



कांदा

वेळप्रसंगी रडवतो तरी
प्रकृती चांगली घडवतो!

शरीरातील दाहकता कमी करण्यासाठी कांद्यामध्ये असलेल्या सल्फरचा फायदा होतो. कांद्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात ॲन्टिऑक्सिडंटचे प्रमाण असल्यामुळे शरीरातील प्रतिकारक्षमता वाढविण्यास मदत होते. रक्तातील ट्रायग्लिसेराईड कमी करण्यास मदत होते. त्यामुळे हृदयविकाराचा धोका कमी होतो. शरीरातील दाहकता कमी करण्याच्या गुणधर्मांमुळे रक्तदाब संतुलित राहण्यास मदत होते तसेच रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्त गोठण्याचे प्रमाणही कमी होते.

कांदा म्हटले म्हणजे कधी हसू तर कधी आसू! मग तो कांदा खाणारा असो की कांदा पिकविणारा! वर्षातून एकदा तरी कांदा टीव्हीवर चमकतोच. कुणाच्या गळ्यात माळ तर कुणाच्या ताटात सजवलेला कांदा-ज्याच्याशिवाय घरातील स्वयंपाक होत नाही. भारतातील भाज्या असोत की सलाड, त्यामध्ये कांदा लागतोच. हॉटेलमधील भेळ असो, भजी असो की मटण- चिकनचा बेत असो, कांदा नसेल तर ग्राहक भांडायला उठतो. असा हा कांदा आहे तरी काय? त्याबद्दल समजून घेणे नक्कीच गरजेचे आहे.

कांद्याचा परिचय प्राचीन काळापासून

कांद्याचा जन्म- उगमस्थान मध्य आशिया खंडातील. वेदांमध्ये तसेच चरकसंहितेमध्ये इ.स.पूर्व ६०० वर्षांपूर्वी कांद्याला आयुर्वेदिकदृष्ट्या फार महत्त्व असल्याच्या नोंदी आहेत. पचनक्रिया सुधारणे, हृदयाला तसेच शरीरातील सांध्यांना बळकटी देण्यासारखी महत्त्वाची कार्ये कांद्यामुळे होतात. चीन, पाकिस्तान, इराण, इजिप्तमध्येही कांदा लागवड केली जाते. इजिप्तमध्येही इ.स.पूर्व ३५०० वर्षे कांदा लागवड केल्याचा संदर्भ मिळतो. पिरॅमिडवर कांद्याची चित्रे दिसतात. (इजिप्तमध्ये मानवी मृतदेहाच्या ममीज् बनविण्यासाठी मृतदेह कांद्यासह पुरले जात, कारण त्यांचा असा गैरसमज होता की कांद्यामध्ये मॅजिकल पॉवर असल्यामुळे कांद्याच्या वासाने माणूस पुन्हा जिवंत होतो!) आपल्याकडेही कोणी बेशुद्ध पडले तर त्याला कांदा हुंगायला देतात. बायबलमध्येही कांद्याचा उल्लेख केलेला आहे.

ग्रीस देशात ऑलिम्पिकमध्ये खेळणाऱ्या खेळाडूंना कांदा खायला देतात. कांद्याचा रस पाजतात तसेच अंगाला कांदा चोळतात. रोम देशामध्येही कांद्याचे मोठ्या प्रमाणात सेवन केले जाते. रोममध्ये कांद्याचा उपयोग दृष्टिदोष घालविण्यासाठी, शांत झोप येण्यासाठी, तोंडातील लालसरपणा कमी करण्यासाठी, कुत्रे चावल्यानंतर औषध म्हणून, दातांची दुर्गंधी घालविण्यासाठी तसेच इतरही अनेक व्याधींवर उपचार म्हणून करतात. अमेरिका, युरोप खंडामध्येही अनेक शतकांपासून कांद्याचा वापर केला जातो. म्हणजेच कांदा पूर्ण जगभर पोहोचला असून, या कांद्यापासून नेमका काय फायदा होतो त्याची माहिती करून घेतली पाहिजे.

