

# NUTRITIONAL FACTS

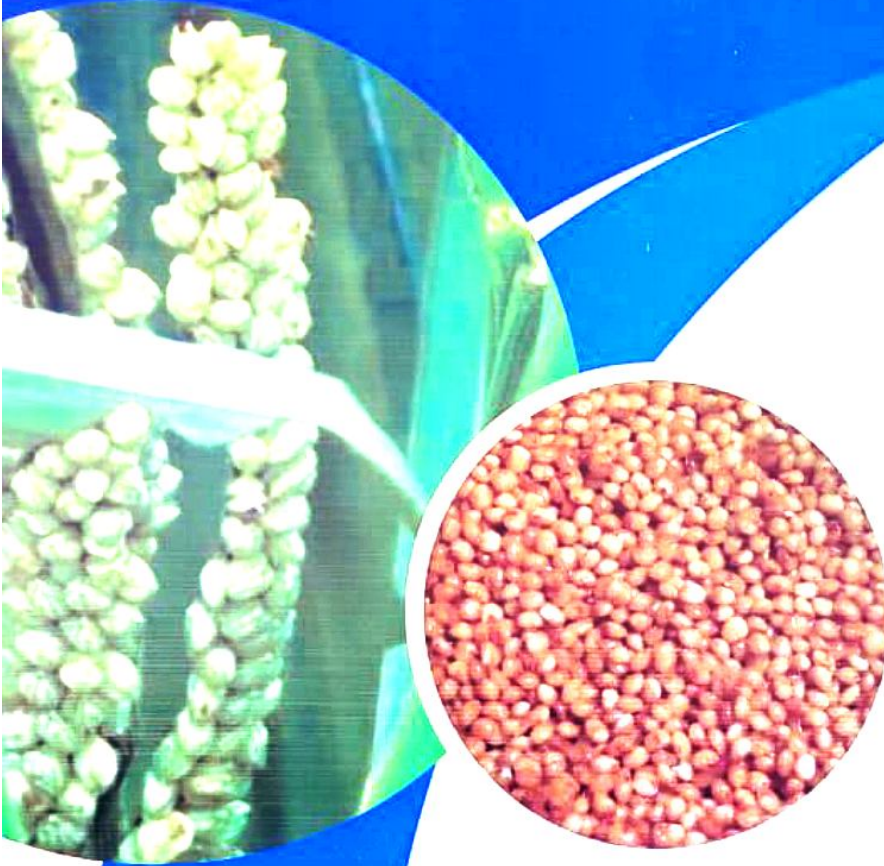
(Source Dr. Khadar Valli, Mysore)

Nutritional Facts Name of Grain	Niacin (mg) B3	Riboflavin (mg) B2	Thiamine (mg) B1	Carotene (µg)	Iron (mg)	Calcium (g)	Phosphorous (g)	Protein (g)	Carbohydrates (g)	Minerals (g)	Fiber (g)	Carbohydrate/Fiber (Ratio)
	<b>POSITIVE GRAINS</b>											
Foxtail Millet	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8.0	7.57
Barnyard Millet	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10.0	6.55
Kodo Millet	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.6	9.0	7.28
Little Millet	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68
Browntop Millet	18.5	0.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54
<b>NEUTRAL GRAINS</b>												
Pearl Millet	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	65.91
Finger Millet	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19
Proso Millet	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.9	2.2	31.31
Great Millet	1.8	0.13	0.37	47	4.1	0.03	0.28	10.4	1.6	72.4	1.3	55.69
Desi Corn	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51
<b>NEGATIVE GRAINS</b>												
Wheat	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	63.50
Paddy Rice	1.2	0.06	0.06	0	1.0	0.01	0.11	6.9	0.6	79.0	0.2	395.0



# Kodo Millet

(*Paspalum scrobiculatum*)



## नाव - कोद्रा ,कोद्रू

**पौष्टिक गुणधर्म :** प्रति १०० ग्रॅम धान्यांमध्ये सर्वात जास्त तंतुमय पदार्थ (९.० ग्रॅ.), प्रथिने (६.२ ग्रॅ.), कर्बोदके (६५.९६ ग्रॅ.), ऊर्जा (३०९ किॅकॅ.), कॅल्शियम (०.०४ग्रॅ.), लोह (२.९ मिग्रॅ.) असतात. तसेच थायमिन, फोस्फोरस (१८८ मिग्रॅ.)

