



**St. Joseph's Degree College**  
Sunkesula Road, Kurnool-518004.  
[www.sjcknl.edu.in](http://www.sjcknl.edu.in)



# MILLET FEST

*Taste of Health & Heritage*

**ON 10 -FEB-2025**

ORGANISED BY



## SCHOOL OF LIFE SCIENCES



Truly Delicious

Zero Rice

Pocket Friendly

Rich in Nutrition

## REPORT ON MILLET FEST

- School of Life sciences - St. Joseph's Degree College, Kurnool organized a Millet Fest on 10 Feb 2025, to promote awareness about the nutritional values and health benefits of millets. The event featured various activities - Poster presentation on nine different millets (Kodo, Barnyard, Proso, Pearl, Little, Finger, Foxtail, Great, Brown Top Millets), exhibition of varieties of food items with each selected millet. All Food stalls with only millet based items.

- A major attraction of the fest was the millet Dosa stalls set up by the students. Hot and delicious millet dosas were served at nominal prices, allowing attendees to taste and appreciate the versatility of millets. The stalls were a huge hit, with long queues of students, faculty, and visitors eager to try the healthy and tasty alternative to traditional dosas.
- Students and faculty actively participated in showcasing innovative millet recipes, emphasizing the importance of incorporating millets in daily diets. The fest also highlighted the role of millets in addressing food security and climate resilience.
- The Millet Fest organized by St. Joseph's Degree College, Kurnool, was a resounding success. It not only educated the college community about the significance of millets but also provided a platform for students to showcase their talents and creativity. The event underscored the importance of sustainable and healthy food choices, leaving a lasting impact on all participants.

#### **Program Objectives:**

- To raise awareness about the nutritional value and health benefits of millets
- To promote millets as a means to sustain good health and vigor

#### **Program Outcomes:**

- The fest has successfully raised awareness about the benefits of millets among the students
- The fest has promoted healthy eating habits by showcasing millet-based recipes

**ವಿಲಿಗಿಲ - (Proso Millet)**  
**Panicum Miliaceum**  
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು - (Nutritional Values per 100 gms)

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು - (Nutrient)	ಮೊತ್ತ - (Amount)
ಶೇಖರ (CALORIES)	307-378 kcal
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (CARBOHYDRATES)	65.9-77 g
ಪ್ರೋಟೀನ್ (PROTEIN)	8.3-12.5 g
ತುಪ್ಪು (FAT)	1.1 g
ಫೈಬರ್ (FIBER)	6.7-9 g
ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (GLYCEMIC INDEX)	52.7
ವಿಟಮಿನ್ B1 (THIAMINE)	2 mg
ಐರನ್ (IRON)	-3.95 mg
ಕಾಲ್ಷಿಯಂ (CALCIUM)	14-27 mg

**ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಮಧುಮೇಹ ನಿರೋಧಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಕಿರುಕಿರುಕಿರು ನಿರೋಧಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಯಾಂತ್ರಿಕ ಅಡ್ಡಿಯುಳ್ಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಶರ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಜ್ವರ, ಆ್ಯನಿಮಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತಚಟುವುತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಕಾಲ್ಷಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ
- ಮಾತೃ ಮಿದುಳು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ
- ಪ್ರಾಣಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಮ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ

**Presented by:**  
S. Sabu Sheeren - I B.Sc Microbiology  
Shahk. Shafiya - I B.Sc Microbiology  
S. Sirajunnisa - I B.Sc Microbiology  
S. Shaheena - I B.Sc Microbiology

**ಕೊಡ್‌ಮಿಲ - Barnyard Millet**  
**Echinochloa esculenta**  
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು - (Nutritional Values per 100 gms)

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು - (Nutrient)	ಮೊತ್ತ - (Amount)
ಶೇಖರ (CALORIES)	- 307 kcal
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (CARBOHYDRATES)	- 51-62 g
ಪ್ರೋಟೀನ್ (PROTEIN)	- 9.3 - 14 g
ತುಪ್ಪು (FAT)	- 2.30 g
ಫೈಬರ್ (FIBER)	- 9.3 - 14 g
ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (GLYCEMIC INDEX)	- 50-65
ವಿಟಮಿನ್ B1 (THIAMINE)	-4.4 g
ಫೋಲೇಟ್ (FOLATE)	- 69.03 µg
ಐರನ್ (IRON)	- 15.2 mg
ಕಾಲ್ಷಿಯಂ (CALCIUM)	- 20 mg
ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ (MANGANESE)	- 0.97 mg
ಜಿಂಕ್ (ZINC)	- 3.00 mg
ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ (POTASSIUM)	- 328 mg

**ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಕೊಡ್‌ಮಿಲ ಕಿರುಕಿರುಕಿರು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಕುರುಕುಮಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ
- ಶರ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಜ್ವರ, ಆ್ಯನಿಮಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತಚಟುವುತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಕಾಲ್ಷಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ
- ಶರ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಕುರುಕುಮಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ

**Presented by:**  
N. Glory Theresa - I B.Sc Microbiology  
T. Mounika - I B.Sc Microbiology  
M. Salomi & C. Kavya - I B.Sc Microbiology

**ಅಲಿಗಿಲ - (Kodo Millet)**  
**Paspalum scrobiculatum**  
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು - (Nutritional Values per 100 gms)

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು - (Nutrient)	ಮೊತ್ತ - (Amount)
ಶೇಖರ (CALORIES)	- 329 kcal
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (CARBOHYDRATES)	- 66.2 g
ಪ್ರೋಟೀನ್ (PROTEIN)	- 8.3 g
ತುಪ್ಪು (FAT)	- 1.4 g
ಫೈಬರ್ (FIBER)	- 5.2 g
ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (GLYCEMIC INDEX)	- 55
ವಿಟಮಿನ್ B1 (THIAMINE)	- 2.1 mg
ಫೋಲೇಟ್ (FOLATE)	- 0.15 mg
ಐರನ್ (IRON)	- 20 mg
ಕಾಲ್ಷಿಯಂ (CALCIUM)	- 0.5 mg
ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ (MANGANESE)	- 35 mg
ಮ್ಯಾಗ್ನೀಷಿಯಂ (MAGNESIUM)	- 188 mg
ಫಾಸ್ಫोरಸ್ (PHOSPHORUS)	- 188 mg
ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ (POTASSIUM)	- 107 mg

**ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಮಧುಮೇಹ ನಿರೋಧಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಕುರುಕುಮಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ
- ಶರ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಜ್ವರ, ಆ್ಯನಿಮಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತಚಟುವುತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಕಾಲ್ಷಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ
- ಶರ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಕುರುಕುಮಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ

**Presented by:**  
A. Hanugra Sai Saathshi - I B.Sc Zoology  
H Lavanya Meri - I B.Sc Zoology  
C Saanya - I B.Sc Zoology

**ನಿಜ್ಜುಲ - (Pearl Millet)**  
**Pennisetum glaucum**  
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು - (Nutritional Values per 100 gms)

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು - (Nutrient)	ಮೊತ್ತ - (Amount)
ಶೇಖರ (CALORIES)	- 363 kcal
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (CARBOHYDRATES)	- 67 g
ಪ್ರೋಟೀನ್ (PROTEIN)	- 11.8 g
ತುಪ್ಪು (FAT)	- 4.8 g
ಫೈಬರ್ (FIBER)	- 2.3 g
ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (GLYCEMIC INDEX)	- 54-68
ವಿಟಮಿನ್ B1 (THIAMINE)	- 2.80 mg
ವಿಟಮಿನ್ B2 (RIBOFLAVIN)	- 0.21 mg
ಐರನ್ (IRON)	- 11 mg
ಕಾಲ್ಷಿಯಂ (CALCIUM)	- 42 mg
ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ (MANGANESE)	- 130 mg
ಫಾಸ್ಫोरಸ್ (PHOSPHORUS)	- 330 mg
ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ (POTASSIUM)	- 370mg

**ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಪ್ರೋಟೀನ್, ಐರನ್, ಕಾಲ್ಷಿಯಂ, ಫೋಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ
- ರಕ್ತಚಟುವುತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಕುರುಕುಮಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ
- ಶರ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಕುರುಕುಮಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ

**Presented by:**  
K Homalatha - II B.Sc Botany  
T Indira Prasanna - II B.Sc Botany

**ಲಿಟಲ್ ಮಿಲ - Little Millet**  
**Panicum Sumatrense**  
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು - (Nutritional Values per 100 gms)

