

इंग्रजी नाव

- Finger Millet

शास्त्रीय नाव

- Eleusine Coracana

स्थानीक नाव

- रागी, नाचणी, नागली

उत्पादीत क्षेत्र

- राजस्थान, कर्नाटक,  
आंध्रप्रदेश, तामिळनाडु.

उपलब्ध पोषक तत्वे - कॅल्शियम, पिष्टमय पदार्थ,  
तंतुमय पदार्थ, खनीजे, फॉस्फरस, प्रथीने, स्निग्ध,  
क्लोरीन, डीक, पोटॅशियम, सल्फर, मॅगनीज

नाचणीचे आहारातील महत्त्व

- नाचणी हे तृणधान्य आहारदृष्ट्या इतर धान्यापेक्षा सर्वश्रेष्ठ अत्यंत महत्त्वाचे तृणधान्य आहे. नाचणीमध्ये कॅल्शियम, लोह, तंतुमय पदार्थ आणि मुबलक खनिजे आहेत. स्निग्ध पदार्थ (फॅट) अत्यंत कमी असल्याने नाचणी आरोग्याला हितकारक आहे.
- पचनास हलकी आहे. ग्लुटेन (ग्लुकोज) नसल्यामुळे ग्लुटेनचा त्रास असणाऱ्या लोकांना नाचणी उपयुक्त आहे.
- ताकद वाढविते. पित्ताचं शमन करते, रक्तातील दोष दूर करते.
- नाचणी उष्ण नसून शीतल आहे.
- नाचणीमध्ये इतर अन्नपदार्थांच्या तुलनेत सर्वात जास्त कॅल्शियम आहे. १०० ग्रॅम दाण्यात ३४४ मि. ग्रॅ. कॅल्शियम असतो. तो इतरापेक्षा १० पटीने जास्त असतो. त्यामुळे हाडे बळकट होतात. म्हणून लहान मुलांना नाचणीची पेज देतात, तसेच गरोदर माता आणि वयस्कर व्यक्तींनी हाडासाठी नाचणीचे पदार्थ खाणे फायद्याचे ठरते. नाचणी खाण्याने 'हाडे ठिसूळ होणे' हा रोग होत नाही. हाडे मोडण्याचा धोका टळतो. दुर्गम भागातल्या आदिवासी बांधवाच्या खाण्यात नाचणी असल्याने ते लोक शरीराने दणकट आणि काटक असतात.
- नाचणीच्या १०० ग्रॅम दाण्यामध्ये ६.४ मि. ग्रॅ. लोह असतो. हा इतर धान्यापेक्षा जास्त आहे. अॅनिमिया होऊ नये म्हणून हाडे बळकट होण्यासाठी लोहाची गरज नाचणीच्या पदार्थातून भागते. म्हणून गरोदर माताना गर्भ विकासासाठी, हाडे ठिसूळ होऊ नये म्हणून वयस्कर व्यक्तींना आणि लहान मुलांना हाडे बळकट होण्यासाठी नाचणी अतिशय उपयुक्त आहे.



- नाचणीमध्ये ७ ते १२ % प्रथिनाचे प्रमाण आहे.
- भूक कमी करण्यासाठी आणि वजन कमी करण्यासाठी नाचणीतील ट्रिफ्टोफॅन हे अॅमिनो आम्ल उपयुक्त ठरते.

● नाचणीच्या अन्नाचे कमी वेगाने पचन होत असल्याने मनुष्य जास्त कॅलरीज घेण्यापासून सहजरित्या परावृत्त होतो.

- नाचणीमधल्या फायबर्स (तंतुमय) मुळे पोट भरल्यासारखे वाटते. पोट भरल्याचे समाधान होते. म्हणून अनावश्यक जादा अन्न खाण्याचा मोह आपोआप टळतो.
- नाचणीतल्या तंतुमय पदार्थांमुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते.
- नाचणीच्या धान्यात ७२ टक्के कर्बोदके असली तरी आश्चर्य म्हणजे ती नॉनस्टार्चच्या स्वरूपात असतात.
- नाचणीमध्ये ट्रिफ्टोफॅन, वॉलिन, थिओनीन, आमसोल्युसिस आणि मिथिओनीन ही अॅमिनो आम्ले असल्याने शरीरासाठी अनेक फायदे होतात.
- आयसोल्युसिसमुळे मांसपेशी (स्नायु) तंदुरुस्त राहतात. रक्त गोठत नाही. त्वचा सुधारते, रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी करते.
- नाचणीतल्या वॉलिन या आम्लामुळे चयापचय, मांसपेशी, आणि शरीराची झीज भरून निघते. शिवाय शरीरातला नायट्रोजन समातोल राखण्यास मदत करतो. मानसिक थकवा कमी करते. मज्जासंस्थेचा जोम वाढविते.
- मिथिओनाईन हे आम्ल शरीरातल्या वेगवेगळ्या प्रक्रियासाठी उपयोगी पडते. शरीरात गंधक निर्माण करते, केसाचं आणि त्वचेचं आरोग्य चांगल ठेवण्यासाठी उपयुक्त आहे. हे आम्ल शाकाहारी लोकांसाठी अत्यंत उपयोगी पडते.
- नाचणीतील लेसीथीन आणि मिथिओनाईन या अमिनो आम्लामुळे पित्त कमी होते. यकृतामधली जादा चरबी कमी होते.
- नाचणीत भात - गव्हामध्ये तंतुमय (फायबर) जास्त असल्याने आणि रक्तातील साखर वाढण्यास विरोध करीत असल्याने नाचणी हे मधुमेही रुग्णांसाठी चांगले अन्न आहे.

