

सेंद्रिय अन्नघटकांचे स्वास्थ्यरक्षणातील महत्त्व



सुग्रीव शिंदे

(मो.नं. ८९७५३९९४९१)

डॉ. अरविंद सावते

अन्नतंत्र महाविद्यालय, वसंतराव नाईक
मराठवाडा कृषी विद्यापीठ, परभणी



सेंद्रिय खाद्यान्न तयार करण्यासाठी कोणत्याही रसायनांचा किंवा औषधांचा उपयोग केला जात नाही. तसेच शेती करताना कोणत्याही रासायनिक खतांचा वापर केला जात नाही. सेंद्रिय पिके पूर्णतः नैसर्गिक पद्धतीनं उगवण्यात येतात. तरीही इतर पदार्थ आणि सेंद्रिय पदार्थ यांमध्ये फरक करणं थोडं अवघड असतं. कारण हे पदार्थ इतर पदार्थांसारखेच दिसतात. त्यांचा आकार, रंग इतर पदार्थांप्रमाणेच असतात. यासाठीच योग्य ते मानांकन असलेले प्रमाणपत्र व बोधचिन्ह निर्देशित केलेले असणे गरजेचे आहे.



पोषक आहार हा आरोग्यासाठी अत्यावश्यक आहे. सध्या सर्वसामान्य माणसे आरोग्याबाबत अधिक जागरूक झालेली आहेत. त्यामुळे सर्वसामान्य व्यक्तींचा ओढा सेंद्रिय पद्धतीने बनवलेल्या अन्नाकडे वळू लागला आहे. भारतीय लोकांचे जीवनमान बदलत असून नागरिकांची आरोग्यविषयक जागरूकता वाढू लागली आहे. रोजच्या धावपळीच्या आणि तणावपूर्ण जीवनात लोकांचं त्यांच्या तब्येतीकडे आणि जेवणाकडे दुर्लक्ष होत आहे. बऱ्याचदा लोक भूक भागवण्यासाठी आणि वेळ वाचवण्यासाठी जंक फूडचा आधार घेतात. परंतु हेच जंक फूड अनेक आजारांचं कारण बनतं. यामुळे लहान वयातच मधुमेह, ब्लड प्रेशर, कॅन्सर यांसारख्या आजारांचा सामना करावा लागतो. या आजारांपासून वाचण्यासाठी अनेक जण सध्या सेंद्रिय खाद्यपदार्थांचा आधार घेताना दिसत आहेत. सेंद्रिय पदार्थांमध्ये, प्रथिने, धातू, विकरे, कॅल्शियम, लोह यांसारखे गुणधर्म असतात. हे सर्व गुणधर्म शरीराला निरोगी ठेवण्यासाठी फायदेशीर असतात. त्यामुळे सेंद्रिय पदार्थ खाणं शरीरासाठी फायदेशीर असतं.

सेंद्रिय खाद्यपदार्थ म्हणजे काय ?

सेंद्रिय खाद्यान्न तयार करण्यासाठी कोणत्याही रसायनांचा किंवा औषधांचा उपयोग केला जात नाही. तसेच शेती करताना कोणत्याही रासायनिक खतांचा वापर केला जात नाही. सेंद्रिय पिके पूर्णतः नैसर्गिक पद्धतीनं उगवण्यात येतात. तरीही इतर पदार्थ आणि सेंद्रिय पदार्थ यांमध्ये फरक करणं थोडं अवघड



असतं. कारण हे पदार्थ इतर पदार्थांसारखेच दिसतात. त्यांचा आकार, रंग इतर पदार्थांप्रमाणेच असतात. यासाठीच योग्य ते मानांकन असलेले प्रमाणपत्र व बोधचिन्ह निर्देशित केलेले असणे गरजेचे आहे.

* हिरव्या वर्तुळामध्ये झाडाचे पान व त्यावर बरोबरची खूण असे 'सेंद्रिय' या संकल्पनेखाली येणाऱ्या सर्व घटकांच्या बोधचिन्हाचे स्वरूप आहे. त्यातील वर्तुळ हे जागतिक निर्मळ चांगुलपणाचे, तर झाडाचे पान हे निसर्गाचे आणि बरोबरचे चिन्ह हे संस्थेने प्रमाणित केल्याचे सुचवते.

