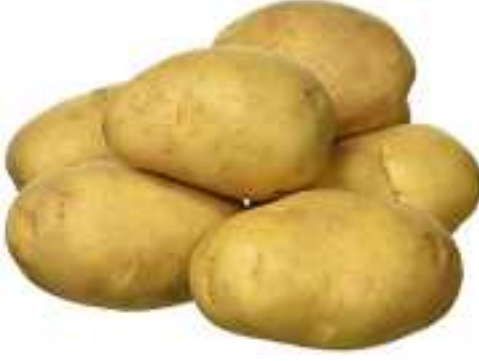




लोकप्रिय आणि गुणकारी 'बटाटा'

बटाट्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात तंतुमय पदार्थ असतात. ज्यामुळे पचनक्रिया सुधारते. शरीरातील दाहकता तसेच पोट गच्च होण्याचे प्रमाण कमी करण्यास मदत होते. बटाट्यामध्ये लोह, फॉस्फरस, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम तसेच झिंक मोठ्या प्रमाणात असते. यामुळे शरीरातील हाडांचे मजबुतीकरण होते. फॉस्फरस आणि कॅल्शियम यांच्या संतुलित वापरामुळे हाडांना बळकटी मिळते.

गरिबापासून ते श्रीमंतापर्यंत सर्वांच्याच स्वयंपाकघरात असलेल्या बटाट्याचे उत्पादन १०,००० वर्षांपूर्वी दक्षिण अमेरिकेमध्ये घेत होते. युरोप तसेच जगातील इतर प्रांतांमध्ये १६ व्या शतकामध्ये बटाट्याचा प्रसार झाला. बटाट्याचा वापर भाजीसाठी होत असतानाच अनेक पदार्थांसोबत बटाट्याचा वापर केला जातो. तसेच बटाट्यापासून अनेक खाद्यपदार्थांची निर्मिती केली जाते. ज्या अमेरिकेमध्ये बटाट्याचा उगम झाला तेथे आजही जवळ जवळ २५ किलो प्रतिमाणशी वापर केला जातो. बटाट्यामध्ये अनेक प्रकारची उपयुक्त अन्नद्रव्ये असली तरी बटाट्याला कर्बोदकेयुक्त भाजीपाला समजले जाते. १०० ग्रॅम बटाट्यामधून ९४ कॅलरी ऊर्जा, ०.१५ ग्रॅम फॅट, झिरो कोलेस्टेरॉल, २१.० ग्रॅम कर्बोदके, २.१ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ, २.१० ग्रॅम प्रथिने, १० मिलिग्रॅम कॅल्शियम, ०.६४ मिलिग्रॅम लोह, २७ मिलिग्रॅम मॅग्नेशियम, ७५ मिलिग्रॅम फॉस्फरस, ५.४ मिलिग्रॅम पोटॅशियम, १२.६ मिलिग्रॅम व्हिटॅमिन सी, ०.२११ मिलिग्रॅम व्हिटॅमिन बी-६, ३८ मायक्रोग्रॅम फोलेट याबरोबरच बावस्टिन कोलिन आणि झिंकसारख्या अन्नद्रव्यांचा पुरवठा होत असतो. बटाट्यामध्ये अल्फा लिपोनिक आम्ल असते ज्यामुळे शरीरामध्ये बटाट्यातील ग्लुकोजचे ऊर्जेमध्ये रूपांतर होण्यास मदत होते. बटाट्याच्या सालीमध्ये क्युरेसेटिन असते ज्यामुळे शरीरामध्ये ॲन्टिऑक्सिडंटस्चे प्रमाण

वाढून फ्री रॅडिकल्समुळे होणारा शरीराच्या पेशींचा नाश कमी होतो.