## आरोग्यदायी गुणधर्म

- रजोनिवृत्तीनंतरच्या स्त्रियांसाठी खूप फायदेशीर आहे , हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग नियंत्रण करते.
- वजन नियंत्रण : जलद पोट भरते, त्यामुळे जास्त खाणे टाळते
- नैसर्गिकरित्या फायबर ज्यास्त असल्याने , बद्धकोष्ठता, पोट फुगणे आणि पोट दुखणे यासारख्या समस्या कमी करते.
- रक्तातील ग्लुकोजची पातळी नियंत्रित राहते आणि अँटिऑक्सिडंट्सच्या मदतीने त्वचेच्या जखमा बरे करते.
- जुनाट आजारांपासून संरक्षण करण्यासाठी उपयोगी पडतात.
- फिनोलिक ॲसिड्स, फायटेट्स आणि टॅनिन भरपूर प्रमाणात असतात जे स्तनाच्या कर्करोगाचा धोका कमी करते .
- यात लिनोलिक ॲसिड देखील असते ज्यामध्ये ट्यूमरविरोधी क्रिया होते.
- किडनी आणि यकृत मधील विषारी पदार्थ काढून टाकते .
- हे सांधे आणि गुडघेदुखी कमी करण्यास मदत करते आणि स्त्रियांमध्ये मासिक पाळी नियमित करण्यास मदत करते



# Finger Millet

(*Eleusine coracana*)



## नाव -नाचणी

**पौष्टिक गुणधर्म :** नाचणी पौष्टिक, शामक व मूत्रल आहे. नाचणीमध्ये जलांश १३.१%, प्रथिने ७.३%, मेद १.४%, खनिजे २.७%, कर्बोदके ७२% असतात; शिवाय जीवनसत्त्वे अ, ब१ आणि निकोटिनिक आम्ल असतात.

## आरोग्यदायी गुणधर्म

- तांदळाच्या तुलनेत नाचणीमध्ये जास्त प्रमाणात फायबर असते.
- तुमच्या शरीरातील पचनक्रिया चांगली करण्यासाठी आणि अन्न पचविण्यासाठी नाचणीचा उपयोग होतो.

नाचणीचे पाने आणि धाने शरीराचे अन्न बनवण्यासाठी उपयुक्त आहे.



# Browntop Millet

(*Brachiaria ramosa*)



**नाव - हिरवा सामा ,मकर/मुरत**

**पौष्टिक गुणधर्म :** प्रति १०० ग्रॅम धान्यांमध्ये सर्वात जास्त तंतुमय पदार्थ (१२.५ ग्रॅ.), प्रथिने (११.५ ग्रॅ.), कर्बोदके (६९.३ ग्रॅ.), ऊर्जा (३०० किकॅ.), कॅल्शियम (०.०१ मिग्रॅ.), लोह (०.६ मिग्रॅ.) असतात.

**आरोग्यदायी गुणधर्म**

- कमी ग्लायसेमिक इंडेक्स (GI) आहे मानवी शरीरातील साखरेचे शोषण कमी करते. त्यामुळे हा भाताला चांगला पर्याय आहे.
- इतर अन्नधान्याच्या तुलनेत हा नैसर्गिक फायबरचा उपयुक्त स्रोत आहे.
- ब्राऊन टॉप मध्ये 12.5% फायबर असते, जे अनेक रोगांवर औषध म्हणून काम करते.
- ब्राऊन टॉप नियमितपणे सेवन केल्याने हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग, आतड्यातील अल्सर आणि हायपरग्लायसेमिया किंवा मधुमेहाचा धोका कमी होतो.



