



बहुगुणी गाजर

आहारात 'गाजरपारखी'
अवश्य असावे

गाजराचे सेवन केल्यामुळे पोट लवकर भरते. लवकर भूक न लागल्यामुळे आणि यामध्ये कमी ऊर्जा असल्यामुळे ज्यांना वजन कमी करायचे आहे त्यांच्या आहारात गाजर अवश्य असावे. गाजराचे सेवन केल्यामुळे दातांना मजबुती येते तसेच यामुळे तोंडामध्ये जास्त प्रमाणात लाळ तयार होते. या लाळेमुळे दातांमधील फटी कमी होतात तसेच तोंडातील कीटाणूंचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. गाजरामध्ये पाण्यात विरघळणारे तंतुमय पदार्थ जास्त प्रमाणात असल्यामुळे शरीरातील घातक द्रव्ये बाहेर पडण्यास मदत होते. त्यामुळे विविध अपचनजन्य व्याधींपासून सुटका मिळते.

रसरशीत तसेच प्रामुख्याने विविध लालसर रंगछटांमधील गोड गाजर आहारामध्ये असणे गरजेचे आहे. कारण गाजरामध्ये आरोग्यासाठी सर्वात जास्त उपयुक्त असे बिटा कॅरोटिन, तंतुमय पदार्थ, व्हिटॅमिन के-१, पोर्टेशियम आणि ॲन्टिऑक्सिडंट भरपूर प्रमाणात असतात. बिटा कॅरोटिनचे रूपांतर व्हिटॅमिन 'अ' मध्ये होत असल्यामुळे डोळ्यांसाठी गाजर हे अत्यंत महत्वाचे. म्हणून जुन्या काळापासून म्हटले जाते की जी मुले जास्त गाजर खातात त्यांना अंधारातही दिसते! याचा मथितार्थ असा की, गाजराच्या सेवनामुळे- त्यातील व्हिटॅमिन 'अ' मुळे डोळ्यांचे आरोग्य चांगले राहाते. १०० ग्रॅम गाजरापासून ४१ कॅलरी ऊर्जा, ८८ टक्के पाणी, ०.९ टक्के प्रथिने, ९.६ ग्रॅम कर्बोदके, ४.७ ग्रॅम साखर, २.८ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ, ०.२ ग्रॅम फॅट मिळते.

रक्तशर्करेवर नियंत्रण : गाजराचा ग्लायसेमिक गुणांक फारच कमी असल्यामुळे गाजराचे सेवन केल्यामुळे रक्तातील साखरेची पातळी वाढण्याचे

प्रमाण कमी होते. विशेषतः ज्यांना मधुमेहाचा त्रास आहे त्यांना याचा जास्त फायदा होतो. गाजरामधील पेक्टिन नावाच्या तंतुमय पदार्थामुळे पोटातील साखर आणि स्टार्च यांची पचनक्रिया मंद होऊन रक्तातील साखर एकदम वाढत नाही. तसेच पोटांमधील उपयुक्त अशा जीवाणूंची वाढ होऊन पचनक्रिया सुधारते आणि त्यामुळे अनेक विकारांपासून सुटकारा मिळतो. तसेच गाजरातील तंतुमय पदार्थामुळे कोलेस्टेरॉलचे शोषण होऊन



रक्तातील कोलेस्टेरॉल कमी होण्यास मदत होते. गाजरामध्ये असलेल्या सेल्युलोज, हेमीसेल्युलोज आणि लिग्निन या तंतुमय पदार्थांद्वारे बद्धकोष्ठतेमुळे होणाऱ्या समस्या कमी होऊन पोट साफ होते. गाजरामध्ये मोठ्या प्रमाणात व्हिटॅमिन्स आणि खनिजे असतात. त्यांचाही आरोग्यावर चांगला परिणाम होतो. गाजरामध्ये असलेल्या बिटा कॅरोटिनचे रूपांतर व्हिटॅमिन 'अ' मध्ये होते. त्यामुळे डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते. तसेच शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढते. ए- बी व्हिटॅमिन ज्याला व्हिटॅमिन एच (बायोटिक) म्हणतात त्यामुळे शरीरातील फॅट आणि प्रोटीनचा कार्यक्षम वापर होतो. व्हिटॅमिन के-१ मुळे हाडांना मजबुती येते तसेच रक्तसंचार वाढतो.

