



**आकार लहान
कामगिरी महान!**

लिंबाचा सर्वात महत्वाचा फायदा म्हणजे पचनक्षमतेमध्ये वाढ करणे. लिंबामध्ये १० टक्के कर्बोदके आहेत. तसेच द्रवयुक्त तंतुमय पदार्थ आणि साधारण प्रमाणातील साखर यामुळे पचनक्रिया सुधारण्यास लिंबू मदत करते. लिंबामधील तंतुमय पदार्थ हा पेक्टिन असून तो द्रवरूप असतो. यामुळे आतड्यांचे कार्य सुधारण्यास मदत होते. पोटातील साखर आणि स्टार्चचे पचन व्यवस्थित होऊन रक्तातील साखर कमी होण्यासही मदत होते.

जेवणाच्या ताटामध्ये लिंबू नसेल तर ते ताट परिपूर्ण होत नाही. मानवी आहारामध्ये लिंबू फार पूर्वीपासून महत्वाचे आहे. जगामध्ये सर्व देशांमध्ये लिंबाची लागवड तसेच लिंबाचे सेवन केले जाते. स्पेन, ब्राझील, चीन, अमेरिका, मेक्सिको आणि भारत हे जगातील महत्वाचे लिंबू पिकविणारे देश. लिंबू फळ असले तरी ते त्याच्या आंबट चवीमुळे थेट न खाता त्याचा रस चवीपुरता भाजीमध्ये किंवा इतर पदार्थांमध्ये वापरला जातो. तसेच मोठ्या प्रमाणात लिंबावर प्रक्रिया करून त्यापासून विविध पदार्थ बनविले जातात. खरे तर लिंबू म्हणजे व्हिटॅमिन सी चा खजिना. एका लिंबामध्ये (५८ ग्रॅम) ३०.७ मिलिग्रॅम व्हिटॅमिन सी असते आणि हे प्रमाण फारच उपयुक्त आहे. याबरोबरच १६.८ किलो कॅलरी ऊर्जा, ५.४१ ग्रॅम कर्बोदके, १५.१ ग्रॅम कॅल्शियम, ०.३५ मिलिग्रॅम लोह, ४.६ मिलिग्रॅम मॅग्नेशियम, ९.३ मिलिग्रॅम फॉस्फरस, ८० मिलिग्रॅम पोटॅशियम तसेच इतर अनेक उपयुक्त अन्नद्रव्ये लिंबामध्ये आढळून येतात. लिंबामध्ये सर्वात जास्त प्रमाणात व्हिटॅमिन सी असल्यामुळे याचा वापर शरीरातील प्रतिकारक्षमता वाढविण्यासाठी होतो. लिंबामधील ॲन्टिऑक्सिडंटसमुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचे प्रमाण घटते, पेशी नष्ट होणे टाळता येते. अनेक आजार आणि

व्याधींपासून संरक्षण होण्यास मदत होते. तसेच उत्साह वाढून आनंदी वातावरण होण्यास मदत होते.

हृदयस्वास्थ्यासाठी उपयुक्त : लिंबामधील फ्लेवोनाईड्स नावाच्या घटकामुळे हृदयरोगाचा झटका येण्याचे प्रमाण कमी होते तसेच लिंबामध्ये पोटॅशियमचे प्रमाणही चांगले असल्यामुळे त्याचाही उपयोग हृदयरोगापासून काही प्रमाणात रक्षण करण्यासाठी होतो. रक्ताच्या शिरांमध्ये गाठी होण्याचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. तसेच लिंबाच्या सेवनामुळे रक्तातील वाईट कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होण्यासही मदत होते. यासाठी लिंबामध्ये असलेल्या हेस्परीडिन आणि डायझेमिन या घटकांचा शरीराला फायदा होतो. लिंबाच्या सेवनामुळे रक्तवाहिन्या, रक्तातील कोलेस्टेरॉल तसेच हृदयाची कार्यक्षमता वाढल्यामुळे हृदयरोगाचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. ज्यांना मुतखड्याचा त्रास असतो त्यांच्यासाठी लिंबाचा रस अत्यंत उपयुक्त आहे. मुतखडा म्हणजे आहारातील काही क्षारांचा मूत्राशयामध्ये खडा होणे. लिंबामध्ये असलेल्या सायट्रिक आम्लामुळे हे क्षार विरघळविण्याचे काम केले जाते. ज्यांना मुतखड्याचा त्रास आहे त्यांनी दररोज एक-दोन लिंबांचा रस पाण्यासोबत सेवन केला तर

मूत्राशयातील पाण्याचा सामू वाढण्यास मदत होते आणि त्यामुळे क्षारांचे प्रमाण कमी होऊन मुतखड्याचा त्रास कमी होतो. अनेकांना रक्तातील हिमोग्लोबिन कमी असण्याचा विकार असतो. त्यामुळे अशक्तपणा तसेच इतर आजार सुरू असतात. याचे मुख्य कारण म्हणजे अन्नघटकांमधील लोह शोषून घेऊन रक्तामध्ये पुरवठा करण्याची शरीराची क्षमता कमी झालेली असते. लिंबामध्ये असलेल्या भरपूर प्रमाणातील व्हिटॅमिन सी मुळे लोह शोषून घेण्याचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढते. लिंबामध्ये असलेले लिमोसीन, नॅरेलजीन हे घटक कॅन्सरच्या पेशींचा नाश करण्यास उपयुक्त आहेत. त्यामुळे लिंबाचे कायम सेवन करणाऱ्यांना कॅन्सरपासून काही प्रमाणात संरक्षण मिळते.

