

असे तयार करा स्टीव्हिया, कोरफड आणि आवळामिश्रित औषधी पेय

शीतल माने

(मो.नं. ७३५०३४४०९८)

सहायक प्राध्यापक

क.का. वाघ कृषी अभियांत्रिकी
व तंत्रज्ञान महाविद्यालय, नाशिक



स्टीव्हिया ही वनस्पती साखरेला उत्तम पर्याय मानला जातो. साखरेमध्ये असलेले 'आहारशास्त्रीय दुर्गुण' या वनस्पतीत नसतात. त्यामुळे हा हितावह गोडवा आरोग्यासाठी उपयुक्त ठरतो. आवळा हे एक बहुमूल्य उपयोगी असे फळ आहे. आवळ्यामध्ये मुबलक प्रमाणात खनिजे आणि जीवनसत्त्वांचा साठा असतो. तसेच कोरफड ही एक विलक्षण औषधी वनस्पती असून कोरफडीचा गर त्वचेसंबंधीचे आजार आणि मानवी शरीराची प्रतिकारशक्ती सुधारण्यास मदत करतो. या तीनही घटकांपासून तयार केलेले पेय अर्थातच आरोग्यदायी असते.



स्टीव्हिया (मधुपर्णी) हा साखरेचा एक पर्याय आहे, जो या वनस्पतीच्या पानांपासून बनविला जातो. सध्याच्या कृत्रिम साखरेच्या अतिवापराचे दुष्परिणाम लक्षात घेता-स्टीव्हिया, आवळा आणि कोरफड यांच्या औषधी गुणधर्मांचा उपयोग लक्षात घेऊन तयार केलेले पेय हे विविध प्रकारच्या आजारांवर अत्यंत लाभकारी ठरणार आहे.

आपण टेबल शुगरच्या जागी स्टीव्हिया वापरू शकता आणि आपल्या चहा किंवा कॉफीमध्ये, लिंबूपाला, स्मूदी घालू शकता. लोक चहा आणि कॉफी गोड करण्यासाठी वाळलेल्या स्टीव्हियाची पाने वापरतात. स्टीव्हिया ही एक बारमाही हंगामातील वनस्पती असून याची मूळ उत्पत्ती



साऊथ अमेरिकेतील आहे. सध्या मात्र भारताच्या अनेक राज्यांमध्ये जसे की राजस्थान, महाराष्ट्र, केरळ आणि ओरिसामध्ये उत्पादन केले जात आहे.

आवळा एक खनिजांचा आणि जीवनसत्त्वांचा विशेषतः जीवनसत्व 'क' चा एक मोठा स्रोत आहे. यामुळे आवळा आरोग्याच्या दृष्टिकोनातून मानवी आरोग्यास फायदेशीर आहे. त्याच प्रकारे कोरफड सुद्धा एक बहुमूल्य औषधी वनस्पती आहे.

स्टीव्हिया ही एक विलक्षण औषधी वनस्पती असून या मधुपर्णीच्या पानांपासून निर्माण केलेली साखर ही मानवी शरीरामध्ये कमी कर्बोदके निर्माण करून कॅलरिजचे योग्य प्रमाण राखते. यामुळे ती मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी वरदान ठरत आहे कारण तिचा शरीरातील इन्शुलिन पातळीवर कोणताही परिणाम होत नाही.

स्टीव्हियाच्या साखरेचा गोडवा हा साधारण साखरेच्या २००-३०० पट जास्त असल्यामुळे तिचा अत्यंत कमी प्रमाणात केलेला वापर हा अधिक गोडवा निर्माण करतो, त्यामुळे कोलेस्टेरॉल वाढीवर नियंत्रण मिळते. यामुळे ही औषधी वनस्पती हृदयरोगींसाठी वरदान ठरत आहे.

काही शास्त्रज्ञांनी वैज्ञानिकदृष्ट्या अभ्यास केला असता त्यांना असे आढळून आले की मधुपर्णीच्या वनस्पतीच्या पानांमध्ये असलेल्या स्टीव्हियोसाईड आणि रिबोडायोसाईड या विशिष्ट घटकांमुळे स्वादुपिंडाच्या कॅन्सरची भीती २३% घटते, तसेच रक्तप्रवाह आणि रक्ताचा दाब सुरळीत राखण्यात या घटकांचा फायदा होतो.

या औषधी वनस्पतीमध्ये असलेल्या खनिजांच्या मुबलक प्रमाणामुळे हाडांच्या समस्यांमध्ये ही वनस्पती गुणकारी ठरते.

आवळा हे एक बहुमूल्य उपयोगी असे फळ आहे. आवळ्यामध्ये मुबलक प्रमाणात खनिजे आणि

जीवनसत्त्वांचा साठा असून मुख्यत्वे 'क' जीवनसत्त्वाचा मोठा साठा आहे. हृदयाचे कार्य, त्वचेसंबंधीचे आजार, पचनक्रिया

सुधारण्यासाठी आवळा अत्यंत लाभकारी ठरतो. कोरफड ही एक विलक्षण औषधी वनस्पती असून कोरफडीचा गर त्वचेसंबंधीचे आजार आणि मानवी शरीराची प्रतिकारशक्ती सुधारण्यास मदत करतो. स्टीव्हिया, आवळा आणि कोरफड यापासून औषधी पेय तयार करण्याची पद्धत:

आवळ्याचा गर - ७० मि.लि.

कोरफडीचा गर - ३० मि.लि.

मधुपर्णी (स्टीव्हिया) ची साखर - ०.१४ मि.लि.

सायट्रिक ॲसिड - ०.३%

सोडियम बेन्झोएट - ०.१%

प्रक्रिया : सर्वप्रथम चांगल्या प्रतीचे आवळे आणि कोरफडीची पाने घेऊन पाण्याने स्वच्छ करून घ्यावी. त्यानंतर आवळ्याचा आणि कोरफडीचा गर काढून घ्यावा. हा गर २०% प्रमाणात घेऊन त्यात मधुपर्णी (स्टीव्हिया) ची साखर, सायट्रिक ॲसिड, सोडियम बेन्झोएट वर दर्शिलेल्याप्रमाणे मिश्रण एकत्र करून घ्यावे. तयार केलेले मिश्रण एका भांड्यात मंद आचेवर गरम (निर्जंतुक) करून काचेच्या बाटलीमध्ये हवाबंद करून थंड करून फ्रिजमध्ये साठवून ठेवावे.