

‘पालक’ अनेक गुणकारी घटकांचा ‘मालक’



जगातील अनेक देशांमध्ये पालकाचा वापर आहारामध्ये केला जातो. अर्थात आशिया खंडामध्ये पालकाचा अधिक मोठ्या प्रमाणात वापर केला जातो. पालकाचे विविध पदार्थ बनवून त्याचा सहजपणे वापर करता येतो. तसेच पालक सलाडमध्ये सुद्धा वापरता येतो. पालकामध्ये आरोग्याच्या दृष्टीने उपयुक्त असे अनेक अन्नघटक आहेत. १०० ग्रॅम पालकामध्ये ७ कॅलरी ऊर्जा, ०.८६ ग्रॅम प्रथिने, ३० मिलिग्रॅम कॅल्शियम, ०.८१ ग्रॅम लोह, २४ मिलिग्रॅम मॅग्नेशियम, १६७ मिलिग्रॅम पोटॅशियम, २८१३ आययू जीवनसत्त्व अ, २८.१ मिलिग्रॅम जीवनसत्त्व क तसेच ५८ मिलिग्रॅम फोलेट आहे. याचबरोबर जीवनसत्त्व के, तंतुमय पदार्थ, फॉस्फरस आणि थायमिनही असते.



पालकामध्ये लोह मोठ्या प्रमाणात असल्यामुळे मानवी आरोग्यासाठी अतिशय उपयुक्त आहे. कारण पालक आहारामध्ये घेतल्यामुळे रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढते. हिमोग्लोबिनमुळे प्राणवायू फुफ्फुसातून शरीराच्या इतर भागांकडे वाहून नेण्यास मदत होते. त्यामुळे उत्साही वाटते.

रक्तदाब नियंत्रणासाठी उपयोगी

पालकामध्ये पोटॅशियमचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे रक्तदाब नियंत्रित राहाण्यास मदत होते. शरीरामध्ये सोडियमचे प्रमाण वाढल्यामुळे रक्तदाब वाढतो. तो कमी करण्यासाठी पालकाचा आहारात वापर केला तर त्यामुळे असलेल्या पोटॅशियममुळे सोडियमचे प्रमाण कमी होऊन रक्तदाब नियंत्रणात राखणे शक्य होते. पालकामध्ये अल्फा लिपोनिक आम्ल हे ॲन्टिऑक्सिडंट असल्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी करण्यास मदत होते. तसेच शरीरामध्ये इन्सुलिन स्रवण्याची क्रिया सुधारते. म्हणूनच मधुमेह असलेल्यांनी पालकाचा आहारामध्ये वापर केला तर त्यांना फायदा होतो. पालकामध्ये क्लोरोफिल नावाचा घटक मोठ्या प्रमाणात असतो. यामुळे कॅन्सरच्या पेशींच्या वाढीला आळा बसतो. ज्यावेळी आपल्या आहारामध्ये पोटॅशियम या घटकाचा कमी वापर होतो त्यावेळी हाडांचा ठिसूळपणा वाढून त्यांची मोड-तोड होण्याची शक्यता बळावते. पालकामध्ये पोटॅशियमचे प्रमाण मुबलक असल्यामुळे याचा आहारामध्ये वापर केल्यामुळे हाडांना बळकटी येते. पालकामध्ये तंतुमय पदार्थ आणि पाणी मुबलक प्रमाणात असते. त्यामुळे पालकाचा आहारात वापर केल्यास पोट चांगले साफ राहते. पालकामध्ये मोठ्या प्रमाणात जीवनसत्त्व अ असते. यामुळे पेशींची वाढ होण्यास मदत होते. जीवनसत्त्व अ तसेच जीवनसत्त्व क यांचा मुबलक साठा पालकामध्ये असल्यामुळे त्वचा निरोगी, चकचकीत राहून त्यावर सुरुकृत्या पडण्याचे प्रमाण कमी होते. त्वचा कोरडी होत नाही. त्वचा तसेच

केसांच्या आरोग्यासाठी पालकाचा आहारामध्ये वापर करणे अधिक चांगले.

