

भारत सरकार
पत्र सूचना कार्यालय
मुंबई

राष्ट्रीय पोषण आहार साप्ताह 2017 साध्या पोळ्यांमधूनही पोषण



***व्हिनस रतनानी**

पोळी हा अन्नपदार्थ 5000 वर्षांपूर्वीच्या सिंधू नागरी संस्कृतीतून आलेला आहे, असं आहारतज्ज्ञ सांगतात. भारतीय आहारात या पोळीचे इतके महत्त्व आहे की तिच्याशिवाय कोणतेही जेवण अपूर्ण राहते.

आशियाई प्रमुख खाद्यपदार्थांमध्ये आपण देशी लोक पोळी किंवा चपाती म्हणून तर विदेशी लोक 'व्हीट फ्लॅटब्रेड' नावाने तिचे रसग्रहण करतो. ही पोळी किती चविष्ट लागते जेव्हा तव्यावरून ताटात मिळते आणि वरती शुद्ध तुपाचा चमचा लवंडलेला असतो.

आपली नेहमीची गव्हाची साधी पोळी ही सेलेनियम,ई जीवनसत्व आणि फायबर यांनी परिपूर्ण असते. ज्यामुळे कर्करोग आणि हृदयरोगाचा धोका कमी होतो.

तुम्हाला पोळी खायला आवडते पण वजन वाढण्याची भीतीही वाटते ना? चला साधी पोळी अधिक पोषक, स्वादिष्ट आणि भरीव बनवूया. योग्य प्रमाणात पोळीचे हे पोषक पर्याय संतुलित देशी आहार म्हणून आपण जेवणात समाविष्ट करू शकतो.

जेवणावरून तक्रारी करणाऱ्या आपल्या मुलांशी आपण नेहमीच झगडत असतो किंवा मलावरोधासारख्या आरोग्याच्या तक्रारी आपल्याला सतावत असतात. पोळीचे विविध प्रकार मुलांच्या डब्यात दिल्याने किंवा लहान मुलाला भरवल्याने त्यांना आवश्यक ते जीवनसत्व आणि खनिजे देतेच शिवाय आतड्यांचे आरोग्य नीट राहण्यासाठी फायबरही पुरवतात.

हिरवीगार पोळी



सध्या खाद्यपदार्थांमध्ये हिरव्या रंगाची चालती आहे. मग या हिरव्या रंगाच्या प्रेमाचा समावेश आपल्या पोळीमध्ये सुद्धा का नको करूयात. हिरव्या पालेभाज्या या आपल्या देशात विविध प्रादेशिक आहारातील अविभाज्य भाग आहेत. आपल्याकडे डाळभाजी किंवा वाफवलेली पालेभाजी सर्रास बनवली जाते. या जेवणात हवेच अशा हिरव्या चमत्कारासोबत पोळी तितकीशी जोडली गेली नाही. चवळी, मेथी, पालक, कोथिंबीर, पुदीना, कांद्याची पात अशा चिरून किंवा वाफवून वाटलेल्या पालेभाज्या कणकेत मिसळून छान हिरव्यागार पोळ्या करता येतील. त्यामुळे लोह, क जीवनसत्व, बीटा कॅरोटीन (शाकाहारी अन्न स्रोतामधून मिळणारे अ जीवनसत्वाचे रूप), पोटॅशियम आणि आणखी अनेक महत्त्वाची खनिजे आपल्याला मिळतात. पालेभाज्यांबद्दल बोलताना मेथी आणि पालक नेहमी प्रथम क्रमांकावर असतात; परंतु याशिवायही अनेक पालेभाज्या अशा आहेत ज्यांना दुर्लक्षित केले जाते. पोष्टिक आहार संशोधन सांगते की चवळीची पाने कोलेस्ट्रॉलची पातळी कमी करण्यास,

अशक्तपणा दूर करण्यास, जुलाब थांबविण्यास तसेच कर्करोगासारख्या व्याधींना रोखण्यास मदत करते. म्हणूनच आपल्या पौष्टिक पोळ्या करताना माझी यादी मी चवळी या पालेभाजीने सुरु करते.