## नाचणीतील अॅमिनो आम्लाचे प्रमाण

ल्युसिन - ५९४ मि. ग्रॅम	फेनिललॅनिन - ३२५ मि. ग्रॅम
वॉलिन - ४१३ मि. ग्रॅम	आयसोल्युसिन - २७५ मि. ग्रॅम

नाचणीतील पोषक द्रव्यांचा भात, गहू यांच्याशी तुलनात्मक प्रमाण

घटक	मि. ग्रॅममध्ये	भात	गहू	नाचणी
उर्जा	कि. (कॅलरी)	३६२	३४८	३३६
कर्बोदके	(ग्रॅम)	७७.४	७९.२	७२.०
प्रथिने	(ग्रॅम)	६.८	११.८	७.७
तंतुमय पदार्थ	(ग्रॅम)	०.२	१.२	३.६
स्निग्ध पदार्थ	(ग्रॅम)	०.५	१.५	१.३
कॅल्शियम	(मिली ग्रॅम)	४५	४१	३४४
लोह	(मिली ग्रॅम)	४.००	३.५	६.४
फॉस्फरस	(मिली ग्रॅम)	१६०	३०६	२८३
नायसिन	(मिली ग्रॅम)	३.८	४.३	२.१
थियामीन	(मिली ग्रॅम)	०.२१	०.५२	०.४२
रिबो - फ्लोबिन		०.०४	०.१२	०.१९

## पौष्टीक तृणधान्याचा आहारात समावेश करण्या अगोदर घ्यावयाची खबरदारी

- १) तृणधान्य हे वापरण्याअगोदर ६ ते ८ तास भिजू घालावे. यामुळे यातील उष्णता कमी होऊन त्यातील उपलब्ध असणारे तंतुमय पदार्थ, पाणी शोषून घेतील व त्यानंतर त्यांचे पीठ बनवायचे असल्यास ते कडक उन्हात वाळवून घ्या. २) शक्यतोवर तृणधान्य शिजवतांना मातीचे भांडे वापरल्यास त्यातील पौष्टीकता कायम राहिल. ३) रुग्णांना तृणधान्याचा आहार देतांना आंबील सारखा खमीर आलेला पदार्थ दिल्यास त्याला आजारातून बाहेर आणण्यास अधिक उपयुक्त ठरू शकतो. ४) तृणधान्याचा वापर करतांना शक्यतोवर एकाच तृणधान्याचा पदार्थ करावा. व एकच प्रकारचे तृणधान्याचा आहार बऱ्याच काळापर्यंत करणे टाळून त्यात ४ ते ५ दिवसांत बदल करावा.

## प्रक्रिया युक्त पदार्थ

नाचणी हे आहारदृष्ट्या एक संपन्न अन्न असून सत्वयुक्त अन्न आहे. नाचणीच्या धान्यापासून अनेक असे प्रक्रिया पदार्थ तयार करता येतात.



नाचणीचे लाडू - नाचणीचे काळ्या रंगाचे लाडू बाजारात विकत मिळतात. नाचणीचे पीठ (जास्त), त्यात सोयाबीन आणि गव्हाचे पीठ थोडेसे, मूगडाळीचा आणि हरभरा डाळीचा रवाळ रवा इत्यादी साहित्यापासून नाचणीचे लाडू तयार करता येतात.

कॅल्शियम व नैसर्गिक लोह मिळविण्याचे नाचणी हे एक साधन (स्रोत) आहे.



**नाचणीची वडी-** एक वाटी नाचणी पीठ, अर्धी वाटी खोबरे, दीड वाटी साखर, वेलची पूड, एक चमचा तूप इत्यादी साहित्यापासून नाचणी वडी तयार करता येते. आवडीप्रमाणे स्वाद यावा म्हणून यात जायफळ केशर, सूठ, लवंगा पूड टाकावी.



**नाचणीचे पापड-** नाचणी पीठ १ किलो, पापड खार ३० ग्रॅम, २ ते ३ टीस्पून (लहान चमचा) हिंग, पारुण वाटी मीठ यापासून नाचणीचे पापड तयार करता येतात. नाचणी पापडाला खूप मागणी आहे.

