ಕೋಷ್ಟಕ್ಟ ೨. ಸಿರುಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು, ಔಷಧೀಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಮಹತ್ವ

ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು/ ಜೌಷಧೀಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು	ಪೋಷಣಾ/ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಹತ್ವ
ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ಸ್	* ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. * ಜೀವಕೋಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. * ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತವೆ. * ಉತ್ಕರ್ಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಇರುಳುಗುರುಡುತನ, ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಹಾಗೂ ಅಕಾಲ ಮುಪ್ಪು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ.
ಫೈಟೋಸ್ಟೀರಾಲ್ಸ್‌ಗಳು	* ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ.
ಸಪೋನಿನ್‌ಗಳು	* ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಫೈಟೋಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳು	* ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. * ಜೋದಕಗಳ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಯ ವ್ಯತ್ಯಯದಿಮದ ತಲೆದೋರುವ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ತೊಂದರೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ.
ಫೈಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ	* ಉತ್ಕರ್ಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುವುದರ ಮೂಲಕ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
ನಾರಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ	* ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. * ಜೀರ್ಣರಸಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಹಾರದ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. * ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಳಆಡುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. * ದೇಹದಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ ಸಂತೃಪ್ತ ಭಾವನೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. * ಮಲಬದ್ಧತೆ ಹಾಗೂ ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟ ಪದಾರ್ಥವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವ, ಹೀರಲ್ಪಡುವ ಹಾಗೂ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಳ್ಳುವ ವಿಶಿಷ್ಟ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಸಕ್ಕರೆ ಖಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಪದಾರ್ಥವೆನಿಸಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಾಂಶ(ಶೇ.10–15) ಮಲಭದ್ಧತೆ, ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆದು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಡಯಾಬಿಟೀಸ್, ಬೊಜ್ಜು, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರವು ಕಿರುಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ಪಾದಕತೆ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಪೌಷ್ಠಿಕತೆ ಕುರಿತು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿ ಅವುಗಳನ್ನು ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು "ಪೌಷ್ಠಿಕ ಭದ್ರತೆಗಾಗಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಉತ್ತೇಜನ" ವೆಂಬ ವಿಶೇಷ ಯೋಜನೆಯನ್ನು ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ 6 ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಜೋಳ, ರಾಗಿ, ಸಜ್ಜೆ, ನವಣೆ, ಸಾವೆ, ಬರಗು, ಊದಲು, ಹಾರಕ ಹಾಗೂ ಸಜ್ಜೆ ಬೆಳೆಗಳ ಒಟ್ಟು 57,800 ಹೆಕ್ಟೇರ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಗಳನ್ನು ಹಮ್ಮಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಯೋಜನೆಯಡಿ ಉತ್ಪಾದನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ, ಬೀಜೋತ್ಪದನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮು, ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಘಟಕಗಳ ಸ್ಥಾಪನೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಚಾರ ಮತ್ತು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಧಾರವಾಡದ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರವು ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಲಾಭಗಳ ಕುರಿತು ಪ್ರಚಾರ ಮತ್ತು ಗ್ರಾಹಕರಲ್ಲಿ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ "ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಮೇಳ" ಗಳನ್ನು ಆಯೋಜಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಬಗೆಗಿನ ಮುತುವರ್ಜಿಯಿಂದಾಗಿ ನಾಗರೀಕರು ಆಹಾರವನ್ನು ಕುರಿತು ವಿಶೇಷ ಕಾಳಜಿಯನ್ನು ವಹಿಸುವಂತಾಗಿದೆ.ಬಳಸಲು ಸುಲಭವಾಗುವ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೆಳೆದ ರೈತನಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇಡೀ ದೇಶದ ಜನತೆಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಧಾರವಾಡದ ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರವು ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮಹತ್ವ, ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಆಧಾರಿತ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು ಹಾಗೂ ಬಳಕೆ ಕುರಿತು ಸ್ವಸಹಾಯ ಸಂಘಗಳಿಗೆ ತರಬೇತಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದು, ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತಿದೆ.