मिश्र पिठाच्या पोळ्या/ मिश्र धान्याच्या पोळ्या



रोजच्या वापरासाठी घरच्या घरी मिश्र धान्याचे पीठ बनवता येऊ शकते किंवा ओट्स, बाजरी, नाचणी, काळा हरभरा, मका, सोयाबीन यांचे पीठ एकत्र करून बनवलेली रोजची साधी पोळी लोह, कॅल्शियम आणि फॉस्फरस यांनी परिपूर्ण असलेला विलक्षण पदार्थ बनते. बाजरी हे कॅल्शियम आणि लोह यांनी परिपूर्ण आहे ज्यामुळे हाडांचे आरोग्य सुधारते. नाचणीमध्ये फायबर आणि लोह भरपूर प्रमाणात असते, जे अगदी लहान मूलसुद्धा पचवू शकते. हे पीठ दिवसाआड पोळ्यांमध्ये घातल्याने शहरातील हिमोग्लोबीनचे प्रमाण वाढविण्यास मदत करतात आणि हाडांचे तसेच दातांचे आरोग्य राखतात.

बियांनी भरलेली पोळी



भाजलेल्या अंबाडीच्या बियांची पूड कणकेत मिसळल्याने ते फायबर, अँटीऑक्सिडेंट्स आणि ओमेगा 3 फॅटी ऍसिडने समृद्ध बनते, हा एक चांगला पर्याय आहे. ओमेगा 3 फॅटी ऍसिड (अल्फा

लिनोलेनिक ॲसिड) आपले हृदयरोग, संधीवात, दमा, मधुमेह आणि कर्करोग अशा व्याधींपासून रक्षण करते. अंबाडी हे सोल्युबल आणि इन्सोल्युबल अशा दोन्ही फायबर्सचा उच्च स्रोत आहे, जे कोलेस्ट्रॉल पातळी कमी करण्यात प्रभावी आहे, रक्तातील साखर स्थिर ठेवते आणि पचनक्रिया सुधारते. याशिवाय अंबाडीच्या बियांमध्ये फायटोकेमिकल्स, स्निग्धांश भरपूर असतात, हे घटक प्रजनन क्षमता वाढवतात, रजोनिवृत्तीची लक्षणे कमी करतात, स्तनाचा कर्करोग आणि मधुमेह टाळतात.

काळे आणि पांढरे तीळ सुद्धा आपण पोळीमध्ये घालू शकतो. काळे तीळ लोह पुरवतात तर पांढरे तीळ कॅल्शियम. कधीतरी खरबूजाच्या बियांची भरडलेली पूड पोळ्यांना मस्त चव देतात.

औषधी मसाल्यांची पोळी

काही भारतीय मसाल्यांमध्ये औषधी गुण आहेत जे जखम भरण्याचे, सर्दी-खोकला रोखण्याचे पाचनशक्ती सुधारण्याचे, हृदयरोग थोपवण्याचे काम करतात. हे मसाले म्हणजे हळद, काळी मिरी, जिरे, बडीशोप, ओवा, कसुरी मेथी इत्यादी. हे मसाले पोळीमध्ये घातल्याने तुम्हाला छान सुवासिक आणि चटपटीत स्वाद मिळेल.

परिपूर्ण पोळी

कार्बोहायड्रेट आणि प्रथिनांशिवाय संतुलित आहार पूर्ण होऊ शकत नाही. पुढे मी सांगतीये ते पोळ्यांचे प्रकार तुम्हाला हे दोन्ही घटक एकत्रच पुरवतील. तर हे एक चटकन होणारे किंवा पटकन घेऊन जाता येणारे पूर्ण जेवण असू शकते. पनीर, सोया पनीर (टोफू), शिजवलेली हिरव्या मूगाची डाळ/ मसूर डाळ/ तूर डाळ यांसारखे भरपूर प्रमाणात प्रथिने देणारे घटक घालून तयार केलेल्या पोळ्या शरीराला भरपूर प्रमाणात प्रथिने पुरवतील.

**लेखिका दिल्लीस्थित वैद्यकीय पोषण आहार तज्ज्ञ आहेत..*

***लेखात व्यक्त केलेली मते लेखिकेची वैयक्तिक मते आहेत.*

B.Gokhale/S.Thakur/Anagha