



शुगरबीट तब्ब्येत राहील 'फिट'

लाल, गुलाबी रंगाचे शुगरबीट आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. बीटच्या ज्या कंदामध्ये साखरेचे प्रमाण जास्त आहे त्याला शुगरबीट म्हणतात. शुगरबीटचे उगमस्थान म्हणजे युरोप खंड. एकोणाविसाव्या शतकामध्ये शुगरबीटपासून साखरेचे उत्पादन काढण्यास सुरुवात झाली. तसेही आज मोठ्या प्रमाणात शुगरबीटचा वापर जेवणातील एक महत्त्वाचे सलाड म्हणून केला जातो. १०० ग्रॅम शुगरबीटमध्ये ४४ कॅलरी ऊर्जा, १.७ ग्रॅम प्रथिने, ०.२ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ, २ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ तसेच मोठ्या प्रमाणात व्हिटॅमिन सी, फोलेट, व्हिटॅमिन बी-६, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, फॉस्फरस, मॅंगनीज आणि लोह असते. शुगरबीटमध्ये मोठ्या प्रमाणात नायट्रेट आणि पिगमेंट मिळतात, जे आरोग्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहेत.

हृदयविकार, रक्तदाबावर गुणकारी

शुगरबीटचे कच्च्या स्वरूपात सेवन केले जाते, जे मानवी आरोग्याला अत्यंत फायदेशीर असल्याचे सिद्ध झालेले आहे. शुगरबीटच्या सेवनामुळे हृदयाचे कार्य सुधारते. हृदयविकारामुळे होणारा त्रास कमी होतो, तसेच शुगरबीट सेवन केल्यामुळे रक्तदाबाचा त्रासही कमी होतो शुगरबीटमध्ये असलेल्या नायट्रेटमुळे रक्तात नायट्रस ऑक्साईडचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे रक्तवाहिन्यांतील रक्तसंचार सुरळित होतो. शुगरबीटचे सेवन केल्यानंतर सहा तासांमध्ये शरीरातील नायट्रेटचे प्रमाण वाढून रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. त्यामुळे दिवसातून दोन- तीन वेळेस कच्चे शुगरबीट खाणे फायद्याचे आहे. शुगरबीटमध्ये असलेल्या नायट्रेटमुळे रक्तातील मायटोकाँड्रियाची कार्यक्षमता वाढते. त्यामुळे

शरीरातील पेशींना ऊर्जा मिळते. म्हणून खेळाडूंना शुगरबीट खाण्यास दिले तर त्यांची कार्यक्षमता वाढते. शरीरातील ऑक्सिजनचे प्रमाण जवळ जवळ २० टक्क्यांपर्यंत वाढते. शुगरबीटचे सेवन केल्यानंतर रक्तातील नायट्रेटचे जास्तीत जास्त प्रमाण २ ते ३ तासांमध्ये वाढते. स्पर्धेपूर्वी किंवा व्यायामापूर्वी २ ते ३ तास आधी शुगरबीट खाण्यास दिल्यास चांगला फायदा होतो. शुगरबीटमध्ये बिटालाईल्स नावाचे पिगमेंट असते, ज्यामुळे शरीरातील दाहकता कमी होण्यास मदत होते. म्हणून शुगरबीटचे कायम सेवन केल्यास लठ्ठपणा, हृदयरोग, लिव्हर तसेच किडनीचे आजार कमी होण्यास मदत होते. शुगरबीटमध्ये पचनीय तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण चांगले असल्यामुळे पचनक्रिया सुधारते. तसेच पोटातील उपयुक्त जिवाणू या तंतुमय पदार्थांवर वाढून पोटाची कार्यक्षमता सुधारून पोटाचे अनेक आजार बरे होतात. वयोमानानुसार मेंदूची कार्यक्षमता कमी होत असते. कारण वयानुसार मेंदूला रक्तपुरवठा तसेच ऑक्सिजनचा पुरवठा कमी होतो. शुगरबीटचे सेवन केल्यामुळे मेंदूला रक्तपुरवठा तसेच ऑक्सिजनचा पुरवठा वाढून वयोमानानुसार मेंदूची कमी होणारी कार्यक्षमता सुधारते.