सेंद्रिय पदार्थ असे ओळखा

सेंद्रिय पदार्थ आणि इतर पदार्थ एकसारखेच दिसतात. पण सेंद्रिय पदार्थांमध्ये सर्टिफाईड स्टिकर्स लावण्यात येत असून, त्यांची चवही इतर पदार्थांपेक्षा थोडी वेगळी असते. सेंद्रिय पदार्थांपासून तयार करण्यात आलेल्या मसाल्यांचा गंधही इतर मसाल्यांपेक्षा जास्त येतो. तसेच सेंद्रिय पद्धतीनं पिकवण्यात आलेल्या भाज्या शिजण्यासाठी जास्त वेळ घेत नाहीत, लवकर शिजतात.



सेंद्रिय पदार्थ हे जैव विविधता, मातीचे आरोग्य, रसायनमुक्त निविष्टा इत्यादींवर केंद्रित असलेल्या समग्र कृषी पद्धतीची उत्पादने आहेत. सेंद्रिय उत्पादने मानकांच्या अनुसार तयार केले जातात. सेंद्रिय खाद्यपदार्थासाठी 'जैविक भारत' बोधचिन्ह आहे, जे भारतातील सेंद्रिय खाद्य दर्शवते.

एखाद्या प्रभावी संदेशासंदर्भात संवाद साधण्यासाठी सोपा दृष्टिकोन वापरून ठरवलेला लोगोचा हिरवा रंग निसर्गाचे प्रतीक आहे. तो हे स्पष्ट करतो की, हे पदार्थ रासायनिक खते आणि कीटकनाशकांचा वापर न करता पर्यावरणास अनुकूल पद्धतीने तयार केले जातात. हे जैविक खाद्य या शब्दामध्ये वापरल्या जाणाऱ्या 'ओ' अक्षराला ठळकपणे दर्शविते तसेच जागतिक व्यासपीठावर



केमिकल्सचा वापर करण्यात येत नाही त्यामुळे त्याच्यामध्ये पोषक तत्वं ही इतर पदार्थांच्या तुलनेनं अधिक असतात. त्यामुळे त्यांच्या सेवनानं रक्तदाबाशी निगडित समस्या, मायग्रेन, मधुमेह आणि कॅन्सर यांसारख्या आजारांपासून बचाव होतो. तसेच यांचे सेवन केल्यानं शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्ती वाढण्यास मदत होते. या पदार्थांमध्ये चरबीचे प्रमाणही फार कमी असते. याव्यतिरीक्त दररोज सेंद्रिय पदार्थांचं सेवन केल्यानं त्वचेच्या समस्या दूर होतात आणि त्वचा तजेलदार होते.

* सेंद्रिय पदार्थातून ४० टक्के जास्त 'ॲन्टिऑक्सिडन्ट्स' मिळतात. त्यामुळे हृदयविकार किंवा कर्करोग आदी रोगांपासून बचाव होऊ शकतो.



संपूर्ण आरोग्याचा दृष्टिकोन मांडते. त्याच्याशी भक्कम नातेसंबंध दर्शविण्यासाठी 'ओ' अक्षराद्वारे दर्शविलेल्या वर्तुळाच्या आत चिन्हांकित स्वरूपात लोगो देखील वापरले गेले आहेत. लोगो असे दर्शवितो की त्याचे उत्पादन असलेले उत्पादन वापराच्या निवडीसाठी सेंद्रिय म्हणून प्रमाणित केले गेले आहे.

असे आहेत विविध लाभ

* सेंद्रिय पदार्थांचे उत्पादन घेताना कोणत्याही

राहतात.

* सेंद्रिय पदार्थ घेताना त्यावर अन्नसुरक्षा आणि भारतीय मानक प्राधिकरणानुसार निश्चित केलेले 'जैविक भारत'चे चिन्ह ग्राहकांनी बघून घ्यावे.

* सेंद्रिय पदार्थ खरेदी करताना ते सर्टिफाईड असतील याची काळजी घ्या. सेंद्रिय पदार्थांचा वापर करताना पॅकेटवर देण्यात आलेली माहिती वाचून घ्यावी.

* सेंद्रिय पदार्थांच्या सेवनामुळे वजन आटोक्यात राहण्यास मदत होऊ शकते.

* सेंद्रिय शेतीमुळे पर्यावरणाचे रक्षण होते तसेच प्रदूषणालाही आळा बसतो. मातीचे संरक्षण होऊन पाणी मुरण्याची क्षमता वाढते.

* नैसर्गिक खतांच्या वापरामुळे पदार्थांची मूळ चव, रंग, स्वाद टिकून