

# बहुगुणी वाटाणा



वाटाण्यामुळे शरीराला फ्लेवोनॉईड्स, कॅरोटिनॉईड्स, व्हिटॅमिन सी यासारख्या उपयुक्त अन्नघटकांचा पुरवठा होत असल्यामुळे हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते. हृदयविकाराचा झटका येण्यापासून संरक्षण मिळते. वाटाण्यामध्ये अँटीऑक्सिडंट्स मोठ्या प्रमाणात असतात, त्यामुळे शरीराची दाहकता कमी होते. फ्री रेडिकल्समुळे पेशींचा नाश होण्याचे प्रमाण कमी होते; त्यामुळे कॅन्सरसारख्या आजारापासूनही संरक्षण मिळते.

कडधान्ये पिकांपैकी एक असलेला, भरपूर प्रमाणात प्रथिने असलेला वाटाणा स्वयंपाकात अनेक प्रकारे वापरला जातो. वाटाण्याचे दाणे पक्क होण्यापूर्वी 'ग्रीनपीज' म्हणून त्याचा मोठ्या प्रमाणात वापर केला जातो. अर्थात १६ व्या शतकापर्यंत फक्त पक्क धान्याचा वापर केला जाणारा वाटाणा नंतर हिरव्या स्वरूपात मोठ्या प्रमाणात वापरला जाऊ लागला. आशिया खंडातील उगम असलेल्या वाटाण्याचे आज सर्वात जास्त उत्पादन कॅनडामध्ये घेतले जाते. भारतात मोठ्या प्रमाणात वाटाण्याचा वापर होत असल्यामुळे देशांतर्गत उत्पादनाबरोबरच आयात केलेला वाटाणा मोठ्या प्रमाणात आहारामध्ये वापरला जातो. हजारो वर्षांपासून वाटाण्याचे उत्पादन घेण्यात येते आणि संपूर्ण जगामध्ये त्याचा मोठ्या प्रमाणात वापर केला जातो.

## रक्तशर्करा नियंत्रणासाठी उपयुक्त

हंगामी उत्पादन होत असलेल्या वाटाण्याचा कॅनिंग, फ्रोजन तसेच ताज्या स्वरूपात वर्षभर वापर केला जातो. १७० ग्रॅम वजनाच्या वाटाण्यामध्ये ६२ कॅलरी ऊर्जा, ११ ग्रॅम कर्बोदके, ४ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ, ४ ग्रॅम प्रथिने तसेच व्हिटॅमिन ए, के, सी मोठ्या प्रमाणात असते. याबरोबरच थायमिन, फोलेट, मॅग्नेशियम, लोह, फॉस्फरस यासारख्या उपयुक्त अन्नघटकांचे चांगले प्रमाण वाटाण्यामध्ये असल्यामुळे वाटाण्याला आहारामध्ये फार

महत्त्व आहे. वाटाण्यामध्ये पॉलिफेनॉल अँटीऑक्सिडंट भरपूर प्रमाणात असल्यामुळे शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढविण्यासाठी फायदा होतो. वाटाण्यामध्ये काही हार्मोन्स, प्रथिने, तंतुमय पदार्थ असल्यामुळे त्याच्या सेवनाने अनेक व्याधी तसेच आजार आपल्यापासून दूर ठेवण्यासाठी फायदा होतो. वाटाण्यामध्ये असलेल्या काही गुणधर्मांमुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण संतुलित ठेवण्यासाठी तसेच मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठी फायदा होतो. वाटाण्याचा ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असल्यामुळे त्याच्या सेवनानंतर रक्तातील साखरेत अचानक वाढ होत नाही. त्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण संतुलित राहाते. तसेच वाटाण्यामध्ये तंतुमय पदार्थ तसेच प्रथिनांचे चांगले प्रमाण असल्यामुळेही रक्तातील साखर नियंत्रणात राहाते. वाटाण्यामध्ये असलेले तंतुमय पदार्थ रक्तातील कर्बोदके शोषून घेतात. म्हणून ज्यांना मधुमेहाचा त्रास आहे त्यांनी वाटाण्याचे सेवन केले तर रक्तातील साखर नियंत्रणात राहाण्यास मदत होते.

## रक्तदाब संतुलित राहतो

वाटाण्यामध्ये असलेल्या तंतुमय पदार्थांमुळे अन्नपचनासाठी उपयुक्त असलेल्या जिवाणूंची वाढ होते तसेच घातक जिवाणूंना नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते. त्यामुळे पोटाच्या अनेक आजारांपासून संरक्षण मिळते.

पोटामध्ये जळजळ होणे, अपचन होणे यासारख्या समस्या कमी होतात. पोट साफ होण्यासही मदत होते. वाटाण्यामध्ये हृदयाची कार्यक्षमता वाढविणारे घटक म्हणजेच मॅग्नेशियम, पोटॅशियम तसेच कॅल्शियम जास्त प्रमाणात असतात. यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहून हृदयावर दाब येत नाही आणि त्याचे कार्य सुरळीत चालते. वाटाण्यामध्ये असलेल्या तंतुमय पदार्थांमुळे वाईट कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. वाटाण्यामुळे शरीराला फ्लेवोनॉईड्स, कॅरोटिनॉईड्स, व्हिटॅमिन सी यासारख्या उपयुक्त अन्नघटकांचा पुरवठा होत असल्यामुळे हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते. हृदयविकाराचा झटका येण्यापासून संरक्षण मिळते. वाटाण्यामध्ये अ‍ॅन्टीऑक्सिडंट्स मोठ्या प्रमाणात असतात, त्यामुळे शरीराची दाहकता कमी होते. फ्री रॅडिकल्समुळे पेशींचा नाश होण्याचे प्रमाण कमी होते; त्यामुळे कॅन्सरसारख्या आजारापासूनही संरक्षण मिळते. वाटाण्यामध्ये असलेल्या सॅपोनिन या घटकामुळे शरीराची कॅन्सरविरुद्धची प्रतिक्रिया सुधारते. व्हिटॅमिन के मुळे अनेक प्रकारच्या कॅन्सरपासून संरक्षण मिळते. वाटाण्यामध्ये फॅटचे प्रमाण अत्यंत कमी असते तसेच भरपूर प्रमाणात पचनीय तंतुमय पदार्थ आणि वनस्पतिजन्य प्रथिने असल्यामुळे पोट लवकर भरते. म्हणून वजन नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते.

