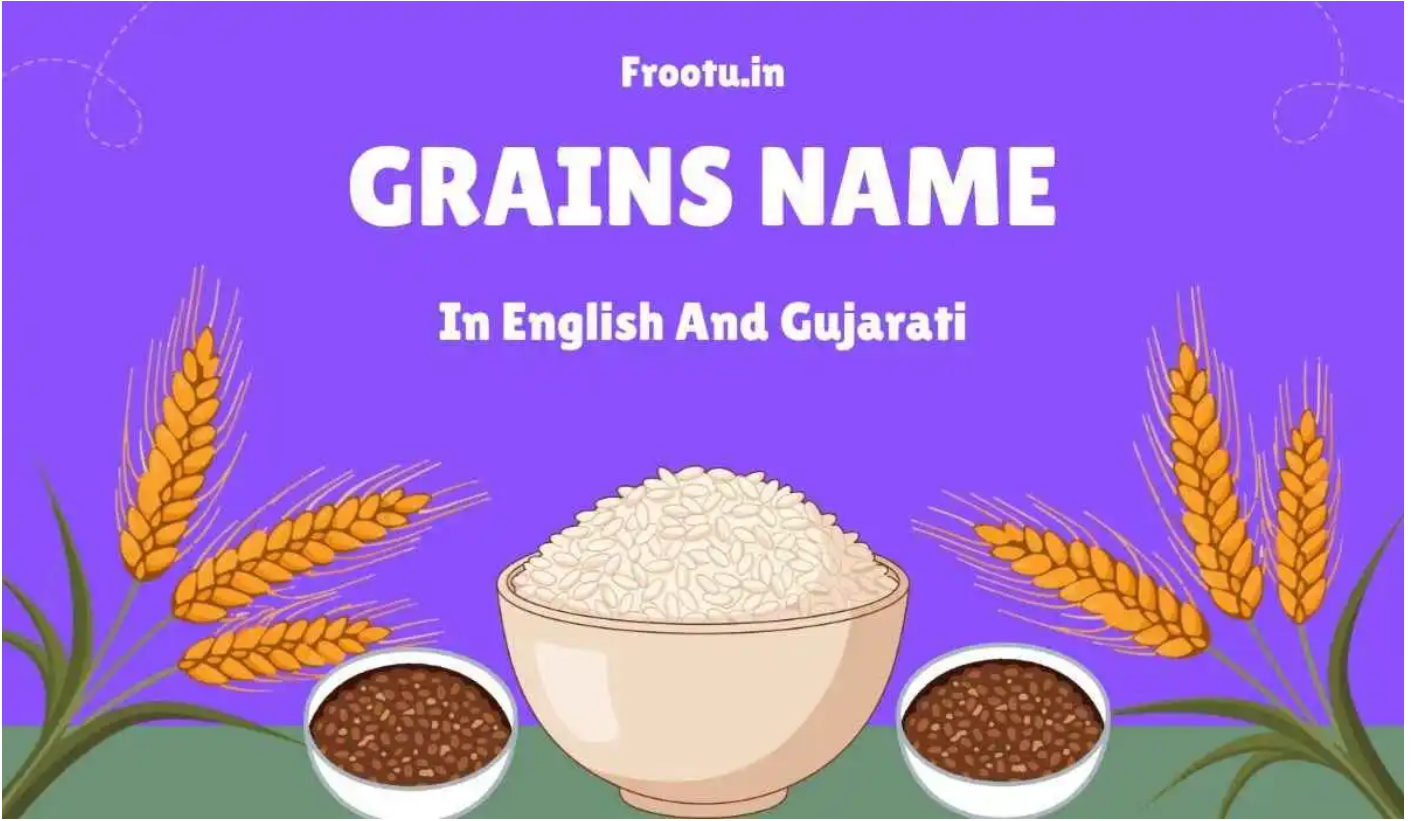




50+ અનાજ ના નામ | Grains Name in Gujarati and English

08/04/2026 by Kiran Jethwani

અનાજ જેને આપણે રોજ બરોજના જીવનમાં ખોરાક તરીકે લેતા હોય છે. તેના વિશે બાળકોમાં જાણકારી હોવી અનિવાર્ય છે. તેના નામ, દેખાવ, ગુણધર્મ સહીત ગુજરાતી અને અંગ્રેજી નામોની જાણકારી તમને આજની પોસ્ટમાં જોવા મળશે.

