

# 100 ಗ್ರಾಂ ಧಾನ್ಯಗಳೆಲ್ಲರೂವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸಿರಿ ಧಾನ್ಯಗಳು (Positive Grains) (ಪಂಚರತ್ನಗಳು)												
ಧಾನ್ಯಗಳು	ನೈಅಸಿನ್ Niacin mg (B3)	ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ Riboflavin mg (B2)	ತ್ಯೆ ಅಮಿನ್ Thiamine mg (B1)	ಕ್ಯಾರಟೆನ್ Carotene ug	ಕಬ್ಬಿಣ Iron mg	ಸುಣ್ಣ Calcium g	ರಂಜಕ Phos g	ಪ್ರೋಟೀನ್ Protein g	ಏನಿಜಗಳು Minerals g	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ Carbohydrate g	ನಾರು Fiber g	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ Carbohydrate g ನಾರು Fiber
ನವಣೆ Foxtail	0.7	0.11	0.59	32	6.3	0.03	0.29	12.3	3.3	60.6	8.0	7.57
ಊದಲು Barnyard	1.5	0.08	0.31	0	2.9	0.02	0.28	6.2	4.4	65.5	10.0	6.55
ಆರ್ಕ Kodo	2.0	0.09	0.33	0	2.9	0.04	0.24	6.2	2.6	65.6	9.0	7.28
ಸಾಮೆ Little	1.5	0.07	0.30	0	2.8	0.02	0.28	7.7	1.5	65.5	9.8	6.68
ಕೊರ್ಟೆ * Brown Top	18.5	0.027	3.2	0	0.65	0.01	0.47	11.5	4.21	69.37	12.5	5.54
* ಈ ಅಂಕಿ ಅಂಶ ಡಾ   ಖಾದರ್‌ರವರ ಕೆಲಸ ಕಾರ್ಯ ತಟಸ್ಥ ಧಾನ್ಯಗಳು (Neutral Grains) ಹಿಡ್ಡ ಮತ್ತು ನಾಲಿನ ಅನುಪಾತ (RATIO) ಒಂದು ಅಂಕಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮೃದ್ಧ↗												
ಸಜ್ಜೆ Pearl	2.3	0.25	0.33	132	8.0	0.05	0.35	11.6	2.3	67.1	1.2	55.91
ರಾಗಿ Finger	1.1	0.19	0.42	42	5.4	0.33	0.27	7.1	2.7	72.7	3.6	20.19
ಬರಗು Proso	2.3	0.18	0.20	0	5.9	0.01	0.33	12.5	1.9	68.9	2.2	31.31
ಬಿಳಿಜೋಳ 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
ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ Corn/Maize	1.4	0.10	0.42	90	2.1	0.01	0.33	11.1	-	66.2	2.7	24.51
ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಧಾನ್ಯಗಳು (Negative Grains)												
ಗೋಧಿ Wheat	5.0	0.17	0.35	64	5.3	0.05	0.32	11.8	1.5	76.2	1.2	63.50
ಭತ್ತದ ಅಕ್ಕಿ 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

ಸಿರಿಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ ಮರಳೋಣ. ರೋಗಮುಕ್ತ, ಆರೋಗ್ಯವಂತ ಸಮಾಜ ನಿರ್ಮಿಸೋಣ.  
ಪ್ರಕೃತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಮರಳೋಣ, ಪೂಜಿಸೋಣ, ಆರಾಧಿಸೋಣ.

ಡಾ|| ಖಾದರ್ ಮೈಸೂರು.