ಲೇಖಕರು

ಡಾ. ಉಮಾ ಎನ್. ಕುಲಕರ್ಣಿ

ಡಾ. ಎಸ್. ಎಂ. ಹಿರೇಮಠ

ಡಾ. ಕೆ. ಪಿ. ಗುಂಡಣ್ಣವರ

ಸಂಪಾದಕರು ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾಶಕರು

ಡಾ. ಎಸ್. ಎಮ್. ಮಂಟೂರ

ಕಾರ್ಯಕ್ರಮ ಸಂಯೋಜಕರು

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಧಾರವಾಡ.

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ

ಶ್ರೀಮತಿ ಶೈಲಾಜಾ ಗಲಗಲಿ

ಶ್ರೀ ಸಂತೋಷ ಕುಂಬಾರ

ಆರ್ಥಿಕ ಸಹಾಯ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೃಷಿ ವಿಕಾಸ ಯೋಜನೆ, ಬೆಂಗಳೂರು

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಸೈದಾಪೂರ ಫಾರ್ಮ್

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

ಪೊ : 0836–2444272 ಮಿಂಚಂಚೆ : pc_kvk@rediffmail.com,

web: www.kvkdharwad.org

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ

ವಿಸ್ತರಣಾ ನಿರ್ದೇಶನಾಲಯ, ಕೃವಿವಿ, ಧಾರವಾಡ

ಹಾಗೂ

ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ಸೈದಾಪೂರ ಫಾರ್ಮ್, ಧಾರವಾಡ

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕೃಷಿ ವಿಕಾಸ ಯೋಜನೆ

"ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು – ಮಹತ್ವ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ"

"ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು – ಮಹತ್ವ, ಸಂಸ್ಕರಣೆ ಹಾಗೂ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧನೆ"

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ, ಜೋಳ ಮತ್ತು ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ ಹಾಗೂ ಚಿಕ್ಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಸಜ್ಜೆ, ರಾಗಿ, ನವಣೆ, ಸಾವೆ, ಹಾರಕ, ಊದಲು, ಬರಗು ಮೊದಲಾದವುಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದ್ದು, ವಿಸ್ತೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಉತ್ಪಾದನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಂದು ಮಹತ್ತರ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿರುತ್ತವೆ. ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾದರೂ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ, ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಮಿಲ್ಲೆಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಳೆಯಾಶ್ರಿತ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ, ಕಡಿಮೆ ಫಲವತ್ತತೆ ಹೊಂದಿದ ಭೂಮಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹಾಗೂ ಬರಗಾಲಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ರೈತರಿಗೆ ಆಸರೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇವಕ್ಕೆ 'ಬರಗಾಲದ ಮಿತ್ರರು' ಎಂಬ ಬಿರುದು ಸಹ ಇದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಚಿಕ್ಕ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು 4.0 ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು ಸುಮಾರು 3.6 ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ನುಗಳಷ್ಟು ಧಾನ್ಯವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ರೈತರು ಲಾಭ ತರುವ ವಾಣಿಜ್ಯ ಬೆಳೆಗಳ ಕಡೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಒಲವು ತೋರಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಪಡಿತರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಕೂಡ ಅಕ್ಕಿ ಹಾಗೂ ಗೋಧಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಗಳೇ ಬದಲಾಗುತ್ತಿವೆ. ತತ್ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ತಲೆಮಾರಿನಿಂದಲೂ ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹಾಸುಹೊಕ್ಕಾಗಿದ್ದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಳು ತಮ್ಮ ಅಸ್ತಿತ್ವವನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದ ಒಂದು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಂತರ/ನಗರವಾಸಿಗಳ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗಿದ್ದ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ, ಹೃದಯರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮೊದಲಾದ ಮರಣಾಂತಿಕ ರೋಗಗಳು ಬಡವ ಬಲ್ಲಿದರೆನ್ನದೇ ಎಲ್ಲಾ ವರ್ಗಗಳ ಜನರಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತಿವೆ.