कांद्यातील विविध उपयुक्त अन्नघटक

जो कांदा कापत असताना रडवितो त्याच कांद्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात अन्नद्रव्यांचा साठा करून ठेवलेला असतो. कांद्यामधून व्हिटॅमिन सी, सल्फरयुक्त घटक, फ्लेवोनॉईड्स आणि फायटोकेमिकल्स मोठ्या प्रमाणात मिळतात. कांद्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट असतात. त्यामुळे कांद्याला एकप्रकारची चांगली चव आणि सुगंध असतो. ज्या पदार्थांमध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट आणि अमिनो ॲसिड असतात त्यांच्या सेवनाने शरीरातील सर्व क्रिया चांगल्या पद्धतीने सुरू राहतात. कांद्यामध्ये असलेल्या सल्फाईडमुळे शरीराला आवश्यक असलेली अमिनो ॲसिड्स मिळतात. तसेच कांद्यामधील सल्फरमुळे शरीरामध्ये प्रथिनांची उपलब्धता होण्यास मदत होते. त्यामुळे शरीरातील पेशींची वाढ होते. कांद्यामध्ये फॅट तसेच कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण नसते. तसेच कांद्यामध्ये असलेल्या पचनीय तंतुमय पदार्थ आणि फोलिक आम्ल व्हिटॅमिन बी मुळे शरीरातील निरोगी - सशक्त पेशी तयार करण्यास मदत होते. एका मध्यम आकाराच्या कांद्यामध्ये म्हणजेच १४८ ग्रॅम कांद्यामधून ४५ किलोकॅलरी ऊर्जा मिळते. एका कांद्यामध्ये ११ ग्रॅम कर्बोदके, ३ ग्रॅम पचनीय तंतुमय पदार्थ, ९ ग्रॅम साखर, ५ ग्रॅम सोडियम, १७ मिलीग्रॅम पोटॅशियम, १ ग्रॅम प्रथिने तसेच व्हिटॅमिन सी, लोह आणि इतरही अनेक उपयुक्त घटक असतात. या सर्व उपयुक्त अन्नद्रव्यांमुळे कांदा आहारात असेल तर अनेक फायदे होतात.

स्वास्थ्यरक्षणासाठी फायदेशीर

शरीरातील दाहकता कमी करण्यासाठी कांद्यामध्ये असलेल्या सल्फरचा फायदा होतो. कांद्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंटचे प्रमाण असल्यामुळे शरीरातील प्रतिकारक्षमता वाढविण्यास मदत होते. रक्तातील ट्रायग्लिसेराईड कमी करण्यास मदत होते. त्यामुळे हृदयविकाराचा धोका कमी होतो. शरीरातील दाहकता कमी करण्याच्या गुणधर्मांमुळे रक्तदाब संतुलित राहण्यास मदत होते तसेच रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्त गोठण्याचे प्रमाणही कमी होते. यासाठी कांद्यामध्ये असलेल्या क्युरेक्टिन नावाच्या फ्लेवोनॉईड अँटिऑक्सिडंटचा फार फायदा होतो. त्यामुळे रक्तवाहिन्यांतील रक्तपुरवठा सुरळीत होतो. दररोज ४० ते ५० ग्रॅम कांद्याचे सेवन केले तर रक्तातील वाईट कोलेस्टेरॉल कमी होते. म्हणजेच रक्तवाहिन्या आणि हृदयाच्या बळकटीकरणासाठी कांद्याचे सेवन अत्यंत गरजेचे आहे. कांद्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट गुणधर्म आहे. त्यामुळे शरीरातील ऑक्सिडेशन प्रक्रिया सुधारून पेशींचा नाश करणाऱ्या फ्री रॅडिकल्सचे प्रमाण कमी होते. यामुळे शरीरातील प्रतिकारक्षमता वाढून अनेक व्याधींपासून संरक्षण मिळते तसेच आयुष्यमान वाढते. विशेषतः कॅन्सर, हृदयविकार, मधुमेहासारख्या आजारांवरही नियंत्रण मिळते. कांद्यामध्ये २५ विविध प्रकारची फ्लेवोनॉईड्स, अँटिऑक्सिडंट असतात. विशेषतः लाल कांद्यामध्ये अँथोसायनिन हे एक विशेष प्रकारचे पिंग्मेंट असते. यामुळे हृदयविकाराचा त्रास कमी होण्यास मदत होते. तसेच अँथोसायनिनमुळे मधुमेह तसेच काही प्रकारचे कॅन्सरचा प्रादुर्भाव कमी करण्यासही मदत होते.