मेंदूची कार्यक्षमता वाढते

पालकामध्ये ल्युटेन नावाचे ॲन्टिऑक्सिडंट असते. यामुळे डोळ्यांचे विविध विकार विशेषतः वयोमानानुसार निर्माण होणाऱ्या डोळ्यांच्या समस्या कमी करण्यासाठी फायदा होतो. पालकामध्ये असलेल्या याच ल्युटेनमुळे बौद्धिक तसेच मेंदूची कार्यक्षमता वाढविण्यास मदत होते. पालकामध्ये मोठ्या प्रमाणात जीवनसत्त्वे तसेच मॅग्नेशियम, लोह, मँगनीज असते, ज्यांचा वापर शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढविण्यासाठी होतो. म्हणूनच पालक खा आणि निरोगी व्हा, असे म्हटले जाते. पालकाच्या सेवनामुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचा त्रास कमी होऊन पेशींचा नाश थांबविला जातो. तसेच शरीरामध्ये प्राणवायूचे प्रमाण वाढून उत्साह वाढतो.

पालक आपल्याकडे वर्षभर उपलब्ध होऊ शकतो. पालकाची पाने देठासह घेऊन त्याची स्वतंत्र भाजी करता येते किंवा विविध भाज्यांमध्ये एकत्र करून आहारामध्ये घेता येते. पालक घेताना ताजा, निरोगी

घ्यावा. कापण्यापूर्वीच पालक धुवून घ्यावा. कापल्यानंतर धुवू नये कारण त्यामध्ये असलेली जीवनसत्त्वे तसेच खनिजे वाया जातात. पालक उकडून घेतल्यानंतर त्याचे पाणी फेकून देऊ नये. त्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात जीवनसत्त्वे तसेच खनिजे असतात. अनेकदा पालकापासून सूप तयार केले जाते. उकडलेला पालक तसेच सलाड म्हणून कच्चा पालक आहारामध्ये घेतला जातो.

परंतु अनेक प्रांतांमध्ये विविध भाज्यांबरोबर पालकाचा वापर करून आहारात घेतला जातो. पालकामध्ये कांदा, लसूण, मिरची यांची एकत्रित भाजी अत्यंत मधुर तर लागते. परंतु यांच्या सर्व मिश्रणातून शरीराला चांगली अन्नद्रव्ये मिळतात.

अतिसेवन मात्र टाळले पाहिजे

शाकाहारी भाज्यांबरोबर काही भागामध्ये मांसाहारी भाज्यांमध्येही पालकाचा वापर केला जातो. अर्थात



ज्या त्या प्रांताची ती परंपरा आहे. कारण हजारो वर्षांपासून पालकाचा वापर अनेक प्रकारे मानवाच्या आहारामध्ये केला जातो. कारण पालकाला स्वतःची चांगली चव नसली तरी तिच्या आरोग्यदायी गुणधर्मांमुळे पूर्वजांनी पालकाचा वापर अनेक भाज्यांमध्ये टाकण्याची परंपरा तयार करून ठेवली आहे. अर्थात ज्याच्या त्याच्या आवडीनुसार पालकाचा वापर केला जातो. पालक आरोग्याच्या दृष्टीने अत्यंत महत्त्वाचा असला तरी काही व्यक्तींना पालकाच्या अतिसेवनामुळे त्रास होऊ शकतो. ज्यांना रक्त पातळ होण्याची औषधे सुरू आहेत त्यांनी



आहारामध्ये पालकाचा वापर कमी प्रमाणात किंवा डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच करावा. ज्यांची किडनी व्यवस्थित कार्यरत नाही त्यांनी पालकाचा आहारामध्ये कमी वापर करावा. कारण पालकामध्ये जास्त प्रमाणात पोटॅशियम असते ज्यामुळे किडनीवर जास्त दबाव येतो. पालकामध्ये ऑक्झालेट नावाचा घटक असतो ज्यामुळे किडनीमध्ये कॅल्शियम ऑक्झालेटचे संयुग तयार

होते ज्याला आपण किडनी स्टोन म्हणतो. ज्यांना सतत किडनी स्टोन होतो त्यांनी पालकाचा वापर कमी प्रमाणात करावा. पालक ही आरोग्याच्या दृष्टीने खरोखरच निसर्गाने दिलेली एक देणगी आहे. अत्यंत स्वस्त, वर्षभर ताज्या स्वरूपात उपलब्ध होणाऱ्या या पालकाचा आपल्या आहारामध्ये समावेश करून निरोगी राहा.

(सौजन्य : पूर्वा कृषिदूत परिवार)