ವಿವಿಧ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಜೋಳ, ಮೆಕ್ಕೆ ಜೋಳ, ನವಣೆ – ಫಾಕ್ಸಟೇಲ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್, ಸಾವೆ – ಲಿಟಲ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್, ಬರಗು–ಪ್ರೋಸೋ ಮಿಲ್ಲೆಟ್, ಊದಲು –ಬಾರ್ನ್‌ಯಾರ್ಡ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್, ಹಾರಕ–ಕೋಡೋ ಮಿಲ್ಲೆಟ್, ಸಜ್ಜೆ – ಪರ್ಲ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಹಾಗೂ ರಾಗಿ–ಫಿಂಗರ್ ಮಿಲ್ಲೆಟ್ ಕರ್ನಾಟಕದ ಉದ್ದ ಅಗಲಕ್ಕೂ ಹಾಸು ಹೊಕ್ಕಾಗಿವೆ.

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕಠಿಣ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಗುಣ ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ಬೆಳೆಗೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಗೊಬ್ಬರ, ಕೀಟನಾಶಕ ಮತ್ತು ಕಳೆನಾಶಕಗಳು ಬೇಕಿಲ್ಲ. ಧಾರವಾಡ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ದಶಕಗಳಿಂದ ಸಂಶೋಧನೆ ಕೈಗೊಂಡಿದ್ದು, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗುವ ತಳಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ದಿಪಡಿಸಿದೆ.

ನವಣೆ: ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನವಣೆ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕ ಮತ್ತು ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ನವಣೆ ಬೆಳೆಯನ್ನು ರಾಗಿ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಬೆಳೆಗಳ ಜೊತೆ ಮಿಶ್ರಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನವಣೆಯನ್ನೇ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಧಾರವಾಡ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ದಿ ಪಡಿಸಿರುವ ಆರ್. ಎಸ್. 118 ಮತ್ತು ಎಚ್.ಎಮ್.ಟಿ. 100–1 ತಳಿಗಳು ಸರಾಸರಿ 18–20 ಕ್ವಿಂಟಲ್ / ಹೆ.ಇಳುವರಿ ನೀಡುವುದು.

ಸಾವೆ : ಭಾರತದ ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಹು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು. ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದ ಬಹುತೇಕ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಂಗಾರಿನಲ್ಲಿ ಏಕಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಧಾರವಾಡ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಸಾವೆಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಪಡಿಸಿರುವ ಸುಕ್ಷೇಮ ತಳಿಯು ಸರಾಸರಿ 10–12 ಕ್ವಿಂಟಲ್ / ಹೆ. ಇಳುವರಿ ನೀಡುವುದು.

ಹಾರಕ : ಭಾರತದ ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶದ ಉತ್ತರ ಭಾಗದಲ್ಲಿ, ತಮಿಳುನಾಡಿನ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಳದ ಪೂರ್ವಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಊದಲು : ಜಪಾನೀಸ್ ಧಾನ್ಯ ಎಂದು ಕರೆಯಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಧಾನ್ಯವೇ 'ಊದಲು'. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಊದಲು ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ಹಿಮಾಲಯದ ಬೆಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ ಹಾಗೂ ತಮಿಳುನಾಡಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಬಹು ಮುಖ್ಯ ಬೆಳೆ. ಧಾರವಾಡ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಊದಲಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ಸುಶ್ರುತಾ ತಳಿಯು ಸರಾಸರಿ 18–20 ಕ್ವಿಂಟಲ್ / ಹೆ. ಇಳುವರಿ ನೀಡುವುದು.

ಬರಗು : ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಬಿಹಾರ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ಉತ್ತರಪ್ರದೇಶ, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ತಮಿಳುನಾಡು ಮತ್ತು ಕರ್ನಾಟಕದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಧಾರವಾಡ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ಬರಗಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಿರುವ ಜಿ.ಪಿ.ಯು.ಪಿ.–8, ಸರಾಸರಿ 20–22 ಕ್ವಿಂಟಲ್ / ಹೆ. ಇಳುವರಿ ನೀಡುವುದು.