અનાજ એ એક પ્રકારનું બીજ હોય છે, જેની અંદર અનેક પ્રકારના પોષક તત્વોની ઉપલબ્ધી હોય છે. જેના લીધે આપણે આહારમાં અનાજ લઈએ છે. સામાન્ય રીતે ઘઉં, ચોખા, બાજરી અને મકાઈ જેવા અનાજને આપણે ભોજનમાં લઈએ છીએ.

50+ અનાજ ના નામ (Grains Name in Gujarati and English)

અનાજ આપણા જીવનમાં અત્યંત મહત્વનું સ્થાન ધરાવે છે, કારણ કે તે આપણા દૈનિક આહારનો મુખ્ય ભાગ છે. વિવિધ પ્રકારના અનાજ શરીરને જરૂરી ઊર્જા, શક્તિ અને પોષણ પૂરા પાડે છે.

અનાજમાં મુખ્યત્વે કાર્બોહાઇડ્રેટ વધુ પ્રમાણમાં હોય છે, જે શરીરને ઊર્જા આપે છે. આ ઉપરાંત તેમાં પ્રોટીન, ફાઇબર, વિટામિન B, આયર્ન, મેગ્નેશિયમ અને અન્ય ખનિજ તત્વો પણ મળે છે. આ પોષક તત્વો શરીરના વિકાસ માટે જરૂરી હોય છે.

અમે અહીં અનાજના નામ ગુજરાતી અને અંગ્રેજીમાં ફોટા સહીત દર્શિત કરેલા છે, જે નીચે અનુસાર છે.

Visual	Gujarati Name (ગુજરાતી નામ)	English Name
	ઘઉં (Ghau)	Wheat
	ચોખા (Chokha)	Rice
	મકાઈ (Makai)	Corn / Maize
	બાજરી (Bajri)	Pearl Millet
	જુવાર (Juvar)	Sorghum / Great Millet
	જવ (Jav)	Barley
	મગ (Mag)	Green Gram (Mung Bean)
	અડદ (Adad)	Black Gram
	ચણા (Chana)	Chickpeas (Bengal Gram)
	તુવેર (Tuver)	Pigeon Peas
	ચોળી (Choli)	Black Eyed Peas
	વાલ (Vaal)	Field Beans / Lima Beans
	મઠ (Math)	Moth Beans
	રાજમા (Rajma)	Kidney Beans
	વટાણા (Vatana)	Peas
	મસૂર (Masoor)	Red Lentils
	કળથી (Kalthi)	Horse Gram
	ફાડા ઘઉં (Fada Ghau)	Broken Wheat / Dalia
	સોજી / રવો (Soji / Ravo)	Semolina
	મેંદો (Maido)	All-Purpose Flour
	સાબુદાણા (Sabudana)	Sago / Tapioca Pearls
	રાગી / નાગલી (Ragi / Nagli)	Finger Millet
	ઓટ્સ (Oats)	Oats
	ક્વિનોઆ (Quinoa)	Quinoa
	મગફળી (Magfali)	Peanuts / Groundnuts
	તલ (Tal)	Sesame Seeds

Visual	Gujarati Name (ગુજરાતી નામ)	English Name
	રાય (Rai)	Mustard Seeds
	કોદરી (Kodri)	Kodo Millet
	મોરૈયો (Moraiyo)	Barnyard Millet
	રાજગરો (Rajgaro)	Amaranth
	કાંગ (Kang)	Foxtail Millet
	ચેણો (Cheno)	Proso Millet
	મમરા (Mamra)	Puffed Rice
	પૌઆ (Paua)	Beaten Rice / Poha
	સોયાબીન (Soyabean)	Soybean
	કાબુલી ચણા (Kabuli Chana)	White Chickpeas
	દેશી ચણા (Desi Chana)	Brown Chickpeas
	ચણાની દાળ (Chana ni Dal)	Split Bengal Gram
	મગની દાળ (Mag ni Dal)	Split Green Gram
	અડદની દાળ (Adad ni Dal)	Split Black Gram
	તુવેર દાળ (Tuver Dal)	Split Pigeon Peas
	ફોતરાવાળી મગ દાળ	Split Mung with Skin
	જવનો લોટ (Jav no Lot)	Barley Flour
	ખસખસ (Khaskhas)	Poppy Seeds
	અળસી (Alsi)	Flax Seeds
	કાજુ (Kaju)	Cashew (often grouped in dry pantry)
	મેથી (Methi)	Fenugreek Seeds
	સેવ (Sev / Vericelli)	Vermicelli
	હરબરા (Harbara)	Green Chickpeas (Fresh)
	વાલ પાપડી (Vaal Papdi)	Flat Beans

