



आलं

तब्येत जपण्यासाठी ठरतं भलं!

आपल्या दैनंदिन आहारामध्ये आल्याला फार महत्त्व आहे. आलं ज्याला ‘अद्रक’ या नावानेही अनेक भागात ओळखले जाते त्याचा खरा उगम आहे तो दक्षिण आशिया खंडातला. उष्ण कटिबंधामध्ये वाढणारे हे पीक भारत, चीन, जपान, श्रीलंका यांसारख्या देशांमध्ये फार पूर्वीपासून होत होते. नंतर व्यापाराच्या माध्यमातून ऑस्ट्रेलिया, आफ्रिका तसेच अमेरिकेच्या काही उष्ण प्रांतांमध्ये या पिकाचा प्रसार झाला. तसेच युरोपमध्येही याचा प्रसार विशेषतः औषधी वनस्पती म्हणून झाला. आल्याला औषधी गुणधर्मांमुळे आयुर्वेदिक उपचार पद्धतीमध्येही फार महत्त्व आहे. आल्याचे झाड वर्षभर जमिनीत राहते आणि जमिनीमध्ये आल्याचे कंद मोठ्या प्रमाणात तयार होतात. जगामध्ये आल्याचे सर्वात जास्त उत्पादन भारतात (८.९३ लाख टन) होते. चीन (५.१० लाख टन), नायजेरिया (३.६९ लाख टन), नेपाळ (२.८४ लाख टन) हे जगातील प्रमुख आले उत्पादक देश आहेत. जगातील आल्याचे एकूण उत्पादन २७.८५ लाख टन आहे. त्यापैकी ३३ टक्के उत्पादन भारतात होते. भारतातील पूर्वोत्तर तसेच दक्षिण-पूर्व भागातील राज्यांमध्ये आल्याचे मोठ्या प्रमाणात उत्पादन घेतले जाते. समशीतोष्ण हवामान, उताराची तसेच हलकी जमीन असेल तर आल्याचे चांगले तसेच अत्यंत उच्च दर्जाचे उत्पादन मिळते. महाराष्ट्राबरोबरच दक्षिणेकडील राज्यांमध्येही आल्याचे उत्पादन घेतले जाते. उच्च दर्जाची सुंठ तयार करण्यासाठी योग्य हवामानात आणि योग्य जमिनीमध्ये पिकविलेल्या आल्याचीच आवश्यकता असते.

विविध अन्नद्रव्यांनी युक्त : आल्यामध्ये मुख्य अन्नद्रव्यांबरोबरच अनेक प्रकारची जीवनसत्त्वे आणि खनिजे असतात. चमच्याएवढ्या आकाराच्या आल्यामध्ये ४.८ किलो कॅलरी ऊर्जा, १.०७ ग्रॅम कर्बोदके, ०.१२ ग्रॅम पचनीय तंतुमय पदार्थ, ०.११ ग्रॅम प्रथिने, ०.०५ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ आणि ०.१० ग्रॅम साखर असते. या मुख्य घटकांबरोबरच व्हिटॅमिन बी-३, बी-६, लोह, पोटॅशियम, व्हिटॅमिन सी, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, झिंक, फोलेट, रायबोफ्लेविन, नायसिन यांचेही विपुल प्रमाण असते. तसेच आल्यामध्ये एकूण ४०० प्रकारच्या रासायनिक घटकांची संयुगेही आढळून येतात. तसेच आल्याला एक प्रकारचा गंध तसेच चव असल्यामुळे त्याचा वापर अनेक ठिकाणी केला जातो. मोठ्या प्रमाणात ॲन्टिऑक्सिडंट तसेच दाहकताविरोधी गुणधर्म असल्यामुळे आल्याला आहार- आरोग्यामध्ये अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.

