



हळद

प्रकृतीला 'उजाळा' देणारं 'सोन'

भारतीय संस्कृतीमध्ये हळदीला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. जेवणातले पदार्थ असोत की औषधी पदार्थ, कुंकवाचा करंडा असो की कपड्यांना रंग देणारा पदार्थ! अगदी वैवाहिक जीवनाच्या सुरुवातीला अंगाला लावायला देखील हळदच लागते! मात्र पुढे भारतातून तिचा इतरत्र आशिया खंडामध्ये प्रसार झाला तो मुख्य म्हणजे कपड्यांना रंग देण्यासाठी. हळदीमध्ये असलेल्या करक्युमिन नावाच्या घटकामुळे तिला हे वैशिष्ट्य प्राप्त झाले.

भारतामध्ये हळदीच्या ४० ते ४५ विविध प्रकारच्या प्रजाती सापडतात, ज्या जगामध्ये सर्वात जास्त आहेत. भारतीय आयुर्वेदामध्ये तसेच सिद्ध मेडिसिन, पारंपरिक चायनीज मेडिसिन आणि युनानी या उपचार पद्धतींमध्येही हळदीला फारच महत्त्व आहे. हळदीचा युरोपमध्ये प्रसार होण्यापूर्वी ताहिती, तैवान, आईसलॅण्ड या भागांमध्ये वापर होत होता. इ.स.पूर्व ६०० च्या कालखंडात हळदीचा सर्व जगामध्ये प्रसार झाला. आजही आपल्या देशामध्ये हळदीचा वापर फार मोठ्या प्रमाणात होतो आणि उत्पादनही मोठ्या प्रमाणात घेतले जाते. त्याचमुळे हळदीला 'इंडियन सॅफ्रॉन' म्हटले जाते.

हळदीचे उत्पादन महाराष्ट्राबरोबरच दक्षिण भारतामध्ये मोठ्या प्रमाणात घेतले जाते. या पिकाचे कंद तयार झाल्यानंतर ते कंद शिजविले जातात. त्यानंतर प्रक्रिया करून त्यापासून पिवळी हळद तयार होते. आपल्या आहारात तर हळदीचा फार मोठ्या प्रमाणात वापर होतो. अर्थात हा वापर होत असताना नेमका हळदीचा आपल्या आहार- आरोग्याला काय फायदा होतो याबद्दल आपण कधीही जास्त चर्चा करत नाही. आज आपण हळदीचे आहार- आरोग्यामधील महत्त्व जाणून घेऊ.

विविध उपयुक्त घटकांचा स्रोत

हळदीला आहार- आरोग्यामध्ये अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. १०० ग्रॅम हळदीमध्ये खालील प्रमाणात अन्नद्रव्ये आणि उपयुक्त घटक आढळून येतात.

१. ऊर्जा	: ३५४ किलो कॅलरी
२. कर्बोदके	: ६४.९ ग्रॅम
३. प्रथिने	: ७.८३ ग्रॅम
४. स्निग्ध पदार्थ	: ९.८८ ग्रॅम
५. कोलेस्टेरॉल	: ०.० ग्रॅम
६. पचनीय फायबर:	२१ ग्रॅम
७. सोडियम	: ३८ मिलिग्रॅम
८. पोटॅशियम	: २५.५ मिलिग्रॅम
९. कॅल्शियम	: १८३ मिलिग्रॅम
१०. आयर्न	: ४१.४२ मिलिग्रॅम
११. मॅग्नेशियम	: १९३ मिलिग्रॅम
१२. मॅंगेनीज	: ७.८३ मिलिग्रॅम
१३. पोटॅशियम	: २६८ मिलिग्रॅम
१४. झिंक	: ४.३५ मिलिग्रॅम

व्हिटॅमिन्स

१. फोलेट	: ३९ मायक्रोग्रॅम
२. नायसिन	: ५.१४ मिलिग्रॅम

- ३. पायरिडॉक्झिन : १.८० मिलिग्रॅम
- ४. रायबोफ्लेविन : ०.२३३ मिलिग्रॅम
- ५. व्हिटॅमिन सी : २५.९ मिलिग्रॅम
- ६. व्हिटॅमिन ई : ३.१० मिलिग्रॅम
- ७. व्हिटॅमिन के : १३.४ मायक्रोग्रॅम