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು - (Nutrient)	ಮೊತ್ತ - (Amount)
ಶೇಖರ (CALORIES)	- 220 kcal
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (CARBOHYDRATES)	- 65-68 g
ಪ್ರೋಟೀನ್ (PROTEIN)	- 7-9g
ತುಪ್ಪು (FAT)	- 4-4g
ಫೈಬರ್ (FIBER)	- 8 g
ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (GLYCEMIC INDEX)	- 50-65
ವಿಟಮಿನ್ B3 (VITAMIN B3)	- 2-3 mg
ಫೋಲೇಟ್ (FOLATE)	- 250 µg
ಐರನ್ (IRON)	- 9-10 mg
ಕಾಲ್ಷಿಯಂ (CALCIUM)	- 17-20 mg
ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ (MANGANESE)	- 80-90 mg
ಫಾಸ್ಫोरಸ್ (PHOSPHORUS)	- 160 mg
ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ (POTASSIUM)	- 150 mg

**ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ನಿಜ್ಜುಲ ಮತ್ತು ಫೋಕ್ಸ್‌ಟೈಲ್ ಮಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ
- ಶರ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಜ್ವರ, ಆ್ಯನಿಮಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತಚಟುವುತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಕಾಲ್ಷಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ
- ಶರ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ನಿಜ್ಜುಲ ಮತ್ತು ಫೋಕ್ಸ್‌ಟೈಲ್ ಮಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ

**Presented by:**  
P Jasmimi - II B.Sc Botany  
V. Venkata Neelima - II B.Sc Botany

**ಫಿಂಗರ್ ಮಿಲ - (Finger Millet)**  
**Eleusine coracana**  
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು - (Nutritional Values per 100 gms)

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು - (Nutrient)	ಮೊತ್ತ - (Amount)
ಶೇಖರ (CALORIES)	- 336 kcal
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (CARBOHYDRATES)	- 85 g
ಪ್ರೋಟೀನ್ (PROTEIN)	- 7.6 g
ತುಪ್ಪು (FAT)	- 1.5 g
ಫೈಬರ್ (FIBER)	- 3 g
ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (GLYCEMIC INDEX)	- 54-68
ವಿಟಮಿನ್ B1 (THIAMINE)	- 1.2 mg
ವಿಟಮಿನ್ B2 (RIBOFLAVIN)	- 0.11 mg
ಫೋಲೇಟ್ (FOLATE)	- 35 µg
ಐರನ್ (IRON)	- 4.6 mg
ಕಾಲ್ಷಿಯಂ (CALCIUM)	- 370 mg
ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ (MANGANESE)	- 110 mg
ಫಾಸ್ಫोरಸ್ (PHOSPHORUS)	- 210 mg
ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ (POTASSIUM)	- 440 mg

**ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಪ್ರೋಟೀನ್, ಐರನ್, ಕಾಲ್ಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ
- ರಕ್ತಚಟುವುತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಕುರುಕುಮಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ
- ಶರ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಪಿಲ್ಲು ಮತ್ತು ಕಿರುಕಿರುಕಿರು ನಿರೋಧಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು

**Presented by:**  
K Homalatha - II B.Sc Botany  
T Indira Prasanna - II B.Sc Botany

**ಕಾಕ್ಟೈಲ್ ಮಿಲ - Foxtail Millet**  
**Setaria italica**  
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು - (Nutritional Values per 100 gms)

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು - (Nutrient)	ಮೊತ್ತ - (Amount)
ಶೇಖರ (CALORIES)	- 331 kcal
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (CARBOHYDRATES)	- 60.9 g
ಪ್ರೋಟೀನ್ (PROTEIN)	- 12.3g
ತುಪ್ಪು (FAT)	- 4.3 g
ಫೈಬರ್ (FIBER)	- 8 g
ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (GLYCEMIC INDEX)	- 50-60
ವಿಟಮಿನ್ B1 (THIAMINE)	- 3.3 g
ಫೋಲೇಟ್ (FOLATE)	- 82.5 µg
ಐರನ್ (IRON)	- 7.8 mg
ಕಾಲ್ಷಿಯಂ (CALCIUM)	- 31 mg
ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ (MANGANESE)	- 1.4 mg
ಜಿಂಕ್ (ZINC)	- 2.4 mg
ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ (POTASSIUM)	- 290 mg

**ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಕಾಕ್ಟೈಲ್ ಮಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ
- ಶರ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಜ್ವರ, ಆ್ಯನಿಮಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತಚಟುವುತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ, ಕಾಲ್ಷಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ
- ಶರ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಮಿದುಳು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ
- ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ಕುರುಕುಮಿಲಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಇರುತ್ತದೆ