गाजरामध्ये भरपूर प्रमाणात असलेल्या पोटॅशियममुळे रक्तदाबाचा त्रास कमी होतो. म्हणून गाजराचा वापर आहारामध्ये असणे गरजेचे आहे. गाजराचे उत्पादन हजारो वर्षांपासून घेतले जाते. जगातील अनेक देशांमध्ये गाजराचे

उत्पादन घेऊन त्याचा आहारामध्ये वापर केला जातो. गाजराचा उगम अफगाणिस्तानमध्ये झालेला असला तरी त्यावर अनेक ठिकाणी संशोधन होऊन पिवळे, लाल, नारंगी तसेच पांढऱ्या गाजरांचे उत्पादन घेतले जाते.

डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते : गाजराच्या सेवनामुळे दृष्टिदोष कमी होऊन डोळ्यांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. याबद्दलचे ज्ञान अनेक वर्षांपासून आहे. झेरोप्थॅल्मिया नावाच्या विकारामुळे नजरेमध्ये दोष होऊन रातांधळेपणाचा

त्रास सुरू होतो. गाजराच्या सेवनामुळे यावर बऱ्याच अंशी नियंत्रण मिळते. तसेच गाजरामधील ल्युटेन आणि झिक्सॅंथिन नावाच्या अँटिऑक्सिडंटमुळे वयोमानानुसार वाढणाऱ्या दृष्टिदोषावरही नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते. तसेच याच अँटिऑक्सिडंटमुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्समुळे पेशी नष्ट होण्याचे प्रमाण कमी होते. त्यामुळे अनेक प्रकारच्या कॅन्सरपासून संरक्षण मिळते. प्रोस्टेट कॅन्सर, लंगज कॅन्सर तसेच ल्युकेमिया यापासून संरक्षण मिळण्यासाठी गाजराचे सेवन करणे हिताचे असते. गाजरामध्ये भरपूर

प्रमाणात तंतुमय पदार्थ असल्यामुळे पोटामध्ये उपयुक्त जीवाणूंची संख्या वाढते, त्यामुळे पचनक्रिया सुधारते. पोट साफ होते. पोटाचे इतर विकार होत नसल्यामुळे माणसाचे आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते. गाजरामध्ये जास्त प्रमाणात कर्बोदके असली तरीही त्यापैकी साखर आणि तंतुमय पदार्थ मोठ्या प्रमाणात असतात. गाजरामध्ये



कमी प्रमाणात ऊर्जा, जास्त प्रमाणात तंतुमय पदार्थ आणि कमी प्रमाणात साखर असल्यामुळे गाजराचा 'जीआय' कमी असतो. कमी 'जीआय' असलेली फळे- भाजीपाला आहारात असेल तर रक्तातील साखरेचे एकदम प्रमाण वाढत नाही. विशेषतः ज्यांना मधुमेह असतो अशा व्यक्तींनी अन्न सेवन केल्यानंतर त्यांच्या रक्तातील साखर जास्त वाढते. परंतु गाजराचे सेवन केल्यामुळे ही समस्या कमी होते. विशेषतः दुसऱ्या पातळीवरचा (टाईप-२) मधुमेह असलेल्या व्यक्तींसाठी ही

फारच उपयुक्त बाब आहे.