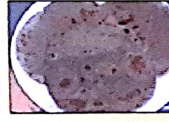


**नाचणीचे गुलाबजाम -** घटक पदार्थ- खवा पाव किलो, नाचणी पीठ १ वाटी, साखर २ वाट्या, वेलचीपूड १ छोटा चमचा, केशर गरजेनुसार, खाण्याचा सोडा चिमुटभर, तुप / तेल तळण्यासाठी इत्यादी साहित्यातून चवदार गुलाबजाम तयार करता येतात.



**नाचणीचे आंबिल पेय -** नाचणीचे पीठ १०० ग्रॅम, १०० ग्रॅम गुळ, चवीसाठी मीठ आणि पाणी या साहित्यातून आंबिल पेय तयार करतात.

**नाचणीची भाकरी -** नाचणीची भाकरी नाचणी पीठापासून तयार केली जाते. काळसर दिसते म्हणून लोकांना आवडत नाही. पण



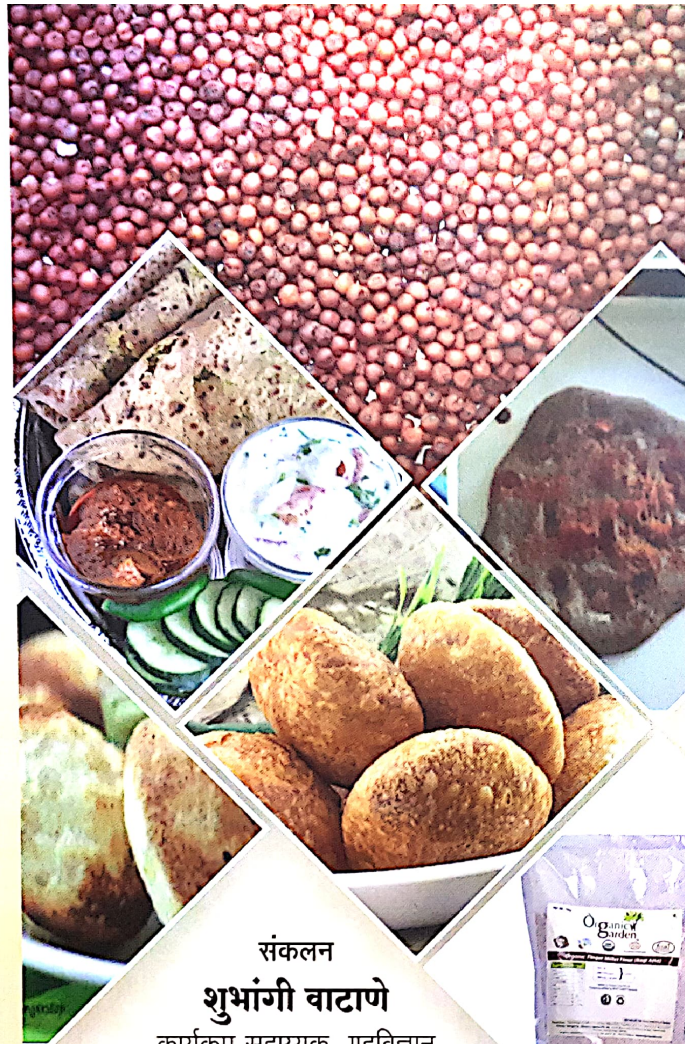
ह्या भाकरी इतकी दुसरी कोणतीही भाकरी उच्च दर्जाची आणि पौष्टिक नसते. भूक शमविणारी नाचणीची भाकरी आहे. भाकरीतून नाचणीत असणारे सर्व घटक शरीराला मिळतात.

**नाचणीचा केक -** नाचणी पीठ २०० ग्रॅम, साखर १०० ग्रॅम, लोणी २०० ग्रॅम, ४ अंडी, पाणी, काजू आणि चवीसाठी वेलची



इत्यादी साहित्या पासून नाचणीचा केक तयार करता येतो. यात काजू, बदामाचे तुकडे टाकता येतात.

**ज्वारी, बाजरी, गहू, मका या तृणधान्यांच्या तुलनेत नाचणी हे सर्वत्रेष्ठ सत्वयुक्त धान्य असून शरीरपोषणासाठी, शरीरस्वास्थासाठी, अनेक रोगापासून दूर ठेवण्यासाठी मदत करते.**



### संकलन शुभांगी वाटाणे

कार्यक्रम सहाय्यक, गृहविज्ञान  
कृषि विज्ञान केंद्र, वाशीम

#### स्त्रोत :

- महात्मा फुले कृषि विद्यापीठ, राहुरी
  - डॉ. पंजाबराव देशमुख कृषि विद्यापीठ, अकोला
  - मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी
- यांच्या दैनंदिनी, माहिती पुस्तिका व घडीपत्रिका, शेती तज्ज्ञांचे व आहार तज्ज्ञांचे लेख

प्रकल्प संचालक आत्मा,  
वाशीम

कृषि विज्ञान केंद्र,  
वाशीम



## नाचणी

जो खातो दररोज नाचणी रोटी  
त्याला नाही लागणार  
म्हातारपणी काठी



प्रकल्प संचालक आत्मा, वाशीम  
कृषि विज्ञान केंद्र, वाशीम