### हाडांना बळकटी येण्यासाठी लाभकारी

वाटाण्यामध्ये फ्लेवोनॉईड्स, कॅरोटिनॉईड्स, फिनोलिक अॅसिड असे पॉलिफेनॉल्स हे अत्यंत उपयुक्त अन्नघटक तसेच अ‍ॅन्टीऑक्सिडंट्स असल्यामुळे शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढविण्यास मदत होते. शरीरामध्ये तयार होणाऱ्या फ्री रॅडिकल्सचे प्रमाण कमी होऊन पेशींचे आरोग्य आणि संख्या वाढते. त्यामुळे निरोगी दीर्घायुष्य लाभण्यासाठी वाटाण्याचा आहारामध्ये वापर करणे फायद्याचे ठरते. त्वचेवरच्या सुरकुत्या, सांधेदुखी, छाती भरणे तसेच स्मरणशक्ती कमी होणे यासारख्या समस्या कमी होण्यासाठी वाटाण्याचे सेवन करावे. वाटाण्यामध्ये व्हिटॅमिन के असल्यामुळे हाडांच्या बळकटीकरणासाठी त्याचा फायदा होतो. वाटाणा ज्याप्रमाणे आरोग्यासाठी चांगला असतो त्याचप्रमाणे तो जमिनीच्या- भूमातेच्या आरोग्यासाठीही चांगला असतो. कारण वाटाणा हा कडधान्य वर्गातील पीक असल्यामुळे त्याच्या मुळांवर

रायझोबियम नावाच्या जिवाणूंच्या गाठी असतात. हे जिवाणू हवेतील नत्र शोषून घेतात आणि त्याचा पिकांना वापर करण्यासाठी उपलब्ध करून देतात. तसेच जास्तीचा नत्र जमिनीमध्ये साठविला जातो. म्हणूनच मानवी आरोग्याबरोबर निसर्गाचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी वाटाणा महत्वाचे कार्य करतो. वाटाण्याचा वापर अनेक प्रकारे केला जातो. वाटाण्याच्या हिरव्या शेंगा विकल्या जातात. या हिरव्या शेंगांतील कोवळे दाणे अनेक प्रकारे आपल्या आहारामध्ये वापरले जातात. वाटाणा कॅनिंग करून तसेच फ्रोजन करून साठविला जातो. तसेच पक्क झालेल्या वाटाण्याचे दाणे वाळवून त्याचाही भाजीसाठी किंवा इतर खाद्यपदार्थांमध्ये मिसळण्यासाठी वापर केला जातो.

### विविध प्रकारे उपयोग करणे शक्य

कॅनिंग केलेला तसेच फ्रोजन वाटाणा साठवताना सोडियम अतिरिक्त प्रमाणात वापरले जाते म्हणून असा वाटाणा खाताना तो चांगला धुवून घेणे गरजेचे असते. वाटाणा अनेक खाद्यपदार्थांमध्ये वापरणे अत्यंत सुलभ असते. त्यामुळे त्याचा वापर अनेक भाज्यांसोबत तसेच पुलाव, बिर्याणीसोबत केला जातो. वाटाणा आरोग्याच्या दृष्टीने उपयुक्त असला तरी त्यामध्ये असे काही विशिष्ट घटक असतात की, ज्यांच्यामुळे इतर अन्नघटकांच्या उपलब्धतेवर परिणाम होऊ शकतो. वाटाण्यामध्ये फायटिक अॅसिड असते. त्यामुळे लोह, कॅल्शियम, झिंक आणि मॅग्नेशियम या खनिजांचे शरीरामध्ये शोषण होण्यावर परिणाम होऊ शकतो. तसेच लेक्टिन या वाटाण्यातील घटकामुळे पोटामध्ये गॅस जास्त प्रमाणात तयार होतो किंवा पोट गच्च होणे यासारख्या समस्या निर्माण होऊ शकतात. म्हणून वाटाण्याचा आहारामध्ये वापर करताना एकावेळी जास्त प्रमाणात वापर करू नये. जास्तीत जास्त १०० ग्रॅमपर्यंत वापर करावा. तसेच वापर करताना वाटाणा भिजवून किंवा वाटाण्याच्या दाण्याला मोड आल्यानंतर आहारात वापर केला तर त्याच्यातील घातक द्रव्ये कमी होण्यास मदत होते. वाटाणा चांगला भिजवूनच त्याचा आहारामध्ये वापर करावा. वाटाणा हा नियमित आणि प्रमाणात आहारामध्ये घेतला गेल्यास आरोग्यासाठी निश्चितच उपयुक्त आहे. अशा या निसर्गाने दिलेल्या वाटाण्याला आपल्या आहारात स्थान द्या आणि निरोगी राहा.

(सौजन्य : पूर्वा कृषिदूत परिवार)