



IDRC
International Development
Research Centre



CRDI
Centre de recherches pour le
développement international



ROLE OF SMALL MILLETS IN HUMAN HEALTH



Revalorizing small millets : “Enhancing the food and nutritional security of women and children in rain fed regions of South Asia using underutilized species”.

**Post Harvest Technology Centre
Agricultural Engineering College & Research Institute
Tamil Nadu Agricultural University
Coimbatore - 641 003**

2013



RAGI

- Rich in Iron, Calcium and Thiamine
- Rich in resistant starch
- Best food for diabetes mellitus
- Low fat, helps in reducing obesity

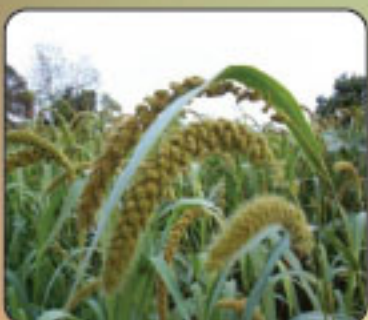
FINGER MILLET



VARAGU

- Reduces glycemic index
- Excellent source of essential fiber and minerals
- Good for bones

KODO MILLET



THENAI

- Excellent source of protein & fiber
- Rich in vitamins & Minerals
- Effective for stomach ulcers and constipation
- Easily digestible

FOXTAIL MILLET



PANIVARAGU

- Rich source of fibre
- Rich in minerals and acts as antioxidant
- Good for diabetes mellitus

PROSO MILLET



SAMAI

- Rich in dietary fiber and phytochemicals
- Reduces cholesterol
- Easily digestible
- Phenols and tannins act as antioxidants

LITTLE MILLET



KUTHIRAIVALI

- Rich source of dietary fiber
- Lowers glycemic response.
- Rich in minerals and acts as antioxidant
- Protection from duodenal ulcers and colorectal cancers.

BARNYARD MILLET



IDRC
International Development
Research Centre



CRDI
Centre de recherche pour le
développement international



உடல் ஆரோக்கியத்தில் சிறுதானியங்களின் பங்கு



**தெற்கு ஆசியாவில் ஊட்டச்சத்துகளை மேம்படுத்தும்
சீறு தானிய மறுமலர்ச்சி திட்டம்**

**அறுவடை பின்சார் தொழில்நுட்ப மையம்
வேளாண் பொறியியல் கல்லூரி மற்றும் ஆராய்ச்சி நிலையம்
தமிழ்நாடு வேளாண்மை பல்கலைக்கழகம்
கோயம்புத்தூர் - 641 003**



வேழவரகு

அதிக அளவு நூர்ச்சத்து, இரும்புச்சத்து, கால்சியம் மற்றும் தயாயின் உள்ளது.

உடல் பருமன், நீரிழிவு நோய் மற்றும் கொழுப்பு சம்பந்தப்பட்ட நோய் உள்ளவர்களுக்கு சிறந்தது.



வரகு

- அதிக புரதம் மற்றும் கால்சியம் உள்ளது.
- நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றது.
- எலும்பு இணைப்புகளுக்கு மிகவும் சக்தி அளிக்க கூடியவை.
- இரத்தத்தில் சர்க்கரை வெளியீடுவதின் வேகத்தை குறைகிறது.



தீண்டை

- அதிக புரதம் மற்றும் நூர்ச்சத்து உள்ளது
- உயிர்ச்சத்து மற்றும் தாது உப்புகள் அதிகம் காணப்படுகிறது
- வயிற்றுப் புண்ணுக்கு சிறந்தது எனில் சரிமானம் ஆகக்கூடியது.



பனிவரகு

- அதிக நூர்ச்சத்து மற்றும் தாது உப்புகள் உள்ளது.
- நோய் எதிர்ப்பு சக்தியாக செயல்படுகிறது
- நீரிழிவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு ஏற்றது



சாமை

- அதிக அளவு நூர்ச்சத்து மற்றும் பைட்டோநியூட்ரியண்ட் உள்ளது.
- பீனாக் மற்றும் டானின் போன்றவை நோய் எதிர்ப்பு காரணிகளாக செயல்படுகின்றன.
- கொழுப்பின் அளவை குறைக்கிறது.
- உணவு செரித்தலை ஊக்கப்படுத்துகிறது.



குதிரைவாலி

- இரத்தத்தில் சர்க்கரை வெளியீடுவதின் வேகத்தை குறைகிறது.
- அதிக நூர்ச்சத்து மற்றும் புரதம் உள்ளது.
- தாதுஉப்புகள் அதிகம் இருப்பதால் உடலுக்கு எதிர்ப்பு சக்தியை அளிக்கிறது.
- குடல் சம்பந்தமான அல்சர் மற்றும் புற்றுநோயினை தடுக்கிறது.