಬರ್ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ 80-85 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯ ಅನ್ನಪೂರ್ಣ (ಐಸಿ 42258-1) ತಳಿಯ ಹಾಗೂ 90-95 ದಿನಗಳ ಅವಧಿಯ ಸುವರ್ಣ (ಆರ್ 104-1-1) ತಳಿಯ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಹೆಕ್ಟೇರಿಗೆ ಸುಮಾರು 2.5 ಕೆ. ಗ್ರಾಂ ಬಿತ್ತನೆ ಬೀಜಗಳು ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. (ಆಧಾರ: ಸುಧಾರಿತ ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು, 2018)

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಧಾರವಾಡ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ, ಪ್ರಕಟಣಾ ಕೇಂದ್ರ ಪ್ರಕಟಿಸಿದ 'ಸುಧಾರಿತ ಬೇಸಾಯ ಕ್ರಮಗಳು, 2018' ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಪರಾಮರ್ಶಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಕಟಣಾ ಕೇಂದ್ರದ ಸಂಪರ್ಕ ಸಂಖ್ಯೆ: 0836 - 2748 748