पाचक गुणधर्म : लिंबाचा सर्वात महत्त्वाचा फायदा म्हणजे पचनक्षमतेमध्ये वाढ करणे. लिंबामध्ये १० टक्के कर्बोदके आहेत. तसेच द्रवयुक्त तंतुमय पदार्थ आणि साधारण प्रमाणातील साखर यामुळे पचनक्रिया सुधारण्यास लिंबू मदत करते. लिंबामधील तंतुमय पदार्थ हा पेक्टिन असून तो द्रवरूप असतो. यामुळे आतड्यांचे कार्य सुधारण्यास मदत होते. पोटातील साखर आणि स्टार्चचे पचन

व्यवस्थित होऊन रक्तातील साखर कमी होण्यासही मदत होते. लिंबातील रसाबरोबरच फळातील इतर पदार्थांचे सेवन केल्यामुळे भरपूर फायदा होतो. लिंबामध्ये असलेल्या फ्लेवोनॉईड्स या द्रव्यामुळे शरीरातील दाहकता कमी करण्यास मदत होते. पचनशक्ती सुधारण्याबरोबरच मेंदूची कार्यक्षमता वाढविण्यासाठीही लिंबाचा चांगला फायदा होतो. लकवा येणे किंवा मानसिक त्रास वाढणे यासारख्या समस्यांना काही प्रमाणात दूर ठेवण्यासाठी लिंबाचे सेवन सर्वात चांगले. लिंबात सर्वात जास्त असलेल्या व्हिटॅमिन सी मुळे प्रतिकारक्षमतेमध्ये वाढ होत असल्यामुळे हवामानातील बदलामुळे होणाऱ्या आजारांपासून दूर ठेवण्यास मदत होते. तसेच त्यामध्ये

असलेल्या ॲन्टिऑक्सिडंटसमुळे डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते. त्वचा चांगली होते. वयोमानानुसार त्वचेवर पडणाऱ्या सुरकत्या कमी पडण्यास मदत होते. यावरून लक्षात येते की लिंबाचे आहारामध्ये स्थान असेल तर आरोग्य उत्तम राहते.

लिंबाचे सेवन : आहारामध्ये लिंबाचा दररोज वापर करावा. शक्यतो सकाळी कोमट पाण्याबरोबर अर्धा लिंबू आणि शक्य झाल्यास एक चमचा मध अनासेपोटी घ्यावे. त्यामुळे पोटातील सामू संतुलित राहतो. अपचन, ढेकर येण्याचे थांबते. पोट साफ होते. सकाळी लिंबू घेतल्यामुळे त्याचे आतड्यातून चांगले शोषण होते आणि एक प्रकारचा उत्साह निर्माण होतो. जेवणामध्येही भाजीसोबत लिंबू किंवा लिंबाचे लोणचे वापरणे चांगले. लिंबाचे लाणचे वापरले तर रसाबरोबरच लिंबाची सालही पोटामध्ये जाते. यामुळे पचनक्रिया सुधारते. लिंबू पाणी, लिंबाचे थंड पेय हेही आरोग्याच्या दृष्टीने उत्तम आहे. पोट दुखत असेल तर कोरा चहा आणि त्यामध्ये लिंबाचा रस एकत्र घेतला तर पोटात दुखण्याचे थांबते तसेच पचनक्रिया सुधारते. अर्थात लिंबाचे सेवन प्रमाणापेक्षा



जास्त करणेही योग्य नाही. लिंबामध्ये आम्लाचे प्रमाण जास्त असते त्यामुळे प्रमाणापेक्षा जास्त लिंबाचा रस किंवा लिंबू पाणी, लिंबाचे थंडपेय घेतल्यास त्याचा पचनक्रियेमध्ये अनिष्ट परिणाम होतो. ज्यांना हिरड्यांचा तसेच दातदुखीचा त्रास असतो त्यांनी जास्त प्रमाणात लिंबू आहारात घेतला तर हिरड्या कमकुवत होणे, दात दुखणे यासारखे प्रश्न उद्भवतात. लिंबू आहाराच्या आणि आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत उपयुक्त असले तरी त्याचे सेवन योग्य प्रमाणात आणि योग्य प्रकारे करावे म्हणजे ते आरोग्याला हितकारक ठरेल.

(सौजन्य : 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)