बटाट्यामध्ये व्हिटॅमिन-सी मोठ्या प्रमाणात असते. ज्यामुळे शरीरातील ॲन्टिऑक्सिडंटचे प्रमाण वाढून शरीराची प्रतिकार क्षमता वाढते. त्यामुळे अनेक शारीरिक व्याधींपासून संरक्षण मिळते. तसेच बटाट्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात तंतुमय पदार्थ असतात. ज्यामुळे पचनक्रिया सुधारते. शरीरातील दाहकता तसेच पोट गच्च होण्याचे प्रमाण कमी करण्यास मदत होते. बटाट्यामध्ये लोह, फॉस्फरस, कॅल्शियम, मॅग्नेशियम तसेच झिंक मोठ्या प्रमाणात असते. यामुळे शरीरातील हाडांचे मजबुतीकरण होते. फॉस्फरस आणि कॅल्शियम यांच्या संतुलित वापरामुळे हाडांना बळकटी मिळते. बटाट्यामध्ये सोडियमचे प्रमाण नगण्य असते. बटाट्याचे सेवन केल्यामुळे रक्तदाब संतुलित राहण्यास मदत होते. तसेच बटाट्यामध्ये असलेल्या पोटॅशियममुळे रक्तवाहिन्यांची लवचिकता वाढून त्यांची रुंदी वाढते. त्यामुळे शरीरामध्ये रक्तप्रवाह चांगला राहतो. बटाट्यामध्ये असलेल्या पोटॅशियम, कॅल्शियम आणि मॅग्नेशियम यामुळे रक्तवाहिन्यांतील रक्तदाब संतुलित राहण्यास मदत होते. बटाट्यामध्ये कोलेस्टेरॉलचे झिरो प्रमाण याच्या जोडीला भरपूर तंतुमय पदार्थ, व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन बी-६ असल्यामुळे हृदयाचे आरोग्य चांगले राहण्यास मदत

होते.

बटाट्याचे सेवन केल्यामुळे हृदयविकाराचा त्रास कमी होतो. एका मोठ्या बटाट्यामध्ये ५७ मिलिग्रॅम कोलिन असते. कोलिनमुळे स्नायूंची लवचिकता वाढते. चांगला मूड राहतो. त्यामुळे स्मरणशक्तीमध्ये वाढ होते. कोलिनमुळे मेंदूची सुरुवातीची चांगली वाढ होते, पेशींची बांधणी चांगली होते. चेतासंस्थेची कार्यक्षमता वाढते तसेच शरीरामध्ये स्निग्ध पदार्थांचे शोषण वाढते. त्यामुळे बटाटा सेवनामुळे शरीरातील दाहकता कमी होऊन उत्तम आरोग्य मिळते. बटाट्यामध्ये फोलेटचे प्रमाण चांगले असते. यामुळे शरीरातील डीएनएची निर्मिती तसेच त्यांचे पुनरुज्जीवन चांगली होत असल्यामुळे शरीरामध्ये कॅन्सरच्या पेशींची वाढ होत नाही. तसेच व्हिटॅमिन सी आणि क्युरेसिटिन यामुळे शरीरामध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट तयार होतात. यामुळे शरीरात तयार होणाऱ्या फ्री रॅडिकल्सचे प्रमाण कमी होऊन शरीरातील पेशींचा नाश होत नाही आणि शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढते. बटाट्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात तंतुमय पदार्थ असतात, ज्यामुळे पचनक्रिया सुधारते. पोट साफ राहिल्यामुळे पचनामुळे होणाऱ्या इतर व्याधी कमी होतात. बटाट्यामध्ये व्हिटॅमिन बी-६ मोठ्या प्रमाणात असते. यामुळे प्रथिने आणि कर्बोदकांचे रूपांतर अॅमिनो अॅसिड आणि ग्लुकोजमध्ये होण्यास मदत होते. याचा वापर शरीराला ऊर्जा मिळण्यासाठी होतो ज्यावर शरीरातील सर्व क्रिया सुरळीत चालू असतात. हवेतील प्रदूषण, सूर्यप्रकाश तसेच धूर यामुळे त्वचेवर वाईट परिणाम होत असतो. बटाट्यामध्ये व्हिटॅमिन सी मुबलक स्वरूपात असते. त्यामुळे शरीरात अँटिऑक्सिडंट तयार होऊन त्वचेचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. याच अँटिऑक्सिडंटसमुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचे प्रमाण कमी होऊन पेशींचा नाश कमी होतो. बटाट्याचे सेवन केल्यामुळे प्रतिकारक्षमतेमध्ये चांगली वाढ होते. म्हणजेच बटाटा सेवन करून आपण अनेक व्याधींपासून दूर राहतो आणि उत्तम आरोग्य राहतो.