**Presented by:**  
S. Salonica - I B.Sc Biotechnology  
Ramani - I B.Sc Biotechnology

**ಜೋವ್ ಮಿಲ - (Jowar)**  
**Sorghum vulgare**  
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು - (Nutritional Values per 100 gms)

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು - (Nutrient)	ಮೊತ್ತ - (Amount)
ಶೇಖರ (CALORIES)	- 344 kcal
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (CARBOHYDRATES)	- 67.68 g
ಪ್ರೋಟೀನ್ (PROTEIN)	- 9.97 g
ತುಪ್ಪು (FAT)	- 3-4 g
ಫೈಬರ್ (FIBER)	- 10.22 g
ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (GLYCEMIC INDEX)	- 50-60
ವಿಟಮಿನ್ B1 (THIAMINE)	- 10.6 g
ಫೋಲೇಟ್ (FOLATE)	- 39.42 µg
ಐರನ್ (IRON)	- 3.95 mg
ಕಾಲ್ಷಿಯಂ (CALCIUM)	- 27.60 mg
ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ (MANGANESE)	- 1.33 mg
ಸೀಸೆನಿಯಂ (SELENIUM)	- 26.29 µg
ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ (POTASSIUM)	- 328 mg

**ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಮಧುಮೇಹ ನಿರೋಧಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಕಿರುಕಿರುಕಿರು ನಿರೋಧಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಯಾಂತ್ರಿಕ ಅಡ್ಡಿಯುಳ್ಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಶರ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಜ್ವರ, ಆ್ಯನಿಮಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತಚಟುವುತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಕಾಲ್ಷಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ
- ಮಾತೃ ಮಿದುಳು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ
- ಪ್ರಾಣಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಮ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ

**Presented by:**  
R. Sunny Thomas - I B.Sc Zoology  
V. Ashok - I B.Sc Zoology  
G. Shiva Kumar - I B.Sc Zoology

**ಬ್ರೌನ್ ಟಾಪ್ ಮಿಲ - (Brown Top Millet)**  
**Urochloa ramosa**  
ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು - (Nutritional Values per 100 gms)

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಅಂಶಗಳು - (Nutrient)	ಮೊತ್ತ - (Amount)
ಶೇಖರ (CALORIES)	- 338 kcal
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ (CARBOHYDRATES)	- 71.32 g
ಪ್ರೋಟೀನ್ (PROTEIN)	- 8.89 g
ತುಪ್ಪು (FAT)	- 1.89 g
ಫೈಬರ್ (FIBER)	- 8.22 g
ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (GLYCEMIC INDEX)	- 55-58
ವಿಟಮಿನ್ B1 (THIAMINE)	- 18.5 g
ಫೋಲೇಟ್ (FOLATE)	- 36.2 µg
ಐರನ್ (IRON)	- 0.65 mg
ಕಾಲ್ಷಿಯಂ (CALCIUM)	- 28 mg
ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ (MANGANESE)	- 94.5 mg
ಫಾಸ್ಫोरಸ್ (PHOSPHORUS)	- 276 mg
ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ (POTASSIUM)	- 60 mg

**ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು:**

- ಮಧುಮೇಹ ನಿರೋಧಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಕಿರುಕಿರುಕಿರು ನಿರೋಧಕ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಯಾಂತ್ರಿಕ ಅಡ್ಡಿಯುಳ್ಳ ಲಕ್ಷಣಗಳು
- ಶರ್ಟ್ ಸಮಸ್ಯೆ, ಜ್ವರ, ಆ್ಯನಿಮಿಯಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತಚಟುವುತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಕಾಲ್ಷಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ
- ಮಾತೃ ಮಿದುಳು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ
- ಪ್ರಾಣಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮಧ್ಯಮ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ

**Presented by:**  
B. Bhoomika - I B.Sc Microbiology  
B. Chamundeswari - I B.Sc Microbiology  
B. Taruni & B. Lalitha - I B.Sc Microbiology







