

गुणकारी मेथी



मेथीचे पीक जगामध्ये फार पूर्वीपासून घेतले जाते. जास्त तापमानाचा अपवाद वगळता विविध हवामानांमध्ये मेथीचे पीक येते. त्याचमुळे आशिया, युरोप, ऑस्ट्रेलिया, अमेरिका या प्रांतांमध्ये मेथीचे उत्पादन घेतले जाते. ग्रीकमध्ये इ.स.पूर्व १००० वर्षांपासून मेथीचे पीक घेतले जाते. भारतामध्येही मागील ३००० वर्षांपासून मेथीचे पीक घेतले जाते. मेथीचा वापर भाजी, मसाल्याचे पदार्थ (बी), औषध निर्मिती, सौंदर्यप्रसाधने निर्मिती तसेच पशुखाद्य म्हणून केला जातो. म्हणून या पिकाला आर्थिकदृष्ट्या महत्त्व आहे. मेथीच्या पानांचा, काड्यांचा तसेच बियांचा विविध प्रकारे वापर करता येतो. मेथीला कसुरी मेथी म्हणूनही ओळखले जाते. मेथीच्या १०० ग्रॅम पानांमध्ये ३२३ कॅलरी ऊर्जा, ६ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ, ६७ मिलिग्रॅम सोडियम, ७७० मिलिग्रॅम पोटॅशियम, ५८ ग्रॅम कर्बोदके आणि २३ ग्रॅम प्रथिने असतात. तसेच यामध्ये लोह, मॅग्नेशियम, कॅल्शियम, जीवनसत्त्व अ तसेच बी-६ मोठ्या प्रमाणात असतात. याचबरोबर फोलिक ॲसिड, थायमिन, रायबोफ्लेविन, नायसिन आणि व्हिटॅमिन के यासारखे घटकही चांगल्या प्रमाणात असतात.

लिव्हरचे कार्य सुधारण्यासाठी उपयुक्त

मेथीच्या भाजीमध्ये पचनीय तंतुमय पदार्थही मोठ्या प्रमाणात असतात. या सर्व बाबींमुळे मेथीच्या सेवनामुळे ॲन्टीॲक्सिडंट वाढण्यास मदत होऊन शरीराची प्रतिकारक्षमता सुधारते. मेथीच्या हिरव्या पानांचा तसेच वाळलेल्या पानांचा वापर भाजीसाठी केला जातो. मुळांचा वापर औषध निर्मितीसाठी केला जातो. बियांचा वापर अनेक ठिकाणी केला जातो. मेथीच्या सेवनामुळे

अनेक आजारांवर नियंत्रण मिळवता येते तसेच आरोग्य उत्तम राहते. ज्यांना पोट्याचा त्रास आहे, अपचन, पोट दुखणे यासारख्या समस्या आहेत, लिव्हरचे काम व्यवस्थित होत नाही त्यांनी त्यांच्या आहारामध्ये मेथीचा वापर केला तर त्यांना चांगला फायदा होतो. जुलाब, पोट्यात गॅस तयार होणे यासारख्या समस्या कमी होण्यास मदत होते. मेथीची पाने वाळवून गरजेनुसार वाळलेल्या पानांचा वापर करता येतो. दररोज मेथीच्या भाजीचा आहारात समावेश असेल तर रक्तातील चरबीचे प्रमाण कमी करण्यासाठी त्याचा चांगला फायदा होतो. ज्यांच्या रक्तातील कोलेस्टेरॉल, ट्रायग्लिसिराइडचे प्रमाण कमीजास्त होते, वाईट चरबीचे प्रमाण वाढते त्यांचे हृदयविकाराचे प्रश्न वाढू शकतात. अशा व्यक्तीने त्यांच्या आहारामध्ये मेथीचे प्रमाण जास्त ठेवले तर फायदा होतो. मेथीची निवडलेली १०० ग्रॅम भाजी एक ग्लासभर पाण्यामध्ये रात्रभर भिजत ठेवून सकाळी हे पाणी प्यायले तर काही दिवसांनंतर रक्तातील चरबीचे संतुलन झाल्याचे दिसेल. यामुळे आपण हृदयविकाराला आपल्यापासून दूर ठेवू शकतो. रक्तातील चरबीचे प्रमाण संतुलित झाल्यामुळे मधुमेहासारखे प्रश्नही काही प्रमाणात कमी होतात. मेथीच्या सेवनामुळे शरीरातील ग्लुकोज पचनाची क्रिया मंदावते. त्यामुळे रक्तातील ग्लुकोज जास्त वाढत नाही. म्हणून ज्यांना मधुमेहाचा त्रास असेल त्यांनी त्यांच्या आहारामध्ये मेथीचा वापर करावा. चेहऱ्यावर तसेच अंगावर काळे डाग असतील तर मेथीच्या सेवनामुळे ते कमी होतात. तसेच या डागांवर मेथीच्या बियांच्या पावडरची पेस्ट तयार करून लावली तर डाग कमी होण्यास मदत होते. त्वचेबरोबरच केसांचे

आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठीही मेथीचा फायदा होतो. मेथीच्या सेवनामुळे दुधाचे प्रमाण वाढते. म्हणूनच आपल्याकडे स्तनदा मातांना मेथीयुक्त पौष्टिक खुराक दिला जातो. यामुळे त्यांच्यापासून बाळाला भरपूर दूध मिळते. गाईसाठीही मेथीच्या बियांचा वापर केला तर दुधाचे उत्पादन वाढते. दुधाची वाढ होण्यासाठी तयार होणाऱ्या अनेक औषधांमुळे मेथीचा वापर केला जातो.

