

मोड आलेली आरोग्यदायी कडधान्ये

डॉ. विक्रम कड, शुभम तोडमल

बाजारात विविध प्रकारची कडधान्ये उपलब्ध आहेत. या कडधान्यांमध्ये प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ व खनिज द्रव्यांचे प्रमाण मुबलक प्रमाणात असते. कडधान्ये ही पचनास हलकी असल्यामुळे लहान मुलांपासून ते वयस्कर लोकांसाठी खूप पौष्टिक आहेत.

आपण दिवसाची सुरुवात ही सकाळच्या नाशत्यापासून करतो. सकाळचा नाश्ता हा साधारणतः जास्त व पौष्टिक असणे गरजेचे आहे. कारण दिवसभराच्या कामाकरिता ऊर्जा यातून मिळत असते. पौष्टिक नाशत्यामध्ये मोड आलेल्या कडधान्यांपासून बनविलेल्या पदार्थ महत्त्वाची भूमिका ठरते. ते पचनास हलके व आरोग्यासाठी शक्तिवर्धक असतात. त्यामुळे लहान मुलांना शाळेमध्ये मोड आलेली कडधान्ये दिली जातात. त्यासाठी आपल्या दैनंदिन आहारात मोड आलेल्या कडधान्यांचा समावेश होणे आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत आवश्यक आहे.

आजच्या धकाधकीच्या जीवनामध्ये फास्ट फूडला अधिक महत्त्व दिले जात आहे. फास्ट फूडमधून शरीरास आवश्यक असलेले सर्व घटकांची उपलब्धता पुरेशा प्रमाणात होत नाही. त्यामुळे विविध आजार आज प्रत्येक वयोगटात दिसून येत आहेत. मोड आलेली कडधान्ये ही अत्यंत पौष्टिक व आरोग्यदायी आहार आहे. त्यामुळे दैनंदिन आहारात मोड आलेल्या कडधान्यांचा समावेश करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

मोड आलेले कडधान्य म्हणजे काय ?

मोड आलेली कडधान्ये म्हणजे ज्यांना पाण्याच्या सानिध्यात अंकुर फुटतात. बहुतांश कडधान्ये ही मोड (अंकुर) काढून खाल्ली जातात. मात्र मोड काढणे हे आरोग्याच्या दृष्टीने योग्य नाही. कडधान्याच्या मोडामध्ये अनेक प्रकारची खनिजे, प्रथिने व जीवनसत्त्वे असतात. मोड आलेल्या कडधान्यांना सुपर फूड म्हणूनही उल्लेख केला जातो. मानवी शरीर सुदृढ आणि निरोगी राहण्यासाठी कडधान्यांचे सेवन फायदेशीर ठरते.

कडधान्याला मोड कसे फुटतात ?

कडधान्यांना मोड येण्यासाठी पाण्यामध्ये भिजवावे लागतात. साधारणतः ६ ते ८ तास पाण्यामध्ये भिजत ठेवल्यानंतर कडधान्ये पाणी शोषून घेते आणि फुगते.

कडधान्यातील उपलब्ध पोषक घटक :

कडधान्य	ऊर्जा (कॅलरी)	स्निग्ध पदार्थ (ग्रॅम)	प्रथिने (ग्रॅम)	कॅल्शियम (मिलिग्रॅम)	लोह (मिलिग्रॅम)	कबोदके (ग्रॅम)
हरभरा	३६०	५.३	१७.१०	२०२	४.६	३.९
सोयाबीन	४३२	१९.५०	४३.२०	२४०	१०.४०	३.७
वाटाणा	९३	०.१	७.२०	२०	१.५	४.०
उडीद	३४७	१.४	२४.०	१५४	३.८	०.९
तूर	३३५	१.७	२२.३०	७३	२.७	१.५
वाल	३४७	०.८	२४.९०	६०	२.७	१.४
मसूर	३४३	०.७	२५.१०	६९	७.३८	०.७
कुळीथ	३२१	०.५	२२.००	२८७	६.७७	५.३
मटकी	३३०	१.१	२३.६०	२०२	१.५	४.५
राजमा	३४६	१.३	२२.९०	२६०	५.१	४.८



मोड आलेल्या कडधान्यामध्ये अधिक पोषक द्रव्ये असतात.

त्यानंतर त्यातील कोंबाची वाढ होते. त्यामुळे त्यातील पौष्टिकता अधिक वाढते.

आरोग्यदायी फायदे

- कडधान्ये दैनंदिन आहारात समावेश करण्यासाठी सहज उपलब्ध होणारी आणि कमी खर्चिक आहेत.
- रोगप्रतिकार शक्ती वाढते.
- मोड आलेली कडधान्यामधील अँटिबायोटिक त्वचा सुंदर व तेजस्वी बनवतात.
- शरीर सुदृढ होण्यासाठी आवश्यक घटक मुबलक प्रमाणात असतात.
- पचनक्रियेचे कार्य सुरळीत पार पडते.
- हाडांच्या आरोग्याकरिता अत्यंत फायदेशीर आहेत.
- मोड आलेल्या कडधान्यामध्ये जीवनसत्त्व अ उपलब्ध असते. हे डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. तसेच मेंदूच्या विकासाकरिता गरजेचे असते.
- हृदयाचे आरोग्य राखण्यासाठी कडधान्य गुणकारी ठरतात.
- मोड आलेल्या कडधान्यामध्ये फॅट व कोलेस्ट्रॉलचे प्रमाण अत्यंत कमी असते.
- यातील घटक रक्तातील साखरेची पातळी नियंत्रित करण्यासाठी मदत करतात.
- पोट्याचे आरोग्य चांगले राखण्यासाठी पचन सुधारण्यासाठी मोड आलेली कडधान्ये उपयोगी ठरतात.
- सकाळच्या नाशत्यामध्ये कडधान्यांचा समावेश केल्यास दिवसभर काम करण्यासाठी अतिरिक्त ऊर्जा मिळते.

- डॉ. विक्रम कड (सहयोगी प्राध्यापक), ७५८८० २४६९७

(कृषी प्रक्रिया अभियांत्रिकी विभाग, डॉ. ए.एस. अभियांत्रिकी व तंत्रज्ञान महाविद्यालय, राहुरी)