

பேசுவாயாருளாகும் சிறுதானியங்கள்

உமாநாத் மலையரசன்

சென்னை வளர்ச்சி ஆராய்ச்சி நிறுவனம்
பரமசிவம் ராமசாமி

குமரகுரு வேளாண்மைக் கல்வி நிறுவனம்

தொடர்புக்கு: umanath@mids.ac.in; pazhani650@gmail.com

தினசரி உணவில் சிறுதானியங்களை மீண்டும் கொண்டுவர மத்திய, மாநில அரசுகள் பல்வேறு முயற்சிகளை எடுத்துவருகின்றன. 2018 ஆம் ஆண்டைத் தேசிய சிறுதானிய ஆண்டாக மத்திய அரசு அறிவித்திருந்தது. கர்நாடகம், ஒடிசா, தமிழ்நாடு உள்ளிட்ட மாநில அரசுகள், பொது விநியோகத் திட்டம் மூலம் அரிசி-கோதுமைக்கு மாற்றாகச் சிறுதானியங்களை ஊக்குவித்துவருகின்றன.

சிறுதானியங்களை எதிர்கால உணவு என்று வரையறுத்து, அவற்றைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும், உற்பத்தி, நுகர்வை அதிகப்படுத்தவும் முன்முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. 2023 ஆம் ஆண்டை 'சர்வதேசச் சிறுதானிய ஆண்டாக ஐநா அறிவித்திருக்கிறது. முந்தைய காலங்களில் இல்லாத முன்னுரிமை சிறுதானியங்களுக்கு இப்போது ஏன் கொடுக்கப்படுகிறது?

மறக்கப்பட்ட சிறுதானியங்கள்: சுதந்திர இந்தியாவில் பசுமைப் பரட்சிக்குப் பின்னர் அறிவிப்பு-தொழில்நுட்பங்கள், இடுபொருள் மானியம், வங்கிக் கடன்கள், பொது விநியோக முறை மூலம் அத்தியாவசியப் பொருள்களை வழங்குதல் ஆகியவை பட்டினி, உணவுப் பாதுகாப்பின்மை போன்ற பிரச்சினைகளைக் களையக் கணிசமாக உதவியிருக்கின்றன. ஆனாலும், இவை அரிசி-கோதுமை போன்றவற்றின் உற்பத்திக்கும் நுகர்வுக்கும் பெரும் ஆதரவாக இருந்தனவே தவிர, ஒரு தனிநபருக்குத் தேவையான மற்ற தானியங்களின் உற்பத்தியைக் கடுமையாகக் குறைத்துள்ளன. காலப்போக்கில், இது மக்களின் உணவு நுகர்வுமுறையை மாற்றியமைத்து, ஆரோக்கியத்தையும் கேள்விக்கு உள்ளாக்கியிருக்கிறது.

கடந்த 50 ஆண்டுகளில், இந்தியக் குடும்பங்களில் உணவு நுகர்வானது சிறுதானியங்களிலிருந்து அரிசி-கோதுமையை மையமாகக் கொண்ட உணவு முறைக்கு

மாறியுள்ளது. உதாரணமாக, 1972-73க்கும் 2011-12க்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில், தேசிய அளவில் தனிநபர் சோள உட்கொள்ளல் நகர்ப்புறங்களில் 8.5 கிலோவிலிருந்து 1.58 கிலோவாகவும், கிராமப்புறங்களில் 19.2 கிலோவிலிருந்து 2.42 கிலோவாகவும் குறைந்துள்ளது; கம்பு உட்கொள்ளல் கிராமப்புறங்களில் 11.5 கிலோவிலிருந்து 0.97 கிலோவாகவும், நகர்ப்புறங்களில் 4 கிலோவிலிருந்து 2.82 கிலோவாகவும் குறைந்துள்ளது.

ஆரோக்கியமான சமுதாய வளர்ச்சியை ஏற்படுத்துவது என்பது வெறும் வறுமை ஒழிப்பு, பசி பிரச்சினைகளைக் குறைப்பது போன்றவை மட்டும் அல்ல; ஊட்டச்சத்து நிறைந்த, ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்குவதே என்பதைத் தற்போதைய கொள்கை வகுப்பாளர்கள் நன்கு உணர்ந்துள்ளனர். இதற்காக, அனைத்து வகையான சத்துக்களையும் பெறும் வகையில் சமச்சீரான மாறுபட்ட உணவுப் பழக்கத்தை மக்களிடையே ஊக்குவிப்பதுதான் சாலச்சிறந்தது என வலியுறுத்தத் தொடங்கியுள்ளனர்.