मेथीचा चहा (काढा) ठरतो आरोग्यदायी

मेथीमध्ये तंतुमय पदार्थ असतात. मेथीच्या सेवनामुळे पोट भरल्यासारखे वाटते. त्यामुळे भूक लागत नाही. याचा फायदा आहार कमी करण्यासाठी होऊन वजन कमी करता येते. मेथीमध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट्स असल्यामुळे मेथीच्या सेवनामुळे शरीरातील प्रतिकारक्षमता वाढते. शरीरामध्ये वाढणारी दाहकता तसेच जळजळ कमी

करण्यासाठी मदत होते. मेथीमध्ये अल्कलॉईड असल्यामुळे मेथीच्या सेवनामुळे अंगदुखी, ताप तसेच इतर शारीरिक वेदना कमी होण्यास मदत होते. घशाचे तसेच श्वसनक्रियेचे त्रास असलेल्या व्यक्तींनी मेथीचे सेवन केल्यामुळे फायदा होतो. अशा व्यक्तींनी मेथीचा चहा घेतला तर तत्काळ लाभ होतो. यासाठी वाळलेल्या मेथीच्या पानांची एक चमचा पावडर एक कपभर पाण्यात उकळून घेऊन गाळून

घ्यावी. त्यामध्ये लिंबाचा रस टाकून प्यावा. यामुळे घशाला आराम मिळतो. तसेच श्वसनक्रिया सुधारते. विशेषतः थंडीच्या दिवसांमध्ये याचा जास्त फायदा होतो. याच प्रकारच्या चहामध्ये मधाचा वापर केला तर आणखी फायदा होतो. मेथीमध्ये मोठ्या प्रमाणात लोहाचे प्रमाण असल्यामुळे मेथीच्या सेवनामुळे रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे अॅनिमियासारख्या समस्या कमी करण्यास मदत होते. ज्यांना किडनीचा त्रास आहे तसेच मुखडा तयार होतो त्यांनी आहारामध्ये मेथीचा वापर केला तर चांगला फायदा होतो. खरं तर ज्यांना मधुमेहाचा त्रास असतो



त्यांचा किडनीचाही त्रास वाढतो. रक्तातील ग्लूकोज नियंत्रणामध्ये ठेवण्यासाठी मेथी महत्वाचे कार्य करते. शरीराचे तापमान नियंत्रणात ठेवण्यासाठीही मेथीचा चांगला उपयोग होतो. टीबीसारख्या आजारावर नियंत्रण मिळविण्यासाठीही मेथीच्या भाजीचा तसेच बियांचा चांगला उपयोग होतो. पोटामध्ये अल्सर, जखमा, अंगदुखी, डोकेदुखी, मानसिक तणाव यासारख्या अनेक समस्या दूर ठेवण्यासाठी आहारामध्ये मेथीचा वापर करावा.

सलाड म्हणूनही केला जातो उपयोग

मेथीपासून अनेक पदार्थ तयार करता येतात. मेथीच्या ताज्या पानांचा वापर भाजीसाठी करता येतो. अनेक ठिकाणी मेथीची ताजी कच्ची पाने सलाड म्हणून आहारात घेतली जातात. मेथीची भाजी सूर्यप्रकाशात वाळवून ती आहे त्या स्वरूपात किंवा पावडर करून नंतर

तिचा वेगवेगळ्या प्रकारे वापर करता येतो. मेथीच्या बियांचा वापर खाद्यपदार्थ, मसाल्याचे पदार्थ तसेच औषध निर्मितीसाठी केला जातो. मेथीपासून सौंदर्यप्रसाधने तसेच साबण तयार केला जातो. म्हणूनच मेथीला मानवी आहार आणि आरोग्यामध्ये अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. अर्थात मेथी आरोग्यदायी असली तरीही तिचा वापर योग्य प्रमाणातच करणे चांगले. गरोदर स्त्रियांनी मेथीची भाजी वर्ज्य करावी किंवा

डॉक्टरांच्या सल्ल्याने खावी. मेथीच्या भाजीचे प्रमाणापेक्षा जास्त सेवन केले तर त्यामुळे पोटदुखी किंवा जुलाब यासारख्या समस्या होऊ शकतात. मेथीची भाजी रात्रीच्या जेवणामध्ये जास्त प्रमाणात खाऊ नये.

मेथीचा लेप चेहरा- त्वचेला लावायचा असेल तर सुरुवातीला थोड्या प्रमाणात लावून बघावा, कारण काहींना मेथीची अॅलर्जी असते. मेथीची भाजी तसेच मेथीच्या बियांचा वापर करून आपण आपल्या आहाराला विविधता आणू शकतो आणि त्यातूनच आपली आरोग्यसंपदा वाढवू शकतो.

(सौजन्य : पूर्वा कृषिदूत परिवार)