અનાજના નામ ફોટા સાથે (Grains Name With Image)

કહેવાય છે કે વાંચેલા કરતા જોયેલું વધારે જલ્દી યાદ રહી જતું હોય છે. તેથી અમે અનાજના ગુજરાતી અને અંગ્રેજી નામોનો ફોટો તૈયાર કરેલા છે. જેમાંથી જોઈને બાળક જલ્દી અનાજ વિશેની તમામ માહિતીને ઓળખતા શીખી જાય છે.

Paddy  ધાન	Wheat  ઘઉં	Wheat Flour  લોટ	Refined Flour  મેંદો
Barley  જવ	Pearl Millet  બાજરી	Rice  ચોખા	Corn or Maize  મકાઈ
Maize Flour  મકાઈનો લોટ	Corn-starch  કોર્નસ્ટાર્ચ	Semolina  રવો અથવા સોજી	Oats  ઓટ્સ
Quinoa  ક્વિનોઆ	Amaranth Seeds  રાજગરો	Sorghum Vulgare  જુવાર	Finger Millet  રાગી

પૌષ્ટિક અનાજના નામ (Names Of Nutritious Grains)

પૌષ્ટિક અનાજ આપણા શરીરના સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ જ મહત્વપૂર્ણ છે. અનાજમાં શરીરને જરૂરી એવા અનેક પોષક તત્ત્વો હોય છે. જે આપણને ઊર્જા, શક્તિ અને તંદુરસ્તી આપે છે. ઘઉં, ચોખા, જવાર, બાજરી, મકાઈ, જવ, ઓટ્સ પોષ્ટિક હોય છે.

અનાજ / કઠોળનું નામ	ગુણધર્મ અને ફાયદા (Properties & Benefits)
ઘઉં	કાર્બોહાઇડ્રેટ્સ અને એનર્જીનો મુખ્ય સ્ત્રોત છે. પાચનશક્તિ માટે ફાયબર પૂરું પાડે છે.
બાજરી	તે આયર્ન અને મેગ્નેશિયમથી ભરપૂર છે. શિયાળામાં શરીરને ગરમી આપે છે અને હાડકાં મજબૂત કરે છે.
જુવાર	ગ્લુટેન-ફ્રી અનાજ છે. હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે ઉત્તમ અને ડાયાબિટીસના દર્દીઓ માટે ફાયદાકારક છે.