# Foxtail Millet

(*Panicum italicum L.*)



## नाव - राळे

**पौष्टिक गुणधर्म :** पोषकत्वांचे प्रमाण (प्रति १०० ग्रॅमनुसार)  
पोषणतत्त्वे---प्रमाण कर्बोदके---६०.६ ग्रॅम प्रथिने---१२.३ ग्रॅम तंतूमय  
पदार्थ---८.० ग्रॅम कॅल्शियम---३१मिग्रॅम लोह---६.३ग्रॅम,  
फॉस्फरस---२९० मिलिग्रॅम, मॅग्नेशियम---८१ मिलिग्रॅम  
थायमीन---०.५९ मिलिग्रॅम तांबे---१.४० मिलिग्रॅम

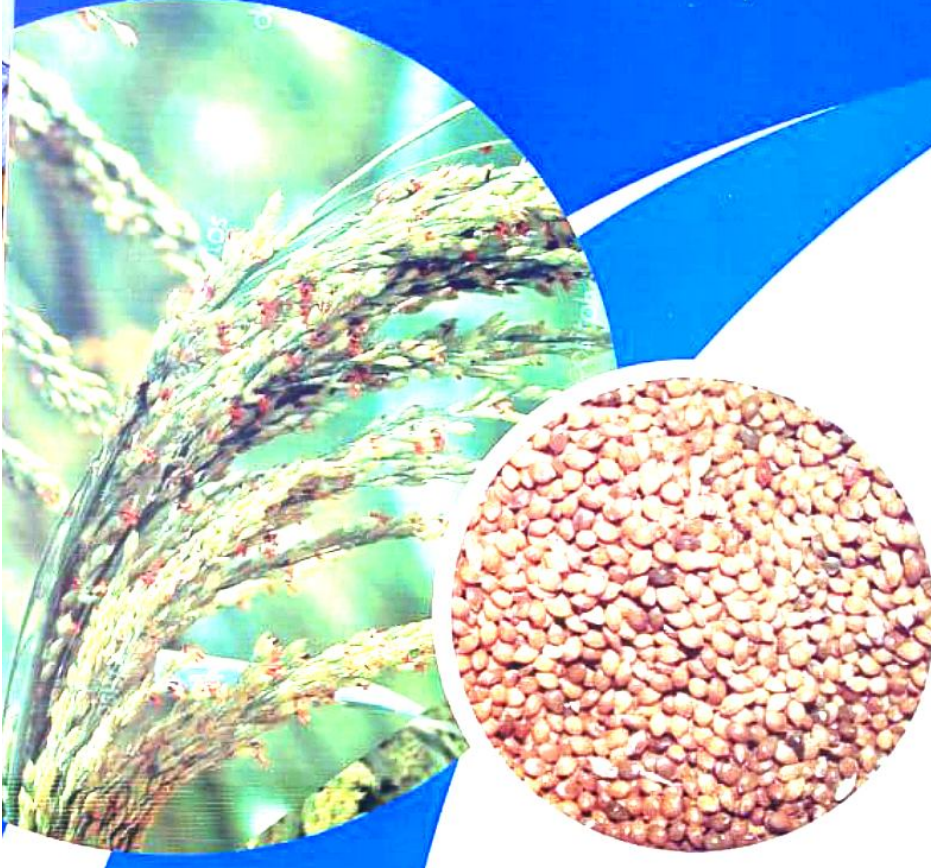
## आरोग्यदायी गुणधर्म

- राळ्याचा ग्लायसेनिक इंडेक्स कमी असल्याने रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित राहते.
- कोलेस्टेरॉल, मधुमेह आणि पोटाच्या आजारांवर राळा हे पौष्टिक आहे.
- पोट साफ होण्यास मदत करतात. त्यामुळे त्याचा उपयोग पाचक पदार्थांमध्ये जास्त होतो.
- बद्धकोष्ठ, कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास उपयुक्त आहे.
- राळ्यामध्ये अँटीऑक्सिडन्ट गुणधर्म जास्त असल्याने रोगप्रतिकारशक्ती वाढते .
- अर्धशिशी, निद्रानाश, कॉलरा, ताप यावरच्या उपचार पद्धतीमध्ये उपयोगी.
- राळ्यामध्ये कॅल्शियमचे प्रमाण अधिक असते. हाडांची मजबूतपणा राखते .
- मोड आलेले राळा खाल्यास हाडांचा ठिसूळपणा तसेच फ्रॅक्चर होण्याचे प्रमाण कमी होते.
- यामध्ये लोहाचे प्रमाण जास्त असल्याने ते मेंदूला ऑक्सिजन पुरवठा सुरळीत ठेवते.