रक्तवाहिन्यांची कार्यक्षमता वाढते :

गाजरामध्ये मोठ्या प्रमाणात पोटॅशियम असते. यामुळे रक्तवाहिन्यांची लवचिकता वाढून शरीरातील रक्तसंचार चांगला राहतो. तसेच गाजरामध्ये असलेल्या जास्त तंतुमय पदार्थांमुळे हृदयाची कार्यक्षमता सुधारते. रक्तातील वाईट कोलेस्टेरॉलचेही प्रमाण कमी होते. गाजरामध्ये व्हिटॅमिन सी चे प्रमाणही चांगले असते. म्हणून गाजराचे सेवन केल्यामुळे शरीरातील प्रतिकारक्षमता वाढून अनेक

आजारांपासून संरक्षण मिळते. गाजरामध्ये व्हिटॅमिन के मोठ्या प्रमाणात असल्यामुळे तसेच काही प्रमाणात कॅल्शियम आणि फॉस्फरस असल्यामुळे शरीरातील हाडांना बळकटी येते. गाजराचे सेवन केल्यामुळे पोट लवकर भरते. लवकर

भूक न लागल्यामुळे आणि यामध्ये कमी ऊर्जा असल्यामुळे ज्यांना वजन कमी करायचे आहे त्यांच्या आहारात गाजर अवश्य असावे. गाजराचे सेवन केल्यामुळे दातांना मजबुती येते तसेच यामुळे तोंडामध्ये जास्त प्रमाणात लाळ तयार होते. या लाळमुळे दातांमधील फटी कमी होतात तसेच तोंडातील कीटाणूंचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. गाजरामध्ये पाण्यात विरघळणारे तंतुमय पदार्थ जास्त प्रमाणात असल्यामुळे शरीरातील घातक द्रव्ये बाहेर पडण्यास मदत होते. त्यामुळे विविध अपचनजन्य व्याधींपासून सुटका मिळते.

कच्चे गाजर सर्वाधिक उपयोगी : काही महिलांमध्ये मासिक पाळीचे प्रश्न असतात. मासिक पाळी वेळेवर न येणे किंवा जास्त रक्तस्त्राव यासारख्या समस्या असल्यास गाजराचे उचित

प्रमाणात सेवन केल्यास चांगला फायदा होतो. गाजरामध्ये व्हिटॅमिन 'अ' आणि व्हिटॅमिन 'ई' असल्यामुळे डोक्यातील कवटीमध्ये रक्तपुरवठा चांगला होतो. यामुळे केस गळणे, केस लवकर पांढरे होणे यासारख्या समस्या कमी होऊन केसांचे आरोग्य सुधारते. त्वचेवर जास्त प्रमाणात पुळ्या, डाग, चट्टे यांसारख्या समस्या असतील तर गाजराचे दररोज सेवन करणे चांगले कारण गाजरामध्ये भरपूर प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट असतात. ज्यामुळे त्वचेचे आरोग्य सुधारते. कोरडी त्वचा, सूर्यप्रकाशापासून

संरक्षण, त्वचेवर सुरकुत्या पडणे यासारख्या समस्या सोडविण्यासाठी गाजराचे सेवन करावे.

गाजराची उपलब्धता जवळ जवळ वर्षभर असते. त्यामुळे त्याचा आहारामध्ये सतत वापर करणे शक्य आहे.

गाजराचे सेवन कच्च्या स्वरूपात केलेले चांगले.

तसेच याचा वापर उकडून, सूपमध्ये किंवा त्यापासून विविध पदार्थ बनवून करता येतो. यामध्ये विशेषतः गाजराचा हलवा लोकप्रिय आहे. अर्थात उकडून, शिजवून गाजराचे सेवन केले तर त्यामध्ये असलेल्या विविध उपयुक्त घटकांचे तसेच खनिजांचे प्रमाण कमी होते. म्हणून आजही मोठ्या प्रमाणात गाजराचे सेवन हे कच्च्या स्वरूपात केले जाते. जास्त गाजर खाल्ल्यामुळे त्रास होत नाही तरीही त्याचे प्रमाणातच सेवन करावे. कारण यामध्ये जास्त व्हिटॅमिन 'अ' असते. ज्यांना व्हिटॅमिन 'अ' ची औषधे सुरू आहेत त्यांनी योग्य प्रमाणातच गाजराचे सेवन करावे. गाजर हे आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त असून प्रत्येकाने आहारात वापर करावा.

(सौजन्य: 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)