பற்றாக்குறையும் பாதிப்புகளும்: தற்போது அதிகமாக உட்கொள்ளப்படும் அரிசி-கோதுமை போன்றவற்றில் கார்போஹைட்ரேட்டுகளும், ஆற்றலை வழங்கக்கூடிய சத்துக்களும் தான் அதிகம். மற்ற உணவுப்பொருள்களுடன் ஒப்பிடும்போது இவற்றில் உடலின் ஆரோக்கியமான வளர்சிதை மாற்றச் செயல்பாடுகளுக்கும் வளர்ச்சிக்கும் அறிவாற்றல் பெருக்கத்துக்கும் மிகவும் தேவைப்படுகிற நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள், தாதுக்கள், வைட்டமின்கள் குறைவாக உள்ளன என உணவியல் நிபுணர்கள் தெரிவிக்கின்றனர்.

சரியான அளவில் நுண்ணூட்டச் சத்துக்கள் நிறைந்த உணவை உட்கொள்ளாததால், மக்களிடையே ஊட்டச்சத்துக் குறைபாடு காணப்படுகிறது. குறிப்பாக, குழந்தைகள் - பெண்கள் அதிகளவு பாதிக்கப்படுகின்றனர். உதாரணமாக, ஏறக்குறைய 50% கர்ப்பினிகள் ரத்தசோகைப் பிரச்சினையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் - ரத்தசோகை பெரும்பாலும் இரும்புச் சத்து, வைட்டமின் பி-12 குறைபாட்டால் ஏற்படுவதாகும். 33% பெண்கள் குறைந்த உடல்-நிறைக் குறியீட்டெண்ணுடன் (BMI) உள்ளனர்; ஐந்து வயதுக்கு உட்பட்ட 38% குழந்தைகள் வளர்ச்சி குன்றியவர்களாகவும், 21% குழந்தைகள் உயரத்துக்கேற்ற சரியான எடையைக் கொண்டிராமலும் (wasting), 35.7% குழந்தைகள் வயதுக்கேற்ற சரியான உயரத்தைக் கொண்டிராமலும்

(stunting) உள்ளனர். மேலும் நீரிழிவு, உடல்பருமன் ஆகியவை அரிசி-கோதுமை அடிப்படையிலான பயிர் உற்பத்தி முறையின் மற்ற பக்கவிளைவுகளாக அடையாளம் காணப்பட்டுள்ளன. உடல்பருமன் ஏற்படுவது கடந்த பத்தாண்டுகளில் மட்டும் கிட்டத்தட்ட இரண்டு மடங்காக அதிகரித்துள்ளது.

சிறுதானியங்களின் சிறப்புகள்: உணவு நுகர்வு முறையில் பன்மைத்தன்மை இல்லாதது இதற்கு முக்கியக் காரணம். உட்கொள்ளும் உணவில் அரிசி-கோதுமைபுடன் பலவகையான உணவுப் பொருள்களைச் சேர்ப்பது, தேவைக்கு ஏற்பக் குறைவான அல்லது அதிகப்படியான ஊட்டச்சத்து, அதனுடன் தொடர்புடைய உடல்நலப் பிரச்சினைகளைக் குறைக்கும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. சிறுதானியங்கள், பருப்பு வகைகள், பழங்கள், காய்கறிகள், உலர்பழங்கள், இறைச்சி அடங்கிய உணவு வகைகள் சீரான - ஆரோக்கியமான ஊட்டச்சத்தைக் கொடுக்கவல்லவை. இவற்றில், சிறுதானியங்கள் அதிக ஊட்டச்சத்துக்களைக் கொண்டவை, இவற்றின் விலையும் மலிவு.

சத்துக்களைப் பொறுத்தமட்டில், சிறுதானியங்கள் அரிசி-கோதுமைக்கு இணையாக அல்லது அவற்றைவிட மேம்பட்டதாகவே இருக்கின்றன. கூடுதலாக, பெரும்பாலான சிறுதானியங்கள் கார்போஹைட்ரேட், ஸ்டார்ச் அல்லாத, பாஸிசுக்கரைடுகள் அதிக அளவு இல்லாத உணவு வகைகளாக உள்ளன. முக்கியமாகக் குதிரைவாலியில் கார்போஹைட்ரேட் மிகக் குறைவு. கேழ்வரகைத் தவிர்த்து அனைத்துச் சிறுதானியங்களிலும் அரிசி-கோதுமைக்கு இணையான அளவில் புரதச்சத்துகள் உள்ளன. சிறுதானியங்கள் நார்ச்சத்து நிறைந்த உணவாகக் கருதப்படுகின்றன. நார்ச்சத்தானது சிறுதானியங்களைக் குறைந்த கிளைசெமிக் (glycaemic) உணவு வகைகளாக ஆக்குவதால், இந்த உணவு வகைகள் நீரிழிவு நோயைக் கட்டுக்குள் வைக்கின்றன.