# Little Millet

(Panicum miliare)



**नाव - हळवी ,वरी**

**पौष्टिक गुणधर्म :** प्रति १०० ग्रॅम धान्यांमध्ये सर्वात जास्त तंतुमय पदार्थ (९.८ ग्रॅ.), प्रथिने (७.७ ग्रॅ.), कर्बोदके (६५.५ग्रॅ.), ऊर्जा (३२९ किॅ.), कॅल्शियम (०.०२ ग्रॅ.), लोह (२.८ मिग्रॅ.) असतात. तसेच थायमिन, फोस्फोरस (२८० मिग्रॅ.)

## **आरोग्यदायी गुणधर्म**

- उत्तम अँटिऑक्सिडंट्स
- टॅनिन, फ्लेव्होनॉइड्स याचे प्रमाण ज्यास्त असल्यामुळे मधुमेह, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोग,
- मोतीबिंदू, कर्करोग, जळजळ, गॅस्ट्रोइंटेस्टाइनल समस्या आणि रोगांवर मदत करते.
- कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यास मदत करते
- मॅग्नेशियम भरपूर असते जे हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यास मदत करते.
- वजन कमी करण्यास मदत
- हे शरीर डिटॉक्स करण्यास देखील मदत करते.



# Barnyard Millet

(Echinochola Esculenta)



**नाव - बर्टी , सांवा**

**पौष्टिक गुणधर्म :** प्रति १०० ग्रॅम धान्यांमध्ये सर्वात जास्त तंतुमय पदार्थ (१०.१ ग्रॅ.), प्रथिने (११ ग्रॅ.), कर्बोदके (६५.५ग्रॅ), ऊर्जा (३०० किॅकॅ.), कॅल्शियम (२२ मिग्रॅ.), लोह (१८.६ मिग्रॅ.) असतात. तसेच थायमिन, रायबोफ्लावीन व निअॅसीन ही जीवनसत्वेदेखील मुबलक प्रमाणात असतात.

**आरोग्यदायी गुणधर्म**

- अॅनिमिया, मधुमेह , थायरॉईड नियंत्रित करण्यासाठी बार्नयार्डचा वापर.
- सावा स्वादुपिंडासाठी खूप चांगले आहे.
- थकवा, अशक्तपणा आणि झोपेचा त्रास होतो अशा लोकांसाठी फायदेशीर आहे.
- याच्या अन्नाचे नियमित सेवन यकृत आणि मूत्रपिंडासाठी फायदेशीर आहे.
- काविळीच्या उपचारात लवकर आराम मिळतो.



# Pearl Millet

(*Pennisetum glaucum*)



## नाव - बाजरी

**पौष्टिक गुणधर्म :** कॅलरी (201), प्रथिने (6 ग्रॅम), चरबी (1.7 ग्रॅम), कर्बोदकांमध्ये (40 ग्रॅम), फायबर (2 ग्रॅम), सोडियम (286 मिग्रॅ), लोह (6%). असतात