અનાજ / કઠોળનું નામ	ગુણધર્મ અને ફાયદા (Properties & Benefits)
ચોખા	સરળતાથી પચી જાય તેવો ખોરાક છે. ત્વરિત ઉર્જા આપે છે અને પેટની સમસ્યામાં રાહત આપે છે.
મકાઈ	આંખોના તેજ માટે વિટામિન-A ધરાવે છે. તેમાં એન્ટીઓક્સીડેન્ટ્સ ભરપૂર માત્રામાં હોય છે.
જવ (Barley)	કિડનીની સફાઈ માટે શ્રેષ્ઠ છે. તે શરીરમાંથી વધારાનું પાણી અને ઝેરી તત્વો બહાર કાઢે છે.
રાગી (નાગલી)	કેલ્શિયમનો સૌથી મોટો સ્ત્રોત છે. બાળકોના વિકાસ અને હાડકાંની મજબૂતી માટે અનિવાર્ય છે.
મગ	સૌથી હલકું કઠોળ છે. પ્રોટીનથી ભરપૂર અને માંદગી પછી શરીરને શક્તિ આપવા માટે શ્રેષ્ઠ છે.
ચણા	પ્રોટીન અને ફાઇબરનો ભંડાર છે. સ્નાયુઓના નિર્માણ અને લોહીની ઉણપ દૂર કરવામાં મદદ કરે છે.
અડદ	શક્તિવર્ધક અને પૌષ્ટિક છે. તે હાડકાં અને સાંધાના દુખાવામાં રાહત આપે છે.
તુવેર	ફોલિક એસિડ અને પ્રોટીનનો સારો સ્ત્રોત છે. રોજિંદા આહારમાં પોષણ પૂરું પાડે છે.
મઠ	વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ છે. તેમાં ઝીંક અને વિટામિન-B હોય છે જે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.
મસૂર	બ્લડ શુગરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે. તે ત્વચાના સ્વાસ્થ્ય માટે પણ સારું છે.
રાજમા	હાઈ-પ્રોટીન ખોરાક છે જે મગજની કાર્યક્ષમતા અને મેમરી વધારવામાં મદદ કરે છે.
ચોળી	કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવામાં અને એનિમિયા (લોહીની ટકાવારી) સુધારવામાં મદદ કરે છે.
સોયાબીન	શાકાહારીઓ માટે પ્રોટીનનો શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત છે. તેમાં ઓમેગા-3 ફેટી એસિડ પણ હોય છે.
વાલ	મેગ્નેશિયમ અને પોટેશિયમ ધરાવે છે, જે બ્લડ પ્રેશરને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.
કોદરી (Kodo Millet)	નર્વસ સિસ્ટમ માટે ફાયદાકારક છે અને ડાયાબિટીસને કાબૂમાં રાખે છે.
મોરેંચો	ફરાળી આહાર છે જે લો-કેલરી અને હાઈ-ફાઇબર ધરાવે છે. પાચનમાં ખૂબ જ હલકો છે.
રાજગરો	કેલ્શિયમ અને એમિનો એસિડથી ભરપૂર છે. ઉપવાસ દરમિયાન ઉર્જા

અનાજ / કઠોળનું નામ	ગુણધર્મ અને ફાયદા (Properties & Benefits)
	જાળવી રાખે છે.
ઓટ્સ	દ્રાવ્ય ફાઇબર (Beta-glucan) ધરાવે છે જે હૃદયની નળીઓ સાફ રાખે છે.
કિવિનોઆ	નવ આવશ્યક એમિનો એસિડ ધરાવે છે. તે સંપૂર્ણ પ્રોટીન આહાર ગણાય છે.
કળથી (Horse Gram)	પથરીની સમસ્યામાં રામબાણા ઈલાજ છે અને ચરબી ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
સફેદ ચણા (કાબુલી)	પાચન સુધારે છે અને લાંબા સમય સુધી પેટ ભરેલું રાખે છે, જે ભૂખને નિયંત્રિત કરે છે.
લીલા વટાણા	વિટામિન-K અને વિટામિન-C થી ભરપૂર છે, જે રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારે છે.

અનાજના સેવનથી થતા લાભ (Benefits Of Consuming Grains)

અનાજમાં આયર્ન, કેલ્શિયમ, મેગ્નેશિયમ અને વિટામિન જેવા પોષક તત્ત્વો પણ હોય છે, જે લોહી વધારવામાં, હાડકાં મજબૂત બનાવવામાં અને શરીરની રોગપ્રતિકારક શક્તિ વધારવામાં મદદરૂપ થાય છે. ખાસ કરીને બધા જ અનાજ ફાયદાકારક હોય છે.

ઘઉં (Wheat)

- ઘઉં શરીરને લાંબા સમય સુધી ઊર્જા આપે છે અને રોજિંદા કામ માટે શક્તિ જાળવી રાખે છે.
- તેમાં રહેલું ફાઇબર પાચનક્રિયા સુધારે છે અને કબજિયાતથી બચાવે છે.
- ઘઉંમાં પ્રોટીન હોવાથી શરીરના વિકાસમાં મદદ મળે છે.
- હાડકાં અને માંસપેશીઓને મજબૂત બનાવવામાં મદદરૂપ છે.
- હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયક માનવામાં આવે છે.
- રોટલી અને બ્રેડ સ્વરૂપે સરળતાથી ખાઈ શકાય છે.

