



सर्वार्थाने गुणकारी 'रताळे'

उपवास- एकादशी आली की आपल्याला रताळ्याची आठवण येते. अनेक घरांमध्ये तर वर्षातून दोनदा आणि आषाढी- कार्तिकी एकादशीच्या वेळी रताळे हमखास असणारच. अर्थात फक्त उपवासाच्या पुरता विचार न करता, रताळ्याकडे एक खाद्यपदार्थ म्हणून न बघता त्यातील उपयुक्त घटकांचा आणि त्याचा मानवी आरोग्यावर होणाऱ्या परिणामांचा विचार केला पाहिजे. रताळे हे जगामधील अनेक देशांचे मुख्य खाद्य आहे. कंदवर्गीय पदार्थ म्हणून त्याचा वापर केला जातो. रताळ्याचा जन्म खरं तर मेक्सिकोमधील. ५००० वर्षांपूर्वी मध्य अमेरिकेमध्ये रताळ्याचे उत्पादन मिळत होते. अर्थात त्यानंतर अनेक देशांमध्ये याचा प्रसार झाला. जगातील प्रत्येक खंडामध्ये रताळ्याची लागवड केली जाते.

जगामध्ये रताळ्याचे उत्पादन ९.३० कोटी टन असून यापैकी ५६ टक्के उत्पादन चीनमध्ये घेतले जाते. चीननंतर मालवी, नायजेरिया, टांझानिया यासारख्या देशांचा क्रमांक लागतो. अर्थात भारतामध्ये रताळ्याचा आहारामध्ये वापर कमी असल्यामुळे कमी उत्पादन घेतले जाते.

एका २०० ग्रॅम वजनाच्या रताळ्यामध्ये १८० कॅलरी ऊर्जा, ४१.५ ग्रॅम कर्बोदके, ४ ग्रॅम प्रथिने, ०.३ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ, ६.६ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ असतात. याचबरोबर मोठ्या प्रमाणात जीवनसत्त्व अ, क, ब-६ तसेच मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, कॉपर यासारख्या खनिजांबरोबरच नायसीन आणि पॅन्थोथेनिक आम्ल हे उपयुक्त घटक असतात. या सर्व बाबींमुळे रताळ्याचे सेवन करणे मानवी आरोग्यासाठी उपयुक्त आहे.

रक्तशर्करा नियंत्रित राहते

रताळ्याचा जी.आय. म्हणजेच 'ग्लुसेमिक इंडेक्स' कमी असल्यामुळे तसेच रताळ्यामध्ये स्टार्चचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे रक्तातील ग्लुकोजचे प्रमाण वाढण्यास जास्त कालावधी लागतो. त्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण संतुलित राखण्यास मदत होते. ज्यांना मधुमेहाचा त्रास आहे त्यांनी रताळ्याचे सेवन केल्यामुळे त्यांच्या रक्तातील साखर नियंत्रित राहण्यास मदत होते, असे अनेक प्रयोगांद्वारे सिद्ध झालेले आहे. रताळ्यामध्ये तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण जास्त असून यामध्ये पेक्टिनचे प्रमाण जास्त असते. रताळ्याचे सेवन केल्यामुळे शरीरातील इन्सुलिन स्रवण्याची क्रिया सुधारते त्यामुळे दोन्ही प्रकारच्या मधुमेहांचे रक्तातील साखरेचे संतुलन राखण्यास मदत होते.

रताळ्यामध्ये मॅग्नेशियमचे प्रमाण चांगले असल्यामुळे दुसऱ्या प्रकारच्या मधुमेहाचे नियंत्रण होण्यास मदत होते. याच मॅग्नेशियममुळे थकवा, निराशा यासारख्या समस्या कमी होण्यास मदत होते. आमच्या खाद्यसंस्कृतीमध्ये मॅग्नेशियमचे प्रमाण कमी झाल्यामुळे थकवा, निराशा, चिडचिड यासारख्या समस्या वाढलेल्या आहेत. प्रतिकारक्षमता कमी होतेय. शरीरातील दाहकता वाढणे तसेच झोप न येणे अशा अनेक समस्याही वाढत चाललेल्या आहेत. रताळ्यामध्ये असलेल्या मॅग्नेशियमच्या जास्त प्रमाणामुळे या समस्या काही प्रमाणात कमी होऊ शकतात. रताळ्यामध्ये मॅग्नेशियमबरोबरच पोटॅशियमचे प्रमाण चांगले आहे. म्हणूनच रताळ्याचे सेवन केल्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात आणण्यास मदत होते. उच्च रक्तदाब तसेच

हृदयविकारासारख्या समस्यांपासून दूर ठेवण्यासाठी रताळ्यातील मॅग्नेशियम तसेच पोटॅशियम यासारखी खनिजे उपयुक्त कार्य करतात. गुलाबी रंगाच्या रताळ्याच्या सेवनामुळे कॅन्सरसारख्या आजारावर काही प्रमाणात मात करता येते.