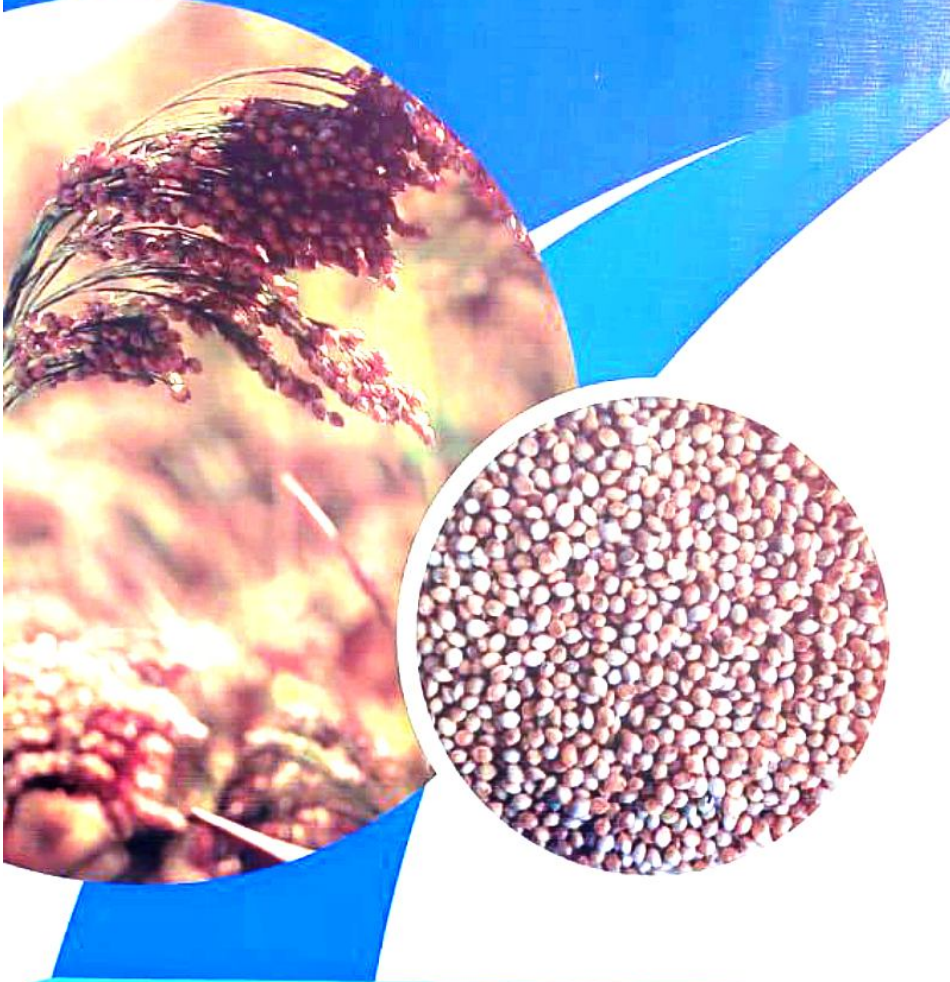
## आरोग्यदायी गुणधर्म

- बाजरीमध्ये काही घटकांमुळे शरीरातील सिन्च पदार्थ चे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. परिणामी आरोग्यासाठी फायदेशीर.
- बाजरीचा वापर प्रामुख्याने भाकरीच्या स्वरूपामध्ये केला आहे.
- बाजरीपासून लाडू, उपमा, पकोडे, थालीपीठ, खिचडी, डोसा, असे अनेक रुचकर पदार्थ बनवणे शक्य आहे.
- बाजरीमुळे रक्तपुरवठा नियमित होण्यास मदत होते.
- बाजरीच्या नियमित सेवनामुळे शरीरातील हाडे मजबूत होतात.
- मधुमेही व्यक्तीसाठी बाजरीची भाकरी लाभदायी ठरते.



# Proso Millet

(*Panicum miliaceum*)



## नाव - वरई

**पौष्टिक गुणधर्म :** प्रति १०० ग्रॅम धान्यांमध्ये सर्वात जास्त तंतुमय पदार्थ (१३.६ ग्रॅ.), प्रथिने (११ ग्रॅ.), कर्बोदके (५५ ग्रॅ.), ऊर्जा (३०० किॅॅ.), कॅल्शियम (२२ मिग्रॅ.), लोह (१८.६ मिग्रॅ.) असतात.

## आरोग्यदायी गुणधर्म

- भगर धान्यात स्निग्ध पदार्थ, तंतुमय पदार्थ, खनिज व लोह या मूलद्रव्यांचे प्रमाण गहू आणि भात पिकापेक्षा चांगले आहे
- भात, भाकरी, बिस्कीट, लाडू, शेवया, चकली, शेव इ. अनेक पदार्थ तयार केले जातात.
- उपवासाला वरईचा भात किंवा भाकरी खाल्ल्यामुळे कोणत्याही प्रकारचे पित्त होत नाही. त्यामुळे वरी आरोग्यास लाभदायक ठरते.