ચોખા (Rice)

- ચોખા શરીરને તરત ઊર્જા પૂરી પાડે છે.
- પચવામાં સરળ હોવાથી નાના બાળકો અને વૃદ્ધો માટે યોગ્ય છે.
- શરીરને હળવો અને પૌષ્ટિક ખોરાક આપે છે.
- ભાત સ્વરૂપે વિવિધ વાનગીઓમાં ઉપયોગી છે.
- પેટને શાંતિ આપે છે અને પાચન માટે સારો છે.
- શરીરમાં શક્તિ અને તાકાત જાળવે છે.

બાજરી (Pearl Millet)

- બાજરીમાં આયર્ન વધુ હોવાથી લોહીની ઉણપ ઘટાડે છે.
- હાડકાં મજબૂત બનાવવા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.
- શરીરને ગરમી અને ઊર્જા આપે છે.

- લાંબા સમય સુધી પેટ ભરેલું રાખે છે.
- ડાયાબિટીસ માટે લાભદાયક માનવામાં આવે છે.
- પાચનક્રિયા સુધારે છે.

જવાર (Sorghum)

- જવારમાં ફાઇબર વધુ હોવાથી પેટ માટે ખૂબ સારું છે.
- વજન નિયંત્રણમાં મદદ કરે છે.
- શરીરને લાંબા સમય સુધી શક્તિ આપે છે.
- હૃદયના સ્વાસ્થ્ય માટે સારો છે.
- ગ્લુટન-ફ્રી હોવાથી ઘણા લોકો માટે યોગ્ય છે.
- શરીરને પોષક તત્ત્વો પૂરાં પાડે છે.

મકાઈ (Maize)

- મકાઈ ઊર્જાનો સારો સ્ત્રોત છે.
- તેમાં રહેલું ફાઇબર પાચન સુધારે છે.
- આંખોના સ્વાસ્થ્ય માટે લાભદાયક છે.
- શરીરને તાકાત આપે છે.
- નાસ્તા અને ભોજન બંનેમાં ઉપયોગી છે.
- બાળકોને ખૂબ ગમે છે.

જવ (Barley)

- જવ પાચનક્રિયા માટે ખૂબ જ સારું માનવામાં આવે છે.
- શરીરમાં કોલેસ્ટ્રોલ ઘટાડવામાં મદદ કરે છે.
- હૃદય માટે લાભદાયક મનાય છે.
- લાંબા સમય સુધી ભૂખ લાગવા દેતું નથી.
- વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ છે.
- શરીરને ઠંડક આપવામાં મદદરૂપ છે.

ઓટ્સ (Oats)

- ઓટ્સ હૃદય માટે ખૂબ સારા છે.
- કોલેસ્ટ્રોલનું પ્રમાણ નિયંત્રિત રાખે છે.
- વજન નિયંત્રણ માટે ઉત્તમ છે.
- ફાઇબરથી ભરપૂર હોવાથી પાચન સુધારે છે.
- લાંબા સમય સુધી પેટ ભરેલું રાખે છે.
- નાસ્તા માટે શ્રેષ્ઠ અનાજ છે.

રાગી / નાયણી (Finger Millet)

- કેલ્શિયમ વધુ હોવાથી હાડકાં મજબૂત બનાવે છે.
- બાળકોના વિકાસ માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.
- લોહી વધારવામાં મદદ કરે છે.
- શરીરને ઊર્જા આપે છે.

- ડાયાબિટીસ માટે સારું છે.
- પાચન માટે હળવું છે.

સામો (Barnyard Millet)

- વજન ઘટાડવા માટે ખૂબ ઉપયોગી છે.
- પેટ માટે હળવું અને પૌષ્ટિક છે.
- ડાયાબિટીસમાં લાભદાયક છે.
- શરીરને ઊર્જા આપે છે.
- લાંબા સમય સુધી તૃપ્તિ આપે છે.
- પાચનની પ્રક્રિયામાં સુધારો કરે છે.