कर्करोग प्रतिबंधक गुणधर्म

कांदा, लसूण हा अॅल्युम जीनस वर्गातील भाजीपाला खाल्ल्यामुळे पोटाचा तसेच आतड्यांच्या कॅन्सरचा प्रादुर्भाव कमी होण्यास मदत होते, असे अनेक संशोधनांतून समोर आले आहे. विशेषतः कांद्यामध्ये असलेल्या सल्फर आणि फ्लेवोनॉईड अँटिऑक्सिडंटमुळे कॅन्सरवर नियंत्रण करण्यास मदत होते. तसेच कांद्यामध्ये असलेल्या व्हिटॅमिन ए तसेच क्युरेक्टिन, फिसेटीन, फ्लेवोनॉईड्स यांसारख्या अँटिऑक्सिडंटसमुळे शरीरातील ट्यूमरची वाढ कमी होते. संशोधनातून असे समोर आले की दररोज ५० ते १०० ग्रॅम कांदा आहारात दिला तर रक्तातील साखरेच्या प्रमाणात मोठी घट येते. विशेषतः ज्यांचा मधुमेह दुसऱ्या पातळीवर गेलेला आहे आणि साखर लवकर कमी होत नाही त्यांच्यावर प्रयोग केला असता ४ तासांमध्ये साखरेचे प्रमाण ४० मि.मी. प्रति डीएल या प्रमाणात कमी झालेले दिसून आले. कांद्यामध्ये असलेल्या सल्फर आणि क्युरेक्टिनमुळे फायदा होतो.

क्युरेक्टिन पोटातील लहान आतडे तसेच इतर पचनक्रियेतील महत्वाच्या पेशी, लिंक्डर याचसोबत योग्य ती प्रक्रिया करून रक्तातील साखर संतुलित करण्यास मदत करते. म्हणून कांद्याचे दररोज सेवन केल्यास रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते. कांद्याच्या सेवनामुळे हाडांचे बळकटीकरण होते. एका संशोधनातून असे लक्षात आले की, दररोज १०० ग्रॅम कांद्याचा रस घेतला तर आठ आठवड्यांत हाडामधील खनिजांचे प्रमाण वाढलेले आढळले. तसेच शरीरातील अँटिऑक्सिडंटच्या क्रिया वाढल्यामुळे हाडांचे बळकटीकरण झाले. विशेषतः वयोवृद्ध व्यक्तींनी दररोज आहारामध्ये कांद्याचे सेवन केले तर वयोमानानुसार होणारे बोन फ्रॅक्चरचे प्रमाण कमी होते. हाडांना मजबुती आल्यामुळे त्यांचे वृद्धापकाळातील आरोग्यही चांगले राहाते. कांद्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटिबॅक्टेरियल प्रॉपर्टी म्हणजे जिवाणूरोधक गुणधर्म असल्यामुळे शरीरातील अनेक घातक जीवजिवाणूंचा नाश करण्यासाठी कांद्याचे सेवन फायदेशीर ठरते. ई-कोलायसारख्या घातक जिवाणूंचा नाश कांद्याच्या सेवनामुळे होतो. सिडोमोलास इरोजीलोमा, स्टॅफिलोकोकस, युटीएस आणि बॅसिलस सिरिअस यासारख्या घातक जिवाणूंचा नाश करण्यासाठी कांद्याचे सेवन करावे. एच पायलोरी हा जिवाणू आतड्याच्या अल्सरला कारणीभूत आहे. कांद्यामध्ये असलेल्या क्युरेक्टिनमुळे एच पायलोरी या जिवाणूंचा नाश होऊन अल्सरपासून सुटका होते.

