



‘ಕುಧಾನ್ಯ ವರ್ಗ’ದಡಿ ಹಾರಕ, ಊದಲುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಗ್ರೀಕ್ ಲೇಖಕ ಪಾಳನಿಯು ಕ್ರಿ.ಶ. 1ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಜೋಳವು ಭಾರತದಿಂದ ಇಟಲಿಗೆ ಪರಿಚಯಗೊಂಡಿತು ಎಂದು ದಾಖಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಕಾಳಿದಾಸನ (ಕ್ರಿ.ಶ. 4-5ನೇ ಶತಮಾನ) ‘ಅಭಿಜ್ಞಾನ ಶಾಕುಂತಲ’ದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣು ಋಷಿಯು ಶಾಕುಂತಲೆಯನ್ನು ದುಶ್ಯಂತನ ಅರಮನೆಗೆ ಕಳಿಸುವಾಗ ಅವಳ ಮಡಿಲಿಗೆ ನವಣೆಯನ್ನು ಸುರಿದು ಹರಸಿದ ಎಂಬ ವಿವರಣೆ ಇದೆ. ಶಿವಕೋಟ್ಯಾಚಾರ್ಯನ ‘ವಡ್ಡಾರಾಧನೆ’ಯಲ್ಲಿ (ಕ್ರಿ.ಶ. 920) ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲೊಂದಾದ ಹಾರಕದ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. 10-12ನೇ ಶತಮಾನದ ‘ವರಾಹ ಪುರಾಣ’ದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ದೇವರು ನವಣೆ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಿದ್ದ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಗಳಿವೆ. 15ನೇ ಶತಮಾನದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಜೀವಿಸಿದ್ದ ತೆಲುಗಿನ ಶ್ರೀನಾಥ ಕವಿಯು, ಪಲ್ಲಾಡು ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜೋಳ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ ಜನರ

ಮುಖ್ಯ ಆಹಾರ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇನ್ನು ಹೊಸಗನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಕನಕದಾಸರು, (ರಾಮಧಾನ್ಯ ಚರಿತೆ) ಪುರಂದರದಾಸರು, (ರಾಗಿ ತಂದೀರಾ) ಸರ್ವಜ್ಞ ಕವಿ, ಶಿಶುನಾಳ ಷರೀಫರು ತಮ್ಮ ತ್ರಿಪದಿ ಹಾಗೂ ತತ್ವಪದಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿರುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದೇ ಇದೆ.

ಅರಮನೆಯ ಆಹಾರ ಬಡವರ ಊಟವಾಯಿತು!

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಬಡವರ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣನೆಗೊಳಗಾದುದು 19ನೇ ಶತಮಾನದಿಂದೀಚೆಗೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಅಕ್ಕಿ-ಗೋಧಿಗಳ ವ್ಯಾಪಕ ಬಳಕೆ ಆರಂಭವಾದ ನಂತರ ಎಂದರೂ ಸರಿಯೇ. ಅದಕ್ಕೂ ಮುನ್ನ ದೊಡ್ಡ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳ, ಅರಮನೆಗಳ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದು ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳೇ.

ಚೀನಾದ ಮಹಾಗೋಡೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವವರು ಉಂಡಿದ್ದು ನವಣೆ ಅನ್ನವನ್ನು.

ಪ್ರಖ್ಯಾತ ರೋಮನ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ (ಕ್ರಿ.ಪೂ. 753ರಿಂದ ಕ್ರಿ.ಶ. 610) ರಾಜ ಮನೆತನ, ಪಾಂಪೆಯ ಶ್ರೀಮಂತ ಕುಟುಂಬಗಳು, ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಹಾಗೂ ಸೇವಕರ ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಬರಗು ಮತ್ತು ನವಣೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಬೆಂಗೇಸ್ ಖಾನನ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯೇ ಇರಲಿಲ್ಲ, ಏಕೆಂದರೆ ಅವರಲ್ಲಿ ಸದಾ ಬರಗು, ನವಣೆ ಹಾಗೂ ಅಕ್ಕಿ ದಾಸ್ರಾನು ಇರುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ಅನ್ವೇಷಕ ಮಾರ್ಕೊ ಪೊಲೊ ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಚೀನಾದ ಝಾವೋ ಮತ್ತು ಹಾನ್ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ (ಕ್ರಿ.ಪೂ. 11ರಿಂದ 3ನೇ ಶತಮಾನ) ಜೋಳವು ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಗ್ರೀಕಿನ ಖ್ಯಾತ ಇತಿಹಾಸಕಾರ ಮೆಗಾಸ್ತನಿಸ್ ಭಾರತದ ಚಂದ್ರಗುಪ್ತ ಮೌರ್ಯನ (ಕ್ರಿ.ಪೂ. 3ನೇ ಶತಮಾನ) ಆಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿ, ಅಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆಯುತ್ತಾನೆ. ಶಾತವಾಹನರ ಕಾಲದಲ್ಲಿ (ಕ್ರಿ.ಶ. 1ರಿಂದ 3ನೇ ಶತಮಾನ) ದಖನ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಜೋಳವು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದ ಬೆಳೆಯಾಗಿತ್ತು. 16ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ವಿಜಯನಗರ ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಕ್ಕೆ ಭೇಟಿ ನೀಡಿದ್ದ ಪೋರ್ಚುಗೀಸ್ ಪ್ರವಾಸಿಗ ಫರ್ನಾವೋ ನ್ಯೂನಿಸ್, ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಜೋಳವು ಪ್ರಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿತ್ತು ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ.

ಮೊಘಲರ ಆಳ್ವಿಕೆಯಲ್ಲಿ (16-17ನೇ ಶತಮಾನ) ಜೋಳ ಮತ್ತು ಸಜ್ಜೆ ಬಳಕೆ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿತ್ತು. ಅಬ್ದುಲ್ ಫಜಲ್ ಬರೆದಿರುವ ‘ಐನಿ-ಇ-ಅಕ್ಬರಿ’ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ (16ನೇ ಶತಮಾನ) ಮಾಲ್ವಾ, ಗುಜರಾತ್, ಅಜ್ಮೀರ್, ಖಿಂಡೇಶ್, ಆಗ್ರಾ, ಲಾಹೋರ್, ಅಲಹಾಬಾದ್, ಅವಧ್ ಹಾಗೂ ಮುಲ್ತಾನ್ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಳ, ಸಜ್ಜೆ, ಹಾರಕ, ಊದಲು, ರಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿತ್ತು ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಮೊಘಲ್ ದೊರೆ ಜಹಾಂಗೀರ್, ಮೈಸೂರು ಆಳಿದ ಹೈದರಾಲಿ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಾಜತ್ತಾ (ಸಜ್ಜೆ) ಹಾಗೂ ರಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದರು ಎನ್ನುತ್ತವೆ ದಾಖಲೆಗಳು.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು - ‘ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್’

ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಪ್ರಮಾಣ ಏರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ‘ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್’ (ಜಿ.ಐ) ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಕ್ಕೂ ಒಂದೊಂದು ರೀತಿ ಜಿ.ಐ. ಇರುತ್ತದೆ. ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಿಂದಾಗ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವು 100ಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯ ಜಿ.ಐ. 100 ಎಂದರ್ಥ. ಅದೇ ರೀತಿ ಅಕ್ಕಿಯ ಜಿ.ಐ. 80 ಇದ್ದರೆ, ಜೋಳ, ರಾಗಿ ಹಾಗೂ ಗೋಧಿಯ ಜಿ.ಐ. 70-75 ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಜಿ.ಐ. 55ರಿಂದ 57 ಇರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುತ್ತವೆ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು. ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಜಿ.ಐ. ಎಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಅಷ್ಟೂ ಒಳ್ಳೆಯದು.