சிறுதானியங்களில் தாதுக்கள் 1.7-4.3 கிராம் (100 கிராமுக்கு) வரை இருக்கும், இது கோதுமை (1.5%), அரிசி (0.6%) போன்றவற்றில் இருப்பதைவிடப் பல மடங்கு அதிகம். கோதுமையைவிடக் கேழ்வரகில் கால்சியம் 8 மடங்கு அதிகம். இது எலும்புப் புரை போன்ற நோய்களைத் தடுக்கவல்லது. இப்படியான சிறப்புகள் காரணமாகச் சிறுதானியங்கள் 'ஊட்டச்சத்து வங்கிகள்' என்று அழைக்கப்படுகின்றன. உணவில் சிறுதானியங்களை அறிமுகப்படுத்தியதன் விளைவாகக் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி குன்றிய நிலையிலும்,

உடல் நிறைக் குறியீட்டெண்ணிலும் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டதாகப் புள்ளிவிவரங்கள் எடுத்துரைக்கின்றன.

பெரும்பாலான சிறுதானியப் பயிர்கள் பருவநிலை மாற்றத்தைத் தாங்கும் தன்மை கொண்டவை. வறண்ட காலத்திலும் பயிரிடப்படக்கூடியவை. இவற்றைப் பயிரிடுவதற்கு (60-90 நாள்) போதும். குறைந்த இடுபொருளை போதுமானது.

மீட்சியும் பலன்களும்: இத்தகைய பன்முகத்தன்மை கொண்ட சிறுதானியங்களின் உற்பத்தியும் உட்கொள்ளப்படும் அளவும் பல பத்தாண்டுகளாகச் சரிந்துகொண்டே வருகின்றன. இந்தியாவில் 1960களில் சராசரியாக 1.9 கோடி ஹெக்டேரில் பயிரிடப்பட்ட சிறுதானியங்களின் பரப்பளவானது கிட்டத்தட்ட 49% சரிந்து 2020 இல் 97.1 லட்சம் ஹெக்டேராகக் குறைந்துள்ளது. இதேபோல், தமிழ்நாட்டில் கடந்த 30 ஆண்டுகளில் மட்டும் ஏறக்குறைய 46% சரிவைக் கொண்டுள்ளது. குறிப்பாக வரகு, சாமை போன்ற சிறுதானியங்களைப் பாரம்பரியமாக உற்பத்தி செய்யும் மாவட்டங்களான திருச்சி, பெரம்பலூர், அரியலூர், தருமபுரி போன்ற மாவட்டங்களில் இந்தச் சிறுதானியங்களின் உற்பத்திப் பரப்பு 90%-க்கும் அதிகமாகச் சரிந்துள்ளது.

சிறுதானியங்களின் உற்பத்தி-நுகர்வு சார்ந்த நன்மைகளைக் கருத்தில் கொண்டு, உட்கொள்ளும் முதன்மை உணவு வகைகளில் ஒன்றாகச் சிறுதானியங்களைச் சேர்க்க அரசு எடுக்கும் முயற்சி பாராட்டத்தக்கது. அதேவேளை, கேழ்வரகு, கம்பு, சோளம் போன்றவற்றை மட்டும் கவனத்தில்கொள்ளாமல், மற்ற சிறுதானியங்களையும் அவற்றின் இன்றியமையாத ஊட்டச்சத்துக்களையும் கவனத்தில்கொண்டு கூடுதல் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். சிறுதானியங்களின் சாகுபடி புவி வெப்பமாதல், காலநிலை மாற்றத்தினால் ஏற்படும் தாக்கங்களிலிருந்து விசாயிகள் மீள்வதற்கு உதவியாக இருக்கும். வளங்குன்றா வளர்ச்சி இலக்குகளின் (Sustainable Development Goals - SDGs) முக்கிய இலக்குகளான பட்டினியைக் குறைத்தல், உணவுப் பாதுகாப்பின்மை-சத்துக் குறைபாடு போன்ற பிரச்சினைகளைக் களைதல், ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்குதல், சுற்றுச்சூழல் மாசுபாட்டைக் குறைத்து மண்ணின் வளத்தை அதிகப்படுத்துதல் போன்ற இலக்குகளை 2030 ஆம் ஆண்டுக்குள் அடைவதற்குப் பெரும் உதவியாக இருக்கும் என்பதில் மாற்றுக் கருத்தில்லை.