आरोग्यदायी गुणधर्म : पोट दुखणे, पोट गच्च होणे किंवा पोट बिघडणे या त्रासांवर आल्याचा वापर करणे अतिशय उपयुक्त ठरते. आवश्यकतेनुसार आल्याचा वापर केला तर पोट साफ होऊन पोटाचे आजार कमी होतात. ज्यांना पचनाचा त्रास असेल त्यांनी जेवणापूर्वी १.२ ग्रॅम आल्याची गोळी घेतली तर पोट साफ होते तसेच पोटाचे विकार कमी होतात. ज्यांना वाताचा त्रास असतो त्यांना सांधेदुखीचा आजार लवकर जडतो. सांधेदुखीचा त्रास असलेल्या व्यक्तींनी आल्याचा आहारात वापर केला तर आल्यामध्ये असलेल्या दाहकताविरोधी गुणधर्मांमुळे सांधेदुखीच्या वेदना कमी होण्यास मदत होते. आल्याचा वापर नियमित असेल तर रक्तातील साखर संतुलित ठेवण्यासाठी त्याचा फायदा होतो. विशेषतः दुसऱ्या टप्प्यातील मधुमेह (टाईप-२ डायबेटिस) होण्यापासून काही प्रमाणात संरक्षण मिळण्यासाठी आहारामध्ये आल्याचा नियमित वापर करावा. दररोज १.६ ग्रॅम आल्याची पावडर तीन महिने घेतली तर इन्सुलिनच्या पातळीमध्ये संतुलन

राहण्यास मदत होते. रक्तातील ट्रायग्लिसेराईड तसेच एकूण कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. आल्यामधील जिंजेरॉल नावाच्या घटकामुळे शरीरातील कॅन्सरच्या पेशींचा नाश करणे तसेच त्यांची वाढ थांबविण्यासाठी मदत होते. त्यामुळे कॅन्सरविरोधी प्रतिकारक्षमता वाढविण्यास मदत होते. विशेषतः पोटाच्या आतड्यांतील कॅन्सर किंवा अल्सरसारख्या आजारांवर नियंत्रण मिळविण्यासाठी आल्याचा आहारात वापर करणे गरजेचे आहे.

फ्री रॅडिकल्सवर नियंत्रण : आल्यामध्ये असलेल्या जिंजेरॉल या घटकामध्ये मोठ्या प्रमाणात ॲन्टिऑक्साईड गुणधर्म असतात. यामुळे शरीरामध्ये वयोमानानुसार तसेच इतर कारणांमुळे तयार होणाऱ्या फ्री रॅडिकल्सचे नियंत्रण करण्यास मदत होते. यामुळे प्रतिकारक्षमता वाढते. तसेच वयोमानानुसार येणाऱ्या विविध व्याधींपासून संरक्षण होते. आल्यामध्ये असलेल्या ॲन्टिऑक्सिडंटसमुळे ताणतणाव कमी होऊन उत्साहवर्धक मानसिकता तयार होते. रात्री झोपून उठल्यानंतर आळस घालवायचा असेल तर नक्कीच सकाळच्या वेळी आल्याचे सेवन करावे. सामान्यतः वाढणारे वजन कमी करणे; विशेषतः महिलांमधील वजनवृद्धीचा दर (ओबेसिटी) घटविण्यासाठी दररोज २ ग्रॅम आल्याचा वापर सतत तीन महिने केला तर त्याचा चांगला फायदा होतो. आल्याचा वापर आहारात असेल तर हृदयविकाराचा त्रास कमी होण्यास तसेच रक्तदाब कमी होण्यास मदत होते. आल्यामुळे रक्तामधील वाईट कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. कारण हेच कोलेस्टेरॉल हृदयविकारासाठी कारणीभूत असते. तसेच रक्तातील ट्रायग्लिसेराईडचे प्रमाण कमी करण्यासाठीही आल्याचे सेवन फायदेशीर ठरते. आल्याचे सेवन केल्यामुळे मेंदूची कार्यक्षमता सुधारते. मेंदूबरोबरच चेतासंस्थेचेही कार्य सुधारल्यामुळे उत्साहवर्धक मनोवृत्ती तयार होते. तसेच वयोमानानुसार स्मरणशक्ती कमी होत नाही. आल्याचे सेवन केल्यामुळे तोंडातील तसेच पोटांमध्ये वाढणाऱ्या विविध जिवाणूंचा नाश होऊन निरोगी राहण्यास मदत होते. यावरून लक्षात येईल की, आल्याचा वापर आहारात केला तर अनेक व्याधींपासून संरक्षण होईल. एक प्रकारचे निरोगी आयुष्य जगता येईल.