प्रतिकारक्षमता वाढण्यासाठी साह्यकारक

कांद्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात पचनीय तंतुमय पदार्थ तसेच प्रिबायोटिक्स असतात. ते पोटातील पचनक्रिया सुरळीत ठेवण्यासाठी मदत करतात. पोटातील काही जिवाणू कांद्यामध्ये असलेल्या अपचनीय तंतुमय पदार्थावर कार्य करून पोटातील उपयुक्त जिवाणूंची संख्या वाढवितात. त्यामुळे शरीरामध्ये उपयुक्त अशा फॅटी अॅसिडची शृंखला तयार होते. त्यामध्ये विशेषतः अॅसिटेट, प्रोपिओनेट, ब्युटीरेट नावाची फॅटी अॅसिडस तयार होतात. यामुळे पोटातील पचनक्रिया सक्षम होते, तसेच प्रतिकारक्षमता वाढते, पोटातील दाहकता कमी होऊन पचनक्रिया सुरळीत राहिल्यामुळे त्याचा आरोग्यावर चांगला परिणाम होतो. कांद्यातील प्रिबायोटिक हा अपचनीय तंतुमय पदार्थ शरीरात गेल्यामुळे त्याच्या पचनक्रियेतून प्रोबायोटिक्स मोठ्या प्रमाणात तयार होतात. विशेषतः लॅक्टोबॅसिलस आणि पीफोडो बॅक्टेरिया या दोन महत्वाच्या जिवाणूंची मोठ्या प्रमाणात वाढ होते. त्यामुळे पचनक्रिया सुधारते. तसेच विविध खनिजे रक्तामध्ये शोषून घेण्याचे प्रमाण वाढते. विशेषतः कॅल्शियम शोषणाची प्रक्रिया वाढल्यामुळे हाडे मजबूत होतात.

कांदा सर्वांनी खावा आणि तो खाल्लाही जातो. परंतु काही व्यक्तींना अतिरिक्त कांदा सहन होत नाही. कांद्यामध्ये कर्बोदकांचे प्रमाण जास्त असते. त्यामुळे कांद्याचे जास्त सेवन केल्यास पोटात गॅस होणे किंवा पोट गच्च होण्याची प्रक्रिया होऊ शकते. ज्यांना गॅसेसचा जास्त त्रास होतो त्यांनी कच्चा कांदा जास्त खाल्ला तर त्यांना छातीत जळजळ होण्याचे प्रमाण वाढू शकते. ज्यांना रक्त पातळ करण्यासाठी डॉक्टरांकडून ट्रिटमेंट किंवा गोळ्या चालू असतात त्यांनी एकदम जास्त प्रमाणात कच्च्या कांद्याचे सेवन केले तर त्यांनाही याचा त्रास होऊ शकतो. कारण कच्च्या कांद्यामध्ये व्हिटॅमिन के असते. ते रक्त पातळ होण्याच्या क्रियेवर परिणाम करू शकते. काहीना कांद्याची अॅलर्जी असू शकते अर्थात अशा व्यक्ती सहसा सापडत नाहीत. मात्र अशांनीही कांद्याचे सेवन टाळावे. यातील काहींनी कांदा खाल्ला तर त्यांच्या शरीरावर लाल चट्टे येतात, डोळे लाल होतात.

असे काही अपवाद सोडले तरी कांदा संपूर्ण जगात खाल्ला जातो, मग तो कच्च्या स्वरूपात असो की त्यावर प्रक्रिया केलेला असो. कांदा हा दररोजच्या आहारात असतोच. विविध आकारांच्या, विविध रंगांच्या आणि विविध चर्वीच्या या कांद्याला मानवी आरोग्य संपन्न ठेवण्यासाठी नक्कीच मानाचे स्थान आहे.

(सौजन्य: 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)