सलाड म्हणून सर्वाधिक वापर

शुगरबीटमध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंटसचे प्रमाण असल्यामुळे शरीराची प्रतिकारक्षमता सुधारते. कॅन्सरसारख्या आजारापासूनही काही प्रमाणात बचाव होण्यासाठी शुगरबीटचे सेवन उपयुक्त असल्याचे लक्षात आले आहे. शुगरबीटमध्ये कमी प्रमाणात

ऊर्जा आणि जास्त पाणी असते. त्यामुळे पोट भरते तसेच तुलनेने कमी ऊर्जा मिळते, म्हणून वजन कमी करण्यासाठी शुगरबीटचा वापर केला जातो. शुगरबीटचा वापर अनेक देशांमध्ये साखर तयार करण्यासाठी केला जातो. विशेषतः युरोप, अमेरिकेमध्ये



शुगरबीटपासून साखर तयार करण्याचे मोठे कारखाने आहेत. भारतातही शुगरबीटचे उत्पादन घेतले जाते. परंतु शुगरबीटपासून साखर तयार केली जात नाही. देशामध्ये जेवढे शुगरबीटचे उत्पादन होते त्याचा वापर खाण्यासाठी केला जातो. शुगरबीट खाण्यासाठी अत्यंत चविष्ट असल्यामुळे त्याचा सलाड म्हणून वापर होतो तसेच शुगरबीटपासून रस काढून किंवा ज्यूस तयार करून त्याचा वापर केला जातो. शुगरबीटपासून लोणचेही तयार केले जाते किंवा त्याचे लहान तुकडे करून ते पॅकबंद डब्यामध्ये ठेवून त्याचा गरजेनुसार वापर केला जातो. शुगरबीट भिजवून त्याचा आहारात वापर करतात. परंतु शुगरबीट शिजविल्यामुळे त्यामधील अनेक पोषणमूल्ये तसेच उपयुक्त अन्नघटकांचा नाश होतो. शुगरबीटचा वापर अनेक प्रकारच्या सलाडच्या भाज्यांसोबत करून अत्यंत चविष्ट पदार्थ करून त्याचा आहारामध्ये वापर करता येतो. शुगरबीटच्या पानांचा वापर अनेक ठिकाणी भाजीसाठी केला जातो.



शुगरबीटमध्ये असलेले अनेक घटक जसे की, ॲन्टिऑक्सिडंट, व्हिटॅमिन सी तसेच इतर अन्नघटक हे उष्णतेमुळे कमी होतात. म्हणूनच शुगरबीटचा वापर कच्च्या स्वरूपातच जास्त प्रमाणात केला जातो किंवा त्याचा रस करून त्याचे सेवन केले जाते.

शुगरबीटचा ज्यूस स्वास्थ्यकारक

शुगरबीटच्या पाण्याचा चांगला फायदा असूनही त्याचे पाहिजे त्या प्रमाणात सेवन होत नाही. शुगरबीटच्या पाण्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात लोह, व्हिटॅमिन के, ए, सी असते. प्रत्येक पुरुषाला दररोज १२० मायक्रोग्रॅम तर महिलांला ९० मायक्रोग्रॅम व्हिटॅमिन के ची गरज असते. शुगरबीटच्या पाण्याच्या एक कपमधून १५२ मायक्रोग्रॅम व्हिटॅमिन मिळतात. या भाजीला अत्यंत कमी प्रमाणात शिजविले तर आहारात वापर करता येतो आणि त्यातील जीवनसत्त्वे वाया जात नाहीत. शुगरबीटच्या ज्यूसचा वापर अनेकदा उपयुक्त दिसून आला आहे. रक्त शुद्धीकरण करणे तसेच लिव्हरची कार्यक्षमता वाढविण्यासाठी शुगरबीटचा वापर केला जातो. तसेच ज्यांच्या रक्तामध्ये लोहाचे प्रमाण कमी असते अशा व्यक्तींना शुगरबीटचा ज्यूस दिला जर त्याचा अत्यंत चांगला फायदा होतो. शरीरातील ऊर्जा संतुलन तसेच स्नायूंना ताकद देण्यासाठी शुगरबीटचा रस घेणे अत्यंत उपयुक्त आहे. कच्चे शुगरबीट, शुगरबीटच्या पाण्याची भाजी किंवा शुगरबीटचा ज्यूस घेणे हे उत्तम आरोग्यासाठी गरजेचे आहे. त्यामुळे प्रत्येकाने आपल्या आहारामध्ये शुगरबीटचा वापर करावा. शुगरबीटचे सेवन केल्यामुळे कोणतेही अपाय होत नाहीत. शुगरबीटचे सेवन जास्त प्रमाणात केले तर लघवी किंवा विष्टा यांचा रंग गुलाबी किंवा लाल होतो. त्यामुळे घाबरण्यासारखे काही नसते. अर्थात जास्त सेवन केलेच तर शरीरातील कॅल्शियमचे प्रमाण कमी होऊ शकते किंवा अतिरिक्त अन्नघटक शरीराच्या बाहेर काढण्यासाठी किडनीवर दबाव येऊन त्रास होऊ शकतो. जसे ऊसाबद्दल म्हण आहे, 'ऊस गोड लागला म्हणून मुळासकट खाऊ नये' - तसेच शुगरबीटबद्दलही म्हणता येईल. शुगरबीटचे भरपूर फायदे आहेत. परंतु शुगरबीट प्रमाणातच खा आणि निरोगी राहा!

(सौजन्य: 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)