कॅन्सर प्रतिरोधक गुणधर्म

रताळ्यामधील अँथ्रोसायनिन या घटकामुळे कॅन्सरच्या पेशींचा नाश होतो. विशेषतः आतड्याचा कॅन्सर, स्तनाचा कॅन्सर यासारख्या आजारांवर अँथ्रोसायनिनचा परिणामकारक उपयोग होतो. रताळ्यामध्ये पॉलिफेनॉल हा घटक असल्यामुळे प्रोस्टेट कॅन्सरवर मात करण्यास उपयोग होतो. बिटा कॅरोटिनचे प्रमाण चांगले असल्यामुळे प्रोस्टेट तसेच कोलेरेक्टल कॅन्सर नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते. रताळ्यामध्ये अँटिऑक्सिडंट मोठ्या प्रमाणात असल्यामुळे विविध कॅन्सर विशेषतः लंग्ज कॅन्सर तसेच प्रोस्टेट कॅन्सर नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. रताळ्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण असल्यामुळे पचनाची क्रिया सुधारण्यास चांगली मदत होते. त्यामुळे पोट गच्च होणे, साफ न होणे यासारख्या समस्या विशेषतः लहान मुले आणि वयस्कर माणसांमध्ये कमी होतात. रताळ्यामध्ये जीवनसत्त्व अ चे प्रमाण जास्त असते. बिटा कॅरोटिनमुळे डोळ्यांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. डोळ्यांच्या अनेक कार्यांमध्ये तसेच विविध भागांच्या संरक्षणात जीवनसत्त्व अ महत्त्वाची भूमिका बजावत असतात. डोळ्यामध्ये मोतीबिंदू तयार होऊ नये यासाठी जीवनसत्त्व क तसेच ई महत्त्वाची भूमिका बजावत असते. रताळ्यामध्ये ही दोन्हीही जीवनसत्त्वे उपलब्ध आहेत. म्हणजेच डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी आवश्यक असलेले महत्त्वाचे जीवनसत्त्व रताळ्यामध्ये आहे. जीवनसत्त्व अ ची कमतरता असेल तर डोळ्यांच्या विकाराबरोबरच प्रतिकारक्षमता कमी होणे, मुले तसेच गरोदर- स्तनदा महिला यांना विविध आजार होणे किंवा त्यांना बळी पडण्याचे प्रमाण वाढते.

प्रतिकारशक्ती वाढते

रताळ्याचे सेवन केल्यामुळे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. लिव्हरचे कार्य सुधारते. रताळ्यामध्ये सर्वात जास्त जीवनसत्त्व अ (म्हणजेच बिटा कॅरोटिन) मोठ्या प्रमाणात असल्यामुळे प्रतिकारक्षमता वाढायला मदत होते. रताळ्यामध्ये असलेल्या जीवनसत्त्वामुळे शरीरातील दाहकता कमी करण्यास मदत होते. कोलिनसारखा घटक जो रताळ्यातून मिळतो त्यामुळेही दाहकता कमी होते. तसेच कोलिनमुळे स्नायूंची सहज हालचाल होत स्मरणशक्ती सुधारते. गुलाबी रंगाच्या रताळ्यामध्ये अँथ्रोसायनिन नावाचा घटक असतो. त्यामुळे हृदयविकाराचा त्रास कमी होतो. तसेच रताळ्याच्या पानांमध्ये पॉलिफेनॉल्स नावाच्या घटकामुळे अँटिऑक्सिडंट प्रक्रिया सुधारून हृदयविकाराच्या समस्या कमी होतात. पोटामध्ये पचनक्रिया योग्य झाली नाही किंवा दाहकता वाढली तर त्यामुळे आतड्याचा अल्सर यासारख्या समस्या होतात. रताळ्यामध्ये असलेल्या विविध जीवनसत्त्व, तंतुमय पदार्थांमुळे पोटातील दाहकता कमी होऊन पचनक्रिया सुधारते. रताळ्यामध्ये



जीवनसत्त्व अ, क आणि ई मुबलक स्वरूपात आहेत. जीवनसत्त्व ई मुळे केसांच्या मुळांना बळकटी येऊन ते गळण्याचे थंबून केसांचे आरोग्य सुधारते. जीवनसत्त्व अ, क आणि ई यांच्यामुळे त्वचेच्या अनेक समस्या कमी होतात. सूर्यप्रकाशातून येणाऱ्या अतिनील किरणांपासून त्वचेचे रक्षण होते. रताळ्यामुळे अँटिऑक्सिडंटचे प्रमाण चांगले असल्यामुळे फ्री रेडिकल्सचे प्रमाण कमी होऊन पेशींना संरक्षण मिळते. त्यामुळे त्वचा निरोगी राहते, सुरकुत्या पडत नाहीत किंवा त्वचेवर येणाऱ्या विविध विकारांपासून संरक्षण मिळते. म्हणजेच वयोमानानुसार केसांची गळती, त्वचा सुरकुतणे, डोळ्यांचे आजार कमी करण्यासाठी रताळ्याचा चांगला वापर होऊ शकतो. (सौजन्य : पूर्वा कृषिदूत परिवार)