



आंतरराष्ट्रीय पौष्टिक तृणधान्य वर्ष-२०२३

पौष्टिक तृणधान्यांचे आहारातील महत्व

राळा



- पोषण मुल्ये** - तंतुमय पदार्थांची मात्रा अधिक
- कॅल्शियम, खनिज व तांबे मुलद्रव्ये भरपूर
- आहारातील महत्व** - रक्तातील साखर व मेद नियंत्रित करते
- रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते
- पाचन संस्थेच्या विकारावर परिणामकारक

राजगिरा



- पोषण मुल्ये** - प्रथिनांचा चांगला स्रोत
- कॅल्शियम, लोह, पोटॅशियम
- झिंक मुलद्रव्याने भरपूर
- आहारातील महत्व** - पचन संस्था सुदृढ बनवते
- त्वचा, स्नायूंच्या व केसांच्या आरोग्यास उपयुक्त

वरी



- पोषण मुल्ये** - कॅल्शियम, फॉस्फरस, झिंक, लोह, - ग्लुटेन मुक्त,
- जीवनसत्वांचा उत्तम स्रोत
- आहारातील महत्व** - पचन संस्था सुदृढ बनवते
- त्वचा, स्नायूंच्या व केसांच्या आरोग्यास उपयुक्त

नाचणी



- पोषण मुल्ये** - लोह, झिंक, सोडियम, फॉस्फरस व बिटा कॅरोटीन
- प्रथिने, व्हिटामिन ए तंतुमय पदार्थांनी युक्त
- कॅल्शियमची उपलब्धता अधिक प्रमाणात
- आहारातील महत्व** - तुतुमय पदार्थांमुळे आतड्याच्या कर्करागावर उपयोगी
- मधुमेह, कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण फायदेशीर
- प्रथिनांमुळे कुपोषणावर उपयुक्त

बाजरी



- पोषण मुल्ये** - कॅल्शियम, व्हिटामिन ए, बी व फॉस्फरस अधिक मात्रेत
- लोह व मॅंगनीज यांची उपलब्धता, असंतृप्त मेद भरपूर
- आहारातील महत्व** - रक्तातील मेदाचे प्रमाण नियंत्रित करते
- रक्तदाब करिता उपयुक्त
- हिमोग्लोबीन वाढ व अॅनेमीया आजारावर मात करण्यासाठी उपयुक्त