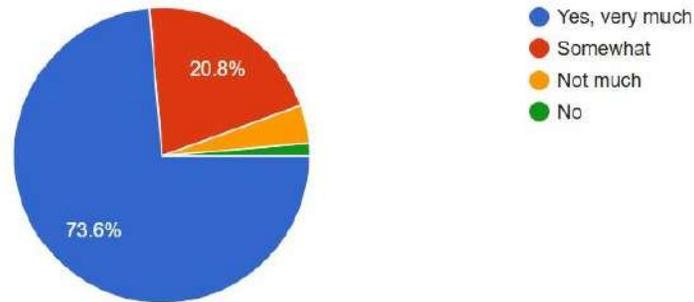
## FEED BACK

[https://drive.google.com/file/d/1uShVwqEE3aLB\\_EWOUzVPulg-aoNLhJXR/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1uShVwqEE3aLB_EWOUzVPulg-aoNLhJXR/view?usp=sharing)

Did you find the poster presentations informative?

 Copy chart

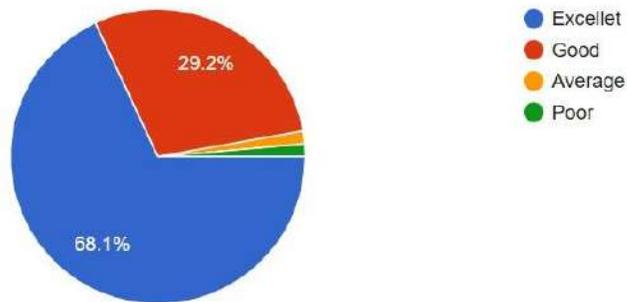
72 responses



How was the overall organization of the Millet Fest?

 Copy chart

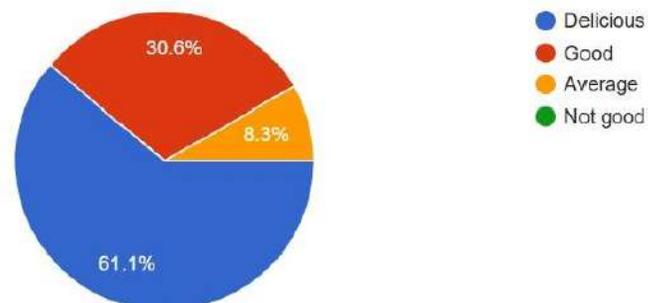
72 responses



How did the millet dosas taste?

 Copy chart

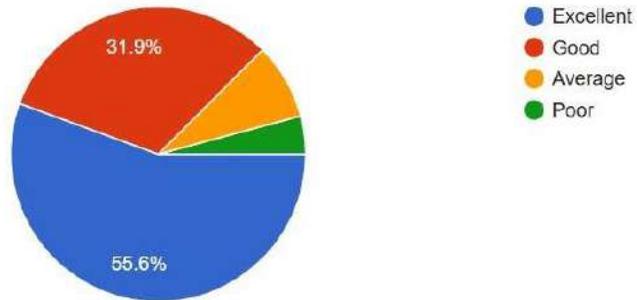
72 responses



How was your experience at the millet dosa stall?

 [Copy chart](#)

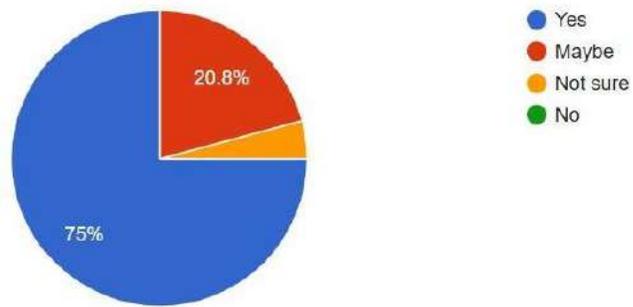
72 responses



Would you include millets in your diet after this event?

 [Copy chart](#)

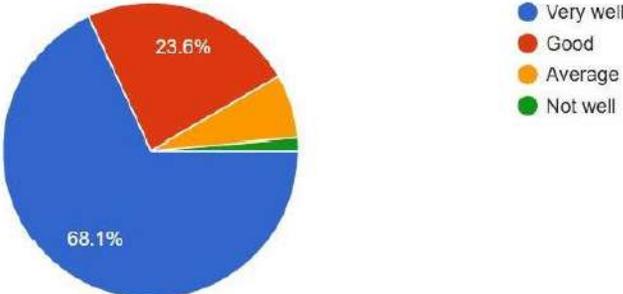
72 responses



How well did students explain the importance of millets?

[Copy chart](#)

72 responses



Did you learn something new about the health benefits of millets?

[Copy chart](#)

72 responses