यावरून लक्षात येते की आपल्याला आवश्यक असलेल्या अन्नद्रव्यांचे भरपूर प्रमाण हळदीमध्ये असते. त्यामुळेच दररोजच्या आहारामध्ये असलेल्या काही ग्रॅम हळदीमुळे आपण अॅनेमिया, बुद्धिभ्रंश, कॅन्सर, पोटाचे विकार, हृदयविकार यांसारख्या आजारांपासून दूर राहू शकतो. भारतीय आहारामध्ये हळदीचा हजारो वर्षांपासून वापर होत आहे. हळदीमध्ये उपलब्ध असलेल्या करक्युमिन या घटकामुळे शरीरातील दाहकता कमी होण्यास मदत होते. तसेच हळदीमध्ये भरपूर प्रमाणात अॅन्टिऑक्सिडंटस् असल्यामुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचे प्रमाण कमी होऊन प्रतिकारक्षमता वाढते.

रक्तदाबावर नियंत्रण

हळदीमध्ये असलेल्या विविध गुणधर्मांमुळे त्याचा वापर जंतुनाशक औषध किंवा खाद्यपदार्थ म्हणून केला जातो. तसेच हळदीच्या सेवनामुळे पोटामध्ये असलेल्या विविध घातक जीव-जिवाणूंचा नाश होतो. हळदीमधील करक्युमिन घटकामुळे रक्तवाहिन्यांतील इंडोथेलियल क्रिया सुधारते. त्यामुळे रक्तवाहिन्यांच्या पेशींची लवचिकता वाढते. वयोमानानुसार रक्तवाहिन्या कमकुवत होत नाहीत तसेच कडकपणा येत नाही.



म्हणूनच हृदयविकारासारख्या आजारांपासून दूर राहण्यास मदत होते. तसेच हळदीच्या सेवनामुळे रक्तवाहिन्यांतील रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. इंडोथेलियल क्रिया सुधारल्यामुळे मधुमेह असलेल्या- विशेषतः दुसऱ्या टप्प्यातील मधुमेह असलेल्यांना चांगला फायदा होतो. हळदीमधील करक्युमिन हा घटक शरीरातील दाहकता कमी करण्यासाठी मदत करतो. शरीरामध्ये निर्माण होत असलेल्या विविध कॅन्सरच्या पेशींचा नाश करण्यासाठी करक्युमिन महत्वाचे काम करते. त्यामुळे हळदीचे सेवन केल्यामुळे कॅन्सरपासून होणारा धोका टळू शकतो. हळदीच्या सेवनामुळे मेंदूमधील पेशींची वाढ होऊन मेंदूची कार्यक्षमता सुधारते. प्रथिनांच्या उपलब्धतेमुळे मेंदू तसेच मज्जासंस्था सक्षम होतात. त्यामुळे स्मरणशक्ती तसेच मेंदू आणि मज्जासंस्थेची कार्यक्षमता वाढते.

डिप्रेसनवरही गुणकारी

डिप्रेसन हा आजकाल फार महत्वाचा विषय झाला आहे. हळदीच्या सेवनामुळे डिप्रेसन कमी होण्यास मदत होते. स्नायू तसेच जॉईंट पेन या दुखण्यांवरही हळदीच्या सेवनामुळे बराच फायदा होतो. हळदीमध्ये असलेले दाहकताविरोधी गुणधर्म तसेच जिवाणूरोधक गुणधर्म आणि भरपूर प्रमाणात असलेल्या अॅन्टिऑक्सिडंटसमुळे त्वचेच्या विविध विकारांसाठी त्याचा वापर होतो. त्वचेचे गुणधर्म सुधारून ती चिरतरुण ठेवण्यासाठी मदत होते. त्यामुळे त्वचेसाठी वापरण्यात येणाऱ्या अनेक उत्पादनांमध्ये हळदीचा वापर केला जातो.

वयोमानानुसार तसेच प्रदूषण आणि बदलती खाद्य संस्कृती व जीवनशैलीमुळे शरीरामध्ये मोठ्या प्रमाणात फ्री रॅडिकल्स तयार होतात. शरीरातील प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ तसेच डीएनए यावर फ्री रॅडिकल्सचा आघात होतो. याचा परिणाम म्हणजे आरोग्याचे प्रश्न निर्माण होतात. उदा. कॅन्सर, हृदयविकार, मधुमेह त्याचप्रमाणे एकूणच प्रतिकारक्षमता कमी होते. मेंदूचे विकार होतात. भरपूर प्रमाणात अॅन्टिऑक्सिडंट असलेल्या हळदीच्या सेवनामुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचे

प्रमाण कमी होते. हळदीमध्ये असलेल्या करक्युमिनमुळे माणसाचे आयुष्यमान वाढते. शरीरातील ग्रंथींची झीज कमी होऊन प्रत्येक अवयवाची क्षमता वाढते. त्यामुळे वयोमानानुसार होणाऱ्या विविध व्याधींपासून संरक्षण मिळते. वयोमानानुसार डोळ्यातील ग्लुकोजमुळे होणाऱ्या अंधत्वापासून संरक्षण करण्यासाठी हळदीचे सेवन करणे अत्यंत उपयुक्त असते. हळदीचे सेवन करताना एक ग्रॅम प्रतिदिवस या प्रमाणात सेवन करणे फायद्याचे असते. परंतु करक्युमिनचे रक्तामध्ये थेट शोषण होत नाही. यासाठी हळदीचे सेवन काळ्या मिरिसोबत केल्यास जास्त फायदा होतो. काळ्या मिरिमधील पायपेरीन या घटकामुळे करक्युमिनच्या शोषणामध्ये २००० टक्के वाढ होते.

अनेक प्रकारे वापरणे शक्य

स्वयंपाकघरात हळदीचा वापर मोठ्या प्रमाणात होत असतो. हळदीमुळे जेवणाला एक प्रकारचा स्वाद येतो. तसेच हळदीचा वापर खाद्यपदार्थांची साठवण क्षमता वाढविण्यासाठी केला जातो. भाजी तयार

करताना हळदीचा वापर शेवटी करावा जेणेकरून जास्त शिजविल्यामुळे, जास्त उष्णतेमुळे हळदीमध्ये असलेले उपयुक्त तेल वाया जाणार नाही. मटण, मासे जास्त वेळ टिकवण्यासाठी तसेच त्यांची चव वाढविण्यासाठी मॅरिनेट केले जातात. यामध्ये हळदीचा वापर करावा. हळदीपासून विविध मसाल्याचे पदार्थ, शीतपेये, बेकरी पदार्थ, डेअरी प्रॉडक्ट, केक, सूप यासारख्या विविध पदार्थांची निर्मिती करून त्यांचा वापर करता येतो. हळदीचा चहा तसेच दुधामध्ये हळद टाकून घेतल्यास पचनक्षमता सुधारते. शरीरातील दाहकता कमी होऊन

अपचन, ॲसिडिटी यासारख्या समस्या कमी होतात. काही विकारांवर नियंत्रण मिळविण्यासाठी ८ ग्रॅम प्रतिदिवस हळदीचे सेवन तीन महिन्यांपर्यंत करावे. अर्थात ३ ग्रॅम प्रतिदिवस याप्रमाणे हळदीचे सेवन सतत केले जरी चालते. त्याचा कोणताही अनिष्ट परिणाम शरीरावर होत नाही. जास्त प्रमाणात हळदीचे सेवन झाल्यास काहीना जुलाब, पोट गच्च होणे किंवा

मळमळ यासारख्या समस्या येऊ शकतात. त्यामुळे एक ते तीन ग्रॅमपेक्षा जास्त हळदीचे सेवन करू नये. त्वचेवर लावण्यासाठी हळदीचा वापर केला जातो. जखम किंवा त्वचेच्या विकारांसाठी हळदीची पावडर किंवा त्याचा लेप लावावा. तोंडातील जखमांसाठी हळदीच्या पाण्याच्या गुळण्या कराव्यात. पोटातील विकारांसाठी हळदीचा वापर करून एनिमा दिला जातो. गरोदर स्त्रीने हळदीचे जास्त सेवन करून नये. त्याचप्रमाणे प्रसूतीनंतरही काही काळ हळदीचा कमी उपयोग करावा. मधुमेह असलेल्या व्यक्तींनी जास्त



प्रमाणात हळदीचे सेवन करू नये कारण त्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण फार मोठ्या प्रमाणात कमी होते. जास्त प्रमाणात हळदीचे सेवन केल्यामुळे रक्तामध्ये लोहाचे शोषण कमी होते. म्हणून ज्यांना लोहाची कमतरता आहे त्यांनी हळदीचे सेवन प्रमाणातच करावे.

हळद हे निसर्गाने मानवाला दिलेले वरदान आहे. त्याचा यथायोग्य वापर आपल्या आरोग्यदायी जीवनासाठी करणे नक्कीच हितकारक आहे.

(सौजन्य : 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)