वापर करण्याच्या पद्धती : आल्याचा सर्वात चांगला आणि जास्त प्रमाण वापर होतो तो म्हणजे चहात. चहामध्ये आले किसून टाकले तर एक प्रकारचा उत्साह येतो. भाजी तयार करण्यासाठी मसाल्यामध्येही आल्याचा वापर केला जातो. विशेषतः मांसाहारी जेवण करत असताना आल्याचा मोठ्या प्रमाणात वापर करण्यात येतो. कारण मांसाहार पचण्यास जड असल्यामुळे आल्याचा वापर भाजीमध्ये केल्यामुळे जेवण चांगले पचते तसेच मांसाहार घेऊनही पचन चांगले होऊन पोट साफ होते. आल्याचा वापर ताज्या स्वरूपात केला जातो. तसेच ते वाळवून त्यांची सुंठ तयार केली जाते. आपल्या स्वयंपाकघरामध्ये सुंठीचा वापर मोठ्या प्रमाणात करण्यात येतो. सुंठीची फोडणी असल्याशिवाय जेवणाला चवच येत नाही. आल्यापासून अत्यंत चवदार असे सूप तयार करून त्याचे सेवन केले तर त्याचा पोटाला चांगला फायदा होतो. आले किसून त्याचा वापर सलाडवर केला जातो. आल्यापासून अत्यंत चांगल्या प्रकारचे लोणचे तयार करता येते. अर्थात आजही स्वयंपाक घरामध्ये वाळविलेल्या आल्याचा (सुंठ) वापर जास्त असतो. विशेषतः भाजीमध्ये सुंठ जास्त वापरतात. आल्यापासून चांगल्या प्रकारची थंडपेयेही तयार केली जातात. आयुर्वेदामध्ये आलं (सुंठ) याला फार महत्त्व आहे. ‘सुंठीवाचून खोकला गेला’ अशी म्हण आहे. म्हणजेच खोकला असेल तर सुंठ खावी लागते. सुंठीचा वापर करून अनेक आयुर्वेदिक औषधे तयार केली जातात. तसेच सौंदर्यप्रसाधने आणि औषधनिर्मिती व्यवसायामध्येही आल्याचा/ सुंठीचा वापर केला जातो.

सेवन करताना घ्यावयाची काळजी : आल्याचा प्रमाणापेक्षा जास्त वापर आहारामध्ये केला तर पोट बिघडते. अपचन, जुलाब यासारखे प्रश्न निर्माण होतात. तसेच महिलांना मासिक पाळीच्या नियमित चक्राच्या आधी रक्तस्राव सुरू होतो. गरोदरपणामध्येही आल्याचा वापर प्रमाणात करावा. जास्त प्रमाणात आल्याचा वापर झाल्यास त्याचा अनिष्ट परिणाम होऊ शकतो. ज्यांना मधुमेहाचा त्रास असतो त्यांनी जास्त प्रमाणात आल्याचे सेवन केल्यास रक्तातील साखरेचे प्रमाण एकदमच कमी होऊ शकते. अर्थात आल्याचे सेवन प्रमाणातच केले तर कोणालाही त्यापासून त्रास होत नाही. आले हे आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचे आणि गुणकारी आहे. तरी आल्याचा संतुलित वापर आपल्या आहारात ठेवून आरोग्य उत्तम राखावे.

(सौजन्य : ‘पूर्वा कृषिदूत’ परिवार) ■