बटाटा सालीसकट वापरावा

बटाटा आहारामध्ये घेताना योग्य पद्धतीने निवडून

घ्यावा. बटाट्याला ७ ते १० से. तापमान ठेवावे. कारण बटाट्याची टिकवणक्षमता १ ते २ महिने असते. त्यामुळे बटाटा काढल्यानंतर तो शीतगृहामध्ये ठेवावा लागतो. शेतामध्ये उघडा पडलेला बटाटा सूर्यप्रकाशामुळे हिरवा होतो. असा हिरवा बटाटा आहारामध्ये घेऊ नये. त्यामुळे आरोग्यावर वाईट परिणाम होतात. घरामध्ये गरजेनुसारच बटाटा ठेवावा आणि घरामध्ये तो कांद्याजवळ ठेवू नये. कारण हे दोन्ही जो वायू सोडतात त्यामुळे सडण्याचे प्रमाण वाढू शकते. बटाट्याच्या सालीमध्ये जास्त जीवनसत्त्वे असतात त्यामुळे जेवढे शक्य असेल तेवढे बटाटा सालीसकट खाण्यासाठी वापरावा. बटाट्याचा वापर दररोजच्या भाजीबरोबरच अनेक भाज्यांमध्ये एकत्र करून केला जातो. तसेच बटाट्यापासून अनेक चटपटीत पदार्थ जसे की बटाटा भजी, बटाटा वडा, फ्रेंच फ्राय, बटाटा वेफर्स, बटाटा कीस, बटाटा चकली यासारख्या अनेक पदार्थांची नावे घेता येतील. लहान मुलांपासून ते वयस्कर माणसांपर्यंत सहजपणे आवडणारा पदार्थ म्हणजे बटाटा आणि बटाट्यापासून बनविलेले विविध पदार्थ. बटाट्याचे सेवन जास्त



प्रमाणात करत असलो तरीही त्या मानाने आपल्याकडे बटाट्याचा वापर फारच कमी प्रमाणात केला जातो. उकडलेला किंवा भाजलेला बटाटा सेवन केल्यामुळे त्यातील जास्तीत जास्त अन्नद्रव्यांचा शरीराला उपयोग होतो. बटाट्याचे तळलेले पदार्थ जास्त प्रमाणात खाल्ल्यास वजन वाढणे किंवा लठ्ठपणा यासारख्या समस्या होऊ शकतात. सूर्यप्रकाशामुळे हिरवा झालेला बटाटा तसेच जास्त मोड आलेला बटाटा आहारामध्ये घेऊ नये. त्यामुळे उलटी, जुलाब, पोट दुखणे, डोके दुखणे किंवा अस्वस्थ वाटणे यासारख्या समस्या निर्माण होऊ शकतात. तसेच ज्यांना रक्त पातळ होण्याची औषधे सुरू असतील त्यांनी बटाट्याचे सेवन योग्य प्रमाणात करावे. स्वस्त, भरपूर अन्नद्रव्ययुक्त अशा या बटाट्याला नक्कीच आपल्या आहारामध्ये योग्य स्थान देऊन आपण निरोगी आयुष्य जगू शकतो.

(सौजन्य : पूर्वा कृषिदूत परिवार)