ಸಜ್ಜೆ : 'ಕೊಂಬು' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯ 'ಸಜ್ಜೆ'. ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಮಿಶ್ರಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆದರೆ, ಉತ್ತರ ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜೆಯನ್ನು ಮೇವಿಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ರಾಗಿ : ಧಾರವಾಡ ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯವು ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುಗಡೆ

ಕೋಷ್ಟಕ ೧. ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು (ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂಗೆ)

ಧಾನ್ಯಗಳು	ಸಸಾರಜನಕ (ಗ್ರಾಂ)	ಪಿಷ್ಟ (ಗ್ರಾಂ)	ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಾಂ)	ನಾರು (ಗ್ರಾಂ)	ಖನಿಜ (ಗ್ರಾಂ)	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)	ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ)
ರಾಗಿ	೭.೩	೭೨.೦	೧.೩	೩.೬	೨.೭	೩೪೪	೩.೯
ಸಾವೆ	೮.೭	೭೫.೭	೫.೩	೮.೬	೧.೭	೧೭	೬.೦
ನವಣೆ	೧೨.೩	೬೦.೯	೪.೩	೮.೦	೩.೩	೩೧	೫.೦
ಬರಗು	೧೨.೫	೭೦.೪	೧.೧	೨.೨	೧.೯	೧೪	೧೦.೦
ಊದಲು	೧೧.೬	೭೪.೩	೫.೮	೧೪.೭	೪.೭	೧೪	೧೫.೦
ಹಾರಕ	೮.೩	೬೫.೯	೧.೪	೯.೦	೨.೬	೨೭	೧೨.೦
ಅಕ್ಕಿ	೬.೮	೭೮.೨	೦.೫	೦.೨	೦.೬	೧೦	೧.೦
ಗೋಧಿ	೧೧.೮	೭೧.೨	೧.೫	೧.೫	೧.೫	೪೧.೦	೫.೩
ಜೋಳ	೧೦.೪	೭೦	೩.೧	೨.೦	೧.೬	೨೫	೫.೪
ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ	೯.೨	೭೩	೪.೬	೨.೮	೧.೨	೨೬	೨.೭

ಬರಗಾಲವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಲೇ ಅರಳುವ ಪ್ರತಿ ಸಿರಿಧಾನ್ಯದ ಒಡಲಲ್ಲಿ ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಮನುಷ್ಯನ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಆಹಾರದ ರೂಪದಲ್ಲೇ ಈ ಧಾನ್ಯಗಳು (ಔಷಧವಾಗುತ್ತವೆ) ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತವೆ.ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳು ಇತರೆ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಅಕ್ಕಿ, ಗೋಧಿಗಳಷ್ಟೇ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕ (7–12%) ಹೊಂದಿರುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಇತರ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಳಸುವುದರ ಮೂಲಕ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ಸಸಾರಜನಕವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಗಂಧಕಯುಕ್ತ ಅಮೈನೋಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷತೆಯೆಂದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಖನಿಜಾಂಶವು ಇತರೆ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗಿಂತ 4 ರಿಂದ 5 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಇದೆ . ಸುಣ್ಣದ ಅಂಶ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಎಲುಬುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.. ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವು ರಕ್ತ ಹೀನತೆ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.ಜೀವಕೋಶಗಳ ರಚನೆಯನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸಲು ಬೇಕಾಗಿರುವ ರಂಜಕವು ಅಕ್ಕಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಈ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ. ಸಾವೆ ಹಾಗೂ ಊದಲಿನಲ್ಲಿ ಸತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ.

ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬು ಅವಶ್ಯಕ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಮೆದುಳಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಮರ್ಪಕ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಹಿತದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಶಿಫಾರಸ್ಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸುವಂತೆಯೇ ಅನ್ನದಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ ಇತರ ಎಲ್ಲಾ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಹಬ್ಬ–ಹರಿದಿನಗಳಲ್ಲಿ ತಂಬಿಟ್ಟು, ಅರಳಿಟ್ಟು, ಹುರಕ್ಕಿ ಹೋಳಿಗೆ ಮೊದಲಾದ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ದೇವರ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆಂದು ತಯಾರಿಸುವ ರೂಢಿ ನಮ್ಮ ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದಿಗೂ ಜೀವಂತವಾಗಿದೆ.