

विविध गुणांचे भांडार असणारी काकडी



काकडीमध्ये तंतुमय पदार्थांचे चांगले प्रमाण असते. यामुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण संतुलित राहण्यास मदत होते. याचा सुपरिणाम म्हणजेच हृदयविकाराच्या समस्या दूर राहतात. काकडीमध्ये मॅग्नेशियम, पोटॅशियम आणि जीवनसत्त्व के मोठ्या प्रमाणात असतात. ही तीनही अन्नद्रव्ये शरीरातील रक्तपुरवठा व्यवस्थित आणि संतुलित सुरू ठेवण्यासाठी उपयुक्त आहेत.

भारतीय संस्कृतीमध्ये काकडीचे सेवन हजारो वर्षांपासून केले जाते. भारतातून ४००० वर्षांपूर्वी जगातील प्रत्येक देशामध्ये काकडीचा प्रसार झाला. यामुळे आज जगात पिकविल्या जात असलेल्या भाजीपाल्यामध्ये काकडीच्या उत्पादनाचा चौथा क्रमांक लागतो. भारतीय उगमस्थान असलेल्या काकडीला आरोग्यदायी आहारामध्ये मोठे स्थान आहे. सुरुवातीच्या काकडीमध्ये कडवटपणा असे. परंतु नवनवीन तंत्रज्ञानाचा तसेच जातींचा वापर केल्याने हा कडवटपणा कमी झाला आहे. अर्थात आजही काकडीच्या काही कडवट जाती उपलब्ध आहेत. विविध देशांमध्ये विविध आकाराच्या आणि प्रकारच्या काकडीच्या जाती दिसून येतात. अर्मेनियन, जापनीज, किरबी, लेमन, पर्शियन यासारख्या अनेक प्रकारच्या काकडीच्या जगामध्ये उत्पादित केल्या जातात. जगामध्ये ५.७५ कोटी टन काकडीचे उत्पादन घेतले जाते. अर्थात यामध्ये चीन हा जगात अग्रेसर आहे.

पाण्याचे संतुलन राखण्यासाठी उपयुक्त

काकडी ही निसर्गाने मानवाला दिलेली एक मौल्यवान देणगी आहे. काकडीमध्ये तंतुमय पदार्थ, खनिजे आणि मोठ्या प्रमाणात पाणी यांचा साठा मिळतो. तसेच कॅलरी आणि फॅट कमी असल्यामुळे शरीरावर त्याचा अनिष्ट परिणाम होत नाही. १४२ ग्रॅम वजनाच्या काकडीमध्ये १७ कॅलरी, फॅट ०.२ ग्रॅम, कर्बोदके ३.१ ग्रॅम, प्रथिने

०.८ ग्रॅम, तंतुमय पदार्थ १ ग्रॅम, कॅल्शियम १९.९ मिलिग्रॅम, लोह ०.३ मिलिग्रॅम, मॅग्नेशियम १७ मिलिग्रॅम, फॉस्फरस २९.८ मिलिग्रॅम, पोटॅशियम १९३ मिलिग्रॅम, सोडियम २.८ मिलिग्रॅम, व्हिटॅमिन सी ४.५ मिलिग्रॅम याबरोबरच फोलेट, बिटा कॅरोटिन, ल्युटेन, व्हिटॅमिन के, व्हिटॅमिन बी, ए तसेच ॲन्टी ऑक्सिडंट्सचे प्रमाण चांगले असते. काकडीच्या एकूण वजनापैकी ९५ टक्के पाणी असते. म्हणून शरीरातील पाण्याचे प्रमाण वाढविण्यासाठी काकडीचे सेवन करणे अत्यंत उपयुक्त ठरते. म्हणूनच उन्हाळ्यामध्ये तसेच व्यायाम झाल्यानंतर शरीरातील पाण्याचे संतुलन ठेवण्यासाठी काकडीचे सेवन करणे उपयुक्त असते. ज्यांना जास्त पाणी पिणे आवडत नाही त्यांनी काकडीचे सेवन करावे. काकडीबरोबर पुदिना घेतला तर शरीरामध्ये थंडावा राहतो. काकडीमध्ये व्हिटॅमिन के चे प्रमाण जास्त असते. यामुळे शरीराची कॅल्शियम शोषण करण्याची क्षमता वाढते. अर्थात काकडीमध्ये कॅल्शियमचे प्रमाणही चांगले असते. या दोन्ही बाबींमुळे शरीरातील हाडांचे मजबुतीकरण होते. काकडीमध्ये कडवटपणा असतो तो कुकुरबितासी या रासायनिक घटकामुळे. या घटकामुळे शरीरातील कॅन्सरच्या पेशींची वाढ रोखली जाते तसेच त्यांचे पुनरुत्पादन थांबते.

काकडीमध्ये तंतुमय पदार्थांचे चांगले प्रमाण असते.

यामुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण संतुलित राहण्यास मदत होते. याचा सुपरिणाम म्हणजेच हृदयविकाराच्या समस्या दूर राहतात. काकडीमध्ये मॅग्नेशियम, पोटॅशियम आणि जीवनसत्त्व के मोठ्या प्रमाणात असतात. ही तीनही अन्नद्रव्ये शरीरातील रक्तपुरवठा व्यवस्थित आणि संतुलित सुरू ठेवण्यासाठी उपयुक्त आहेत. काकडीमध्ये असलेल्या कुकुरबिटासीमुळे शरीरातील इन्सुलिनचा स्त्राव नियंत्रित राहात असल्यामुळे रक्तातील साखर नियंत्रणात राहून मधुमेहाचा त्रास कमी होतो. काकडीचा ग्लायसेमिक इन्डेक्स कमी असल्यामुळे रक्तातील साखर नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. काकडीच्या सेवनामुळे शरीरातील दाहकता कमी होते. त्यामुळे शरीराची रोगप्रतिकारक क्षमता वाढण्यास मदत होते. डोळ्यांची जळजळ होणे, डोळे लाल होणे यासाठी काकडीचे थंड केलेले काप डोळ्यांवर ठेवले तर डोळ्यांची जळजळ कमी होऊन त्यांची लाली कमी होते. तसेच त्वचेवर आलेली लाली किंवा होत असलेली आग काकडीच्या थंड केलेल्या कापांमुळे कमी होते. काकडीचा रस तयार करून त्याचा



वापर फेसपॅक किंवा त्वचेवर होणाऱ्या विविध आजारांसाठी वापरला जातो. काकडीचा रस त्वचेवर वापरला तर त्वचेचा रंग उजळतो. काकडीच्या थंड तसेच पाणीदार गुणधर्मांमुळे त्वचेला आलेला शुष्कपणा कमी होण्यास मदत होते. आरोग्य चांगले असेल तर डोक्याच्या केसांचेही आरोग्य चांगले राहते.

दुर्गंधीनाशक आणि उष्णतारोधक गुणधर्म

काकडीमध्ये असलेल्या जीवनसत्त्व अ, ब, क, के, मॅग्नेशियम, कॉपर आणि पोटॅशियम या अन्नद्रव्यांमुळे शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढते. त्यामुळे मानवी आरोग्य तसेच केसांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. तोंडामध्ये विविध जीवजिवाणूमुळे दुर्गंधी येते. यासाठी काकडीचा एक काप तोंडामध्ये ३० सेकंद ठेवला तर तोंडातील जिवाणू नष्ट होऊन तोंडाची दुर्गंधी येत नाही. तसेच तोंडातील उष्णता कमी होण्यास मदत होते. शरीरातील थकवा- ताणतणाव कमी करण्यासाठी काकडीमध्ये असलेल्या जीवनसत्त्व ब-१, ब-५ आणि ब-७ यांचा फायदा होतो. काकडीमध्ये कमी प्रमाणात ऊर्जा (कॅलरी)

असते. तसेच फॅटचेही प्रमाण कमी असते. काकडीचे सेवन केल्यामुळे त्यामध्ये असलेल्या जास्त पाण्यामुळे तसेच तंतुमय पदार्थांमुळे पोट लवकर भरते. या सर्व गोष्टींचा फायदा वजन कमी करण्यासाठी होतो. पोट साफ होणे, पोट गच्च होण्याचे प्रमाण कमी करणे तसेच शरीरातील पाण्याचे प्रमाण संतुलित ठेवणे यासाठी काकडीचे दररोज सेवन करणे फायदेशीर आहे.

आहारात सुलभ वापर शक्य

काकडीचा आहारामध्ये वापर करणे अत्यंत सोपे आहे. कच्ची काकडी काहीही न वापरता खाणे अत्यंत चांगले. याबरोबरच काकडीसोबत विविध भाजीपाला- जसे की गाजर, टोमॅटो, कोबी या भाज्या कच्च्या स्वरूपात सलाड म्हणून खाऊ शकतो. आपल्या दररोजच्या आहारामध्ये काकडीचा समावेश ठेवणे गरजेचे आहे. काहीना थंडी- पावसाळ्यात काकडीमुळे त्रास होतो. काकडी थंड असल्यामुळे ज्यांना असा त्रास होतो त्यांनी प्रमाणात सेवन करावे किंवा या हंगामामध्ये खाणे टाळावे. झोपण्यापूर्वी काकडी खाऊन लगेच झोपले तर काकडीमध्ये असलेल्या

जास्त पाण्यामुळे पोट गच्च होऊन झोपेवर त्याचा अनिष्ट परिणाम होऊ शकतो. म्हणून काकडीचे सेवन आणि झोप यामध्ये २-३ तासांचे अंतर असावे किंवा रात्रीच्या वेळी काकडीचे सेवन टाळावे. पचनशक्ती दुर्बल असलेल्यांनी काकडीचे अतिसेवन करू नये. काकडीमध्ये असलेल्या कुकुरबिटासी या घटकामुळे पचनाला अडथळा होऊ शकतो. काकडीमध्ये व्हिटॅमिन के असते, ज्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण वाढू शकते. ज्यांना रक्त पातळ होण्याचे औषध चालू आहे त्यांनी काकडीचे सेवन डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच करावे. काकडीची अॅलर्जी असते त्यांनी काकडीचे सेवन करू नये. काकडीचे फायदे भरपूर प्रमाणात आहेत परंतु त्यांचा फायदा करून घेताना काकडीचा योग्य प्रमाणात वापर करणे गरजेचे आहे. वेगवेगळ्या हवामानात अनेक प्रकारच्या जमिनीत वर्षभर काकडी उत्पादन घेता येते तसेच त्याचा आहारामध्ये वापर करता येतो. काकडीला आपल्या आहारामध्ये स्थान देऊन निरोगी राहा.

(सौजन्य : पूर्वा कृषिदूत परिवार) ■