કોદરી (Kodo Millet)

- ફાઇબરથી ભરપૂર હોવાથી પાચન સુધારે છે.
- શરીરમાં શુગરનું પ્રમાણ નિયંત્રિત રાખે છે.
- વજન ઘટાડવામાં મદદરૂપ છે.
- શરીરને જરૂરી પોષક તત્ત્વો આપે છે.
- હૃદય માટે ખૂબ જ લાભદાયક છે.
- રોજિંદા આહારમાં સ્વાસ્થ્યપ્રદ વિકલ્પ છે.

સવાલ જવાબ (FAQ)

અનાજ વિશેની તમામ ઉપયોગી અને રસપ્રદ માહિતી જાણ્યા બાદ ઘણા લોકોના મનમાં અમુક પ્રશ્નો થતા હોય છે. તેમાંથી મુખ્ય સવાલોના જવાબ અહીં પ્રદર્શિત કરવામાં આવ્યા છે. જે તમને નીચે અનુસાર જોવા મળી શકે છે.

(1) અનાજ શું છે?

ઉત્તર: અનાજ એવા ખાદ્ય બીજ છે જે ખેતી દ્વારા ઉગાડવામાં આવે છે અને આપણા રોજિંદા આહારનો મુખ્ય ભાગ બને છે. ઘઉં, ચોખા, બાજરી, જવાર અને મકાઈ જેવા અનાજ શરીરને ઊર્જા અને પોષણ આપે છે.

(2) અનાજનું સેવન કેમ જરૂરી છે?

ઉત્તર: અનાજનું સેવન જરૂરી છે કારણ કે તેમાં કાર્બોહાઇડ્રેટ, પ્રોટીન, ફાઇબર, વિટામિન અને ખનિજ તત્ત્વો હોય છે, જે શરીરને શક્તિ, ઊર્જા અને તંદુરસ્તી આપે છે.

(3) પૌષ્ટિક અનાજના ઉદાહરણ આપો?

ઉત્તર: બાજરી, જવાર, રાગી, ઓટ્સ, જવ અને ઘઉં પૌષ્ટિક અનાજના મુખ્ય ઉદાહરણો છે. આ અનાજ સ્વાસ્થ્ય માટે ખૂબ લાભદાયક છે.

(4) અનાજના સેવનથી શું લાભ થાય છે?

ઉત્તર: અનાજના સેવનથી શરીરને ઊર્જા મળે છે, પાચનક્રિયા સુધરે છે, હાડકાં મજબૂત બને છે, લોહી વધે છે અને રોગપ્રતિકારક શક્તિમાં વધારો થાય છે.

(5) બાળકો માટે કયું અનાજ વધુ લાભદાયક છે?

ઉત્તર: બાળકો માટે રાગી, ઘઉં, બાજરી અને ચોખા ખૂબ લાભદાયક છે, કારણ કે તે શરીરના વિકાસ અને હાડકાંની મજબૂતી માટે જરૂરી પોષક તત્વો પૂરા પાડે છે.

આશા કરુ છુ અનાજના નામ અંગેની તમામ જાણકારી સારી રીતે તમારા સુધી પહોંચાડી શકી છુ. પોસ્ટ પસંદ આવી હોય તો અન્ય લોકો સાથે શેયર કરવા માટે પણ તમને એક નમ્ર વિનંતી છે.

Useful Names



Rishita

લેખક કિરણ જેઠવાની એ English વિષયમાં B.A. કર્યું છે અને 5 વર્ષ સુધી ટીચર તરીકે બાળકોને ભણાવી ચુક્યા છે. આ સાથે Content Writing માં પણ 3 વર્ષનો અનુભવ ધરાવે છે. Frootu વેબસાઈટ પર તેઓ એક વરિષ્ઠ લેખક તરીકે કાર્ય કરે છે.

Related Posts

100+ શાકભાજી ના નામ | Vegetables Name in Gujarati and English

Leave a Comment

Logged in as Rishita. [Edit your profile.](#) [Log out?](#) Required fields are marked *