



लसूण म्हणजे स्वयंपाकघरातला रुचकर दवाखाना!

लसणाचे सेवन केल्यामुळे शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढण्यास मदत होते. अनेकदा वातावरणात बदल झाला म्हणजे सर्दी, खोकला, ताप यासारखे आजार डोके वर काढतात. ज्यांची प्रतिकारक्षमता कमी असते त्यांना हे आजार हमखास होतातच. लसणाचे सेवन केले तर शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढून या प्रकारचे आजार होत नाहीत. ज्यांना रक्तदाबाचा त्रास आहे, ज्यांच्या रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्ताच्या गाठी तयार होऊन हृदयविकाराचे आजार झाले आहेत; तसेच ज्यांना हृदयविकाराचा त्रास आहे त्यांच्यासाठी लसणाचे सेवन करणे अत्यंत आवश्यक आहे.

दररोजच्या आहारातील महत्वाचा घटक म्हणजे लसूण. भाजीला फोडणी देण्यासाठी लसूण आवश्यक आहे. लसणाचा वापर प्राचीन काळापासून केला जातो. पाच हजार वर्षांपासून लसणाच्या वापराचा उल्लेख आढळतो. लसणाचे मुख्य उगमस्थान म्हणजे आशिया खंड. भारत, पाकिस्तान, इजिप्त, चीन या देशांमध्ये लसणाचा वापर फार पूर्वीपासून केला जात आहे. लसणाचा जसा आहारामध्ये वापर होतो, तसाच प्राचीन काळापासून आयुर्वेदात औषधी वनस्पती म्हणूनही उपयोग केला जातो.

प्राचीन इजिप्त संस्कृतीमध्ये अनेक व्याधींसाठी लसणाचा वापर केल्याचा उल्लेख आढळतो. गिंझाच्या पिरॅमिडचे बांधकाम करतानाही लसणाचा वापर केल्याचे आढळून आलेले आहे. श्वसनाचे विकार, अपचन, निराशा तसेच जिवानूरोधक म्हणून केलेल्या लसणाच्या वापराबरोबरच ऑलिम्पिकमध्ये अॅथलेटिक्सच्या स्पर्धकांना लसणाचा आहार देऊन त्यांची क्षमता वाढविण्याचा उल्लेखही दिसून येतो. फ्रेंच, स्पॅनिश आणि पोतुगीजांनी या लसणाचा प्रसार पाश्चिमात्य देशांमध्ये केला. आज जगामध्ये लसणाचा वापर मोठ्या प्रमाणात केला जातो. लसणाला एक प्रकारचा उग्र वास येतो. त्यामुळे अनेकांना कच्च्या लसणाची चव आवडत नाही. परंतु हाच लसूण भाजीमध्ये वापरून सेवन केला तर त्यामुळे भाजीला एक प्रकारचा स्वादिष्टपणा येतो. लसूण फक्त चवीसाठी नाही तर त्यामध्ये असलेल्या विविध औषधी गुणधर्मांमुळे प्रत्येकाच्या आहारामध्ये असणे गरजेचे आहे.

औषधी घटकांचा मोठा स्रोत

१०० ग्रॅम लसणामध्ये ९८ कॅलरी ऊर्जा, ७.९ ग्रॅम प्रथिने, ०.६ ग्रॅम फॅट, १६.३ ग्रॅम कर्बोदके, ५.५ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ असतात. लसणामध्ये व्हिटॅमिन बी-६ (पॅरिडॉक्सिन) हा घटक मुबलक स्वरूपात असतो. तसेच लसणापासून मॅग्नेशियम, सेलेनियम आणि व्हिटॅमिन सी मुबलक स्वरूपात मिळतात. लसणातून विविध प्रकारची खनिजे विशेषतः फॉस्फरस, कॅल्शियम, पोटॅशियम, लोह आणि कॉपरही चांगल्या प्रमाणात उपलब्ध होतो. लसणामध्ये सल्फरचे ३३ प्रकारचे महत्वाचे घटक असतात. यामुळे लसणाला एक प्रकारचा उग्र वास येतो. परंतु या सल्फरचे घटक आरोग्यासाठी अत्यंत महत्वाचे आहेत. तसेच अनेक प्रकारचे एन्झाईम्स, १७ प्रकारची अमिनो ॲसिड्स आणि खनिजांचा मुबलक साठा असलेल्या लसणाला मानवी आहार- आरोग्यामध्ये महत्वाचे स्थान आहे. लसणाचे सेवन केल्यामुळे शरीराची

प्रतिकारक्षमता वाढण्यास मदत होते. अनेकदा वातावरणात बदल झाला म्हणजे सर्दी, खोकला, ताप यासारखे आजार डोके वर काढतात. ज्यांची प्रतिकारक्षमता कमी असते त्यांना हे आजार हमखास होतातच. लसणाचे सेवन केले तर शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढून या प्रकारचे आजार होत नाहीत. ज्यांना रक्तदाबाचा त्रास आहे, ज्यांच्या रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्ताच्या गाठी तयार होऊन हृदयविकाराचे आजार झाले आहेत; तसेच ज्यांना हृदयविकाराचा त्रास आहे त्यांच्यासाठी लसणाचे सेवन करणे अत्यंत आवश्यक आहे. दररोज सकाळी लसणाच्या तीन ते चार कच्च्या पाकळ्या चावून खाल्या तर रक्तदाब तसेच हायपरटेंशनसारख्या समस्या कमी होऊन हृदयविकाराचा त्रास कमी होतो.

घातक फ्री रॅडिकल्सला अटकाव

लसणाच्या सेवनामुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉल विशेषतः वाईट कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. यामुळेही हृदयविकाराचा त्रास कमी होण्यास मदत होते. शरीरामध्ये मोठ्या प्रमाणात फ्री रॅडिकल्स तयार होऊन ते शरीरातील विविध अवयवांच्या पेशींचा नाश करतात. त्यामुळे ते अवयव कमकुवत होऊन वयोमानानुसार विविध व्याधी सुरू होतात. लसणाचे सेवन केल्यामुळे त्यामध्ये असलेल्या अँटिऑक्सिडंट्समुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचे प्रमाण कमी होऊन वयोमानानुसार शरीराची झीज होणे किंवा विविध व्याधी यांपासून संरक्षण मिळते. लसणाचे मुबलक स्वरूपात सेवन केल्यामुळे शरीराला मोठ्या प्रमाणात ऑक्सिजन मिळतो. त्यामुळे रक्तदाब तसेच कमी ऑक्सिजनमुळे निर्माण होणाऱ्या समस्यांपासून सुटका होते. यातून मेंदूची कार्यक्षमता वाढून नैराश्य, थकवा कमी होऊन एक प्रकारचा उत्साह जाणवतो. त्यामुळे निरोगी, उत्साही जीवनामध्ये आणि आयुष्यामध्ये वाढ होते. यामुळेच पूर्वीच्या काळी अनेक प्रकारचे खेळ खेळणाऱ्या खेळाडूसाठी लसूण खायला दिला जात होता. विशेषतः ग्रीक संस्कृतीमध्ये याचा प्रामुख्याने उल्लेख आढळतो. लसणामध्ये ३३ प्रकारचे सल्फरचे घटक आढळतात. आपल्या आहारामध्ये विविध खाद्यपदार्थांतून किंवा निसर्गातून शरीरामध्ये जड धातू (हेवी मेटल्स) जात असतात. या जड धातूमुळे शरीरातील विविध अवयवांची हानी होत असते. लसणामध्ये असलेल्या सल्फरच्या विविध घटकांमुळे या जड धातूंची कार्यक्षमता कमी होत असल्याने शरीरातील विविध अवयवांवर त्यांचा वाईट परिणाम होत नाही. लसणाच्या सेवनामुळे; त्यातील विविध खनिज पदार्थांमुळे हाडांना बळकटी येते. लसणाच्या सेवनामुळे अनेक प्रकारच्या कॅन्सरवरही मात करता येते. पोटाचा कॅन्सर, मेंदूचा कॅन्सर यासारख्या महत्वाच्या कॅन्सरचे प्रमाण कमी झाल्याचे अनेक प्रयोगांवरून सिद्ध झालेले आहे. जे लोक अनेक वर्षांपासून मद्य सेवन करतात त्यांच्या लिव्हरवर मद्याचा अनिष्ट परिणाम होतो. लसणामध्ये मोठ्या प्रमाणात अनेक प्रकारचे सल्फर असतात. या सल्फरमुळे अल्कोहोलचा लिव्हरवर होणारा अनिष्ट परिणाम कमी करण्यास मदत होते. लसूण हा मानवी आरोग्यामध्ये महत्वाचा घटक आहे. कारण त्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट असतात. त्याचमुळे शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढते. म्हणून लसणाचे दररोज सेवन करणे महत्वाचे आहे.

वापरायला सोपा; लाभ मोठा

लसणाचे सेवन तसेच आहारामध्ये उपयोग करणे अत्यंत सोपे आहे. आपल्या अनेक भाज्यांमध्ये लसणाचा वापर केला जातो, त्याचे प्रमाण वाढविता येईल. काही वैशिष्ट्यपूर्ण भाज्या उदा. लसूण मेथी. यासारख्या भाज्यांचा आहारात वापर वाढला तर लसणाचे सेवन वाढविता येईल. लसणाचे सूप करूनही घेता येते. लसणाचे कच्चे सेवन कधीही चांगले. कारण शिजवणे, तळणे किंवा रस काढून सेवन केल्यामुळे लसणामधील सर्व गुणधर्म मिळतील याची शाश्वती नसते. अर्थात कच्चा लसूण सेवन करणे थोडे अवघड जाते. कारण एकतर लसूण फारच तिखट, चरचरीत असल्यामुळे तोंडाची आग होते. तसेच कच्चा लसूण खाल्यामुळे तोंडाला उग्र वास येतो. काहींच्या पोटात आग होते. उलटी किंवा जुलाब होतात. त्यामुळे अनेकजण कच्चा लसूण खाणे टाळतात. अर्थात लसूण आहारात घ्यावयाचाच म्हटले तर अनेक पदार्थांमध्ये लसूण घालून त्याचा वापर करता येतो. तसेच लसणाचा ठेचा करूनही त्याचा आहारात वापर करता येतो. निसर्गाने दिलेल्या या लसणाचा आपल्या आरोग्यासाठी जास्तीत जास्त फायदा करून घेण्याची परंपरा पुढेही सुरू राहावी हीच अपेक्षा.

(सौजन्य: 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)