

ಆಹಾರದ ಪೂರೈಕೆಯಲ್ಲಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಪ್ರಮುಖ ಬೆಳೆಗಳ ಆಹಾರ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮಾನವನ ಆಹಾರದ ಪೋಷಣೆಯ ಮೂಲಭೂತ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಮ್ಯಾಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್‌ಗಳು (ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು) ಮತ್ತು ಮೈಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್‌ಗಳನ್ನು (ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು) ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಗೋಧಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ ಮತ್ತು ಬಾರ್ಲಿ ಸೇರಿದಂತೆ, ಈ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಶರ್ಕರಗಳಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತವಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಈ ಶರ್ಕರಗಳು ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಚಯಾಪಚಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೈನಂದಿನ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಜೋಳಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಗೋಧಿ ಮತ್ತು ಬಾರ್ಲಿಯು ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಸ್ನಾಯುಗಳ ದುರಸ್ತಿ ಮತ್ತು ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ, ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಧಾನ್ಯಗಳು ಫೈಬರ್ (ನಾರು) ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ರಂಜಕದಂತಹ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ, ಬೀನ್ಸ್, ತೊಗರಿ, ಕಡಲೆ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿಗಳಂತಹ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅತೀಹೆಚ್ಚು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್ (ನಾರು) ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಬೆಳೆಕಾಳುಗಳು ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಲೈಸಿನ್ ಎನ್ನುವ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ. ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ತಯಾರಿಕೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಸಮತೋಲಿತ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಕಾಳುಗಳು ತಮ್ಮ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನ ಅಂಶಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿವೆ. ಇದು ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹದಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫೈಬರ್ ಜೊತೆಗೆ, ಬೆಳೆಕಾಳುಗಳು ಕಬ್ಬಿಣ, ಸತು ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್‌ನಂತಹ ಅಗತ್ಯ ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ, ಜೊತೆಗೆ ಫೋಲೇಟ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ B೬ ನಂತಹ ಜೀವಸತ್ವಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ, ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಅನ್ನು ಇನ್ನಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ.

ಏಕದಳ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಸೇವನೆ ಒಂದಕ್ಕೊಂದು ಪೂರಕವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಸಮತೋಲಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೂ, ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಆಹಾರದ ಫೈಬರ್ ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಶ್ರೇಣಿಯನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಕಾಳುಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಈ ಪೂರಕ ಸ್ವಭಾವವು ಸಮತೋಲಿತ ಪೋಷಣೆಯನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳೆರಡನ್ನೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸಂಯೋಜಿಸಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಊಟವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ.

ಏಕದಳ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಈ ಸಮಗ್ರ ತಿಳುವಳಿಕೆಯು ಜಾಗತಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಭೂದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಾನವ ಯೋಗಕ್ಷೇಮವನ್ನು ಮುನ್ನಡೆಸುವಲ್ಲಿ ಅವರ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ಒತ್ತಿಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜಗಳು ಆಹಾರ ಭದ್ರತೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ಧಾನ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಆರೋಗ್ಯಕರ, ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಥಿತಿಸ್ಥಾಪಕ ಸಮುದಾಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ನಿರ್ಣಾಯಕ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತದೆ.

ಈ ಮುಂದಿನ ಭಾಗವು ನಾವು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವ ಕೆಲವು ಏಕದಳ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಮುಖ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಮೌಲ್ಯಗಳು ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಗ್ರಾಂ ನೀರು, ಕೊಬ್ಬು, ಪ್ರೋಟೀನ್, ನಾರು, ಬೂದಿಯ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಅದರಿಂದ ಸಿಗುವ ಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೂದಿಯ ಅಂಶವು, ಆ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ, ತಾಮ್ರ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ನಂತಹ ಖನಿಜಗಳ ಲಭ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪಟ್ಟಿ ೧: ಕೆಲವು ಏಕದಳ ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯಗಳು (ಪ್ರತಿ 100 ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು)

ಬೆಳೆಗಳು	ನೀರಿನ ಅಂಶ (ಗ್ರಾಂ)	ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಾಂ)	ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಗ್ರಾಂ)	ಶರ್ಕರ (ಗ್ರಾಂ)	ನಾರು (ಗ್ರಾಂ)	ಬೂದಿ (ಗ್ರಾಂ)	ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ (ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು)
ಗೋಧಿ	11	2	13	69	3	2	340
ಅಕ್ಕಿ	11	2	8	65	9	5	310
ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ	11	4	10	72	2	1	352
ಜೋಳ	11	4	12	70	2	1	348
ಬಾರ್ಲಿ	14	2	12	63	6	3	320
ಸೋಯಬೀನ್	8.0	28.2	37.6	16.3	5.4	4.2	469
ತೊಗರಿ	13.4	1.7	22.3	57.6	1.5	1.7	335
ಕಡಲೆ	9.8	5.3	17.1	60.9	3.9	3.0	360

೧. ಗೋಧಿ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ)

ನೀರು	-	11 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	-	2 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್	-	13 ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ	-	69 ಗ್ರಾಂ
ನಾರು	-	3 ಗ್ರಾಂ
ಬೂದಿ	-	2 ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ	-	340 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

೨. ಅಕ್ಕಿ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ)

ನೀರು	-	11 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	-	2 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್	-	8 ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ	-	65 ಗ್ರಾಂ
ನಾರು	-	9 ಗ್ರಾಂ
ಬೂದಿ	-	5 ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ	-	310 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

೩. ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ)

ನೀರು	-	11 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	-	4 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್	-	10 ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ	-	72 ಗ್ರಾಂ
ನಾರು	-	2 ಗ್ರಾಂ
ಬೂದಿ	-	1 ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ	-	352 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

೪. ಜೋಳ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ)

ನೀರು	-	11 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	-	4 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್	-	12 ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ	-	70 ಗ್ರಾಂ

ನಾರು	-	2 ಗ್ರಾಂ
ಬೂದಿ	-	1 ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ	-	348 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

೫. ಬಾರ್ಲಿ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ)

ನೀರು	-	14 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	-	2 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್	-	12 ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ	-	63 ಗ್ರಾಂ
ನಾರು	-	6 ಗ್ರಾಂ
ಬೂದಿ	-	3 ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ	-	320 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

೬. ಸೋಯಬೀನ್

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ)

ನೀರು	-	8.0 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	-	28.2 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್	-	37.6 ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ	-	16.3 ಗ್ರಾಂ
ನಾರು	-	5.4 ಗ್ರಾಂ
ಬೂದಿ	-	4.2 ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ	-	469 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

೭. ತೊಗರಿ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ)

ನೀರು	-	13.4 ಗ್ರಾಂ
ಕೊಬ್ಬು	-	1.7 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್	-	22.3 ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ	-	57.6 ಗ್ರಾಂ
ನಾರು	-	1.5 ಗ್ರಾಂ
ಬೂದಿ	-	1.7 ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ	-	೩೩೫ ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

೮. ಕಡಲೆ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಗ್ರಾಂ ಗಳಲ್ಲಿ, ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯಕ್ಕೆ)

ನೀರು	-	9.8 ಗ್ರಾಂ
------	---	-----------

ಕೊಬ್ಬು	-	5.3 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್	-	17.1 ಗ್ರಾಂ
ಶರ್ಕರ	-	60.9 ಗ್ರಾಂ
ನಾರು	-	3.9 ಗ್ರಾಂ
ಬೂದಿ	-	3.0 ಗ್ರಾಂ
ಶಕ್ತಿಯ ಮೌಲ್ಯ	-	360 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು