

આહારમાં કઠોળનું મહત્વ	
<ul style="list-style-type: none"> ✍ કુ.એચ.એ. મણવર, વિષય નિષ્ણાંત (હોમ સાયન્સ) ✍ કુ.દિપ્તી ઠાકર, વિષય નિષ્ણાંત (હોમ સાયન્સ)* ✍ ડો. બી.બી. કાબરીયા, તાલીમ વ્યવસ્થાપક 	કૃષિ વિજ્ઞાન કેન્દ્ર, જુનાગઢ કૃષિ યુનિવર્સિટી, તરઘડિયા (રાજકોટ)
* કેવીકે, ખાપટ ખેતીની વાત, સપ્ટેમ્બર-૧૨, ૨(૧૨) : ૫૫	

સ્વસ્થ જીવન માટે મનુષ્યને જુદા જુદા કઠોળમાંથી બે દાળ થતી હોવાથી કઠોળને દ્વિદળ અનાજ પણ કહેવામાં આવે છે. જેમાં મગ,મઠ,ચણા, તુવેર, અડદ,સોયાબીન,વટાણા વગેરેનો સમાવેશ થાય છે. આપણે દરરોજ રસોઈમાં દાળ અથવા કઠોળ શા માટે બનાવીએ છીએ એ મહત્વનો સવાલ છે. રોજના ભોજનમાં રોટલા,રોટલી જેટલો જ અગત્યનો તેમજ મહત્વનો ખોરાક કઠોળ અને દાળ છે. દાળ અને કઠોળની ખરી અગત્યતા તો તેમાં રહેલા પ્રોટીનને કારણે છે. આ દાળ કઠોળનું પ્રોટીન અપુર્ણ એટલે કે અધૂરું છે જેથી તેને પૂર્ણ કરવા માટે અનાજ સાથે દાળ અથવા કઠોળનું મિશ્રણ ૩:૧ના પ્રમાણમાં કરવું જરૂરી છે.

રોજીંદા આહારને કઈ રીતે પોષક,સ્વાદીષ્ટ અને આકર્ષક તેમજ સસ્તો બનાવવો એ દરેક ગૃહીણીના હાથમાં છે. ગૃહીણીમાં રસોઈ અંગેની સંપૂર્ણ જાણકારી,સભાનતા અને આવડત હોવી જરૂરી છે. કહેવત છે કે "એક ઘઉં તેમાં સો પકવાન" તો બહેનો પાસે કઠોળના પોષકતત્વો, આહારમાં તેનું મહત્વ,પ્રમાણ અને તેના જુદા જુદા ઉપયોગ અંગે જાણકારી હશે તો અનેક વાનગી તૈયાર કરી પોતાના પરિવાને સંતોષી શકશે. તેમજ કઠોળને વધારે સુપાર્ય અને પોષક બનાવવા માટે ઋતુ અનુસાર લીલા શાકભાજીનો કઠોળ-દાળ સાથે અવશ્ય ઉપયોગ કરવો જોઈએ.

કઠોળ વિશે થોડી વૈજ્ઞાનિક માહિતી

કઠોળ વર્ગના પાકોમાં તેના મુળના ભાગમાં રાઈઝોબીયમ નામના નાઈટ્રોજન સ્થિરીકરણ કરતા બેક્ટેરીયા સ્થાયી થાય છે. આ બેક્ટેરીયા કઠોળ પાકના મુળમાં મુળ ગંડીકા (ગાંઠ) સ્વરૂપે જોવા મળે છે. હવામાંના વાયુસ્વરૂપ નાઈટ્રોજન (૭૮%) ને લઈને જમીનમાં જમા કરે છે. છજેથી જમીનમાં દરેક પાકના વૃદ્ધિ વિકાસ માટે ઉપયોગી તત્વ નાઈટ્રોજન જળવાઈ રહે છે. આ ઉપરાંત કઠોળ વર્ગના પાકો ટુંકા ગાળાના તેમજ અન્ય મુખ્ય પાકો સાથે પાક ફેરબદલીમાં પણ ખુબ જ ઉપયોગી છે. આમ જમીનનું ખરૂં સ્વાસ્થ્ય જાળવવા માટે આ વર્ગના પાકો ખુબ જ અગત્યના અને ઉપયોગી છે.

આહારમાં કઠોળનું પ્રમાણ

પુરુષ	:	૮૫ ગ્રામ
સગભા સ્ત્રી	:	૬૫ ગ્રામ
ધાત્રી	:	૬૫ ગ્રામ
બાળક	:	૨૫ ગ્રામ (૨ થી ૬ વર્ષ)
બાળક	:	૫૦ ગ્રામ (૭ થી ૧૨ વર્ષ)
તરૂણ	:	૭૫ ગ્રામ (૧૬ થી ૧૯ વર્ષ)
શ્રમજીવી	:	૧૧૦ ગ્રામ

કઠોળ આહારમાં કેટલી રીતે લઈ શકાય

- ભરળીને
- દાળ બનાવીને
- દળીને (જાડો તેમજ જીણો લોટ બનાવીને)
- ફણગાવીને
- ભૂંજીને
- શેકીને
- તળીને

આમ વિવિધ રીતે કઠોળને આહારમાં લઈ શકાય છે.

અઠવાડીયામાં એક વખત કઠોળને ફણગાવીને ખાવાથી વિટામીન "સી" મળી રહે છે.

આહાર પત્રક

આહારજૂથ	ખાદ્ય પદાર્થોની વિગત	પ્રાપ્ય મુખ્ય પોષક તત્ત્વો
જૂથ ૧	દૂધ અને દૂધમાંથી બનતી બનાવટો સૂકા કઠોળ – સૂકામેવા – શીંગ માંસ–મરઘી–માછલી–ઈંડા વગેરે	પ્રોટીન
જૂથ ૨	ઋતુ અનુસાર ફળો – પાકી કેરી–પપૈયા નારંગી–લીંબુ–ટમેટા–કોબી–ગાજર લીલા પાંદડાવાળા શાકભાજી વગેરે	ક્ષાર તથા વિટામીન "એ"

જૂથ ૩	અન્ય શાકભાજી-રીંગણા-દૂધી ફણસી-કોળું-ભીંડા વગેરે	ક્ષાર તથા વિટામીન "એ"
જૂથ ૪	અનાજ-ચોખા-ઘઉં-મકાઈ-જુવાર બાજરી-કાંદરી વગેરે રેસાવાળા શાક-કંદમૂળ-અળવી-બટેટા શકરરીયા-સૂરણ-ખાંડ-ગોળ-મધ વગેરે	કાર્બોહાઈડ્રેટસ
જૂથ ૫	ચરબી-તેલ-માખણ-ઘી-મલાઈ વગેરે	ચરબી

આપણાં દૈનિક આહારમાં ઉપરના પાંચ જૂથો સમાયેલા હોવા જોઈએ. પાંચ જૂથોના પ્રતિનિધિત્વવાળો સમતોલ આહાર શરીર માટે જરૂરી પ્રોટીન અને કેલેરીઝ પૂરા પાડે છે.

દરેક વ્યક્તિ પોત પોતાના સ્વાદ, આવડત અને સગવડ મુજબ વાનગી પસંદ કરી પોતાની રસોઈમાં ભેળવી શકે છે. રસોઈ બનાવતી વખતે તંદુરસ્તીને પ્રથમ સ્થાન આપીને સાદાઈથી રસોઈ કરવાનો આગ્રહ બહેનોએ રાખવો જોઈએ.