

भेंडीचा नियमित बाजार; दूर ठेवतो अनेक आजार!



भेंडीमध्ये असलेल्या पॉलिफेनॉल नावाच्या घटकामुळे शरीरातील दाहकता कमी होऊन हृदयावर होणाऱ्या आघातांची तीव्रता कमी होते. भेंडीमध्ये तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण जास्त असते. दररोज कमीत कमी २५ ते ३० ग्रॅम तंतुमय पदार्थ आहारामध्ये असल्यास पचनक्रिया चांगली होते. शरीरातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाणही कमी होते. यामुळे हृदयविकारासारख्या समस्या कमी होतात. भेंडीमध्ये व्हिटॅमिन के भरपूर प्रमाणात असल्यामुळे हाडांना मजबुती येते.

भेंडीला लेडीज् फिंगर, ओकरा, गुंबो अशा विविध नावांनी जगात ओळखले जाते. उष्ण हवामानामध्ये येणारे भेंडीचे पीक हे जगातील सर्वच देशांमध्ये पिकविले जाते. भेंडीची पाने, फुले, फळे, बी तसेच पिकाच्या विविध भागांचा वापर आहारामध्ये करण्यात येतो. आफ्रिका, दक्षिण आशिया, दक्षिण अमेरिका या भागांमध्ये भेंडीचा जास्त वापर केला जातो.

भेंडीमध्ये अनेक प्रकारच्या उपयुक्त अन्नद्रव्यांचा साठा असल्यामुळे आरोग्याच्या दृष्टीने भेंडीचा एक महत्वाचा भाजीपाला तसेच अन्न म्हणून वापर करण्यात येतो. १०० ग्रॅम भेंडीमध्ये ३३ कॅलरी ऊर्जा, ७ ग्रॅम कर्बोदके, २ ग्रॅम प्रथिने, ३ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ, ०.२ ग्रॅम फॅट असते. तसेच ३१.३ मिलिग्रॅम व्हिटॅमिन के, २९९ मिलिग्रॅम पोटॅशियम, ७ मिलिग्रॅम स्पेडियम, २३ मिलिग्रॅम व्हिटॅमिन सी, ०.२ मिलिग्रॅम थायमिन, ५७ मिलिग्रॅम मॅग्नेशियम, ८२ मिलिग्रॅम कॅल्शियम, ०.२१५ मिलिग्रॅम व्हिटॅमिन बी-६, ६० मायक्रोग्रॅम फोलेट, ३६ मायक्रोग्रॅम व्हिटॅमिन ए तसेच काही प्रमाणात लोह, लायसीन, फॉस्फरस आणि कॉपर यासारखे महत्वाचे अन्नघटक असतात. भेंडीमध्ये भरपूर प्रमाणात ॲन्टिऑक्सिडंट, फेनोलिक तसेच

फ्लेओनॉईडसारखे घटक असतात. तसेच भेंडीमध्ये जैवसंसर्गरोधक आणि दाहकतारोधक घटक असतात. यामुळेच भेंडीला मानवी आरोग्यामध्ये अनन्यसाधारण महत्त्व आहे.

कॅन्सर प्रतिबंधक गुणधर्म

भेंडीमध्ये एक प्रकारचा चिकट पदार्थ असतो, ज्यामुळे शरीरामध्ये असलेली घातक द्रव्ये शरीराच्या बाहेर काढण्यास मदत होते. भेंडीमध्ये लेक्टिन नावाची प्रथिने असतात, ज्यांच्यामुळे कॅन्सरच्या पेशींच्या वाढीवर नियंत्रण येते. तसेच भेंडीमध्ये असलेल्या फोलेट नावाच्या पदार्थांमुळे कॅन्सरच्या पेशींची वाढ होत नाही. भेंडीमध्ये फोलेटचे प्रमाण चांगल्या प्रमाणात असते. गरोदर स्त्रियांमध्ये फोलेटचे प्रमाण जास्त असल्यास मुलांची निरोगी वाढ होण्यास मदत होते. म्हणूनच गरोदरपणामध्ये महिलांना दररोज ४०० मायक्रोग्रॅम फोलेट आहारामध्ये घेण्याचा सल्ला दिला जातो. १०० ग्रॅम भेंडीपासून १५% फोलेटचा पुरवठा केला जातो. गरोदरपणाबरोबर स्तनदा मातांनीही भेंडीचे सेवन केल्यास त्यांच्या व बाळाच्या आरोग्याला फायदा होतो. भेंडीच्या सेवनामुळे रक्तातील साखर तसेच मधुमेह नियंत्रणात

ठेवण्यास मदत होते. आहार घेतल्यानंतर रक्तातील साखर एकदम वाढते. परंतु भेंडीचे सेवन केल्यानंतर रक्तातील साखर एकदम वाढत नाही. म्हणून मधुमेह असणाऱ्या व्यक्तींनी भेंडीचे सेवन अवश्य करावे. भेंडीमध्ये म्युसिलेज नावाचा चिकट पदार्थ असतो. भेंडीचे सेवन केल्यामुळे रक्तातील अतिरिक्त कोलेस्टेरॉल भेंडीमध्ये असलेल्या म्युसिलेज या चिकट पदार्थाबरोबर शरीराच्या बाहेर पडतो. त्यामुळे लो डेन्सिटी कोलेस्टेरॉलची पातळी वाढत नाही.

तंतुमय घटकांमुळे पचनासाठी उपयुक्त

भेंडीमध्ये असलेल्या पॉलिफेनॉल नावाच्या घटकांमुळे शरीरातील दाहकता कमी होऊन हृदयावर होणाऱ्या आघातांची तीव्रता कमी होतो. भेंडीमध्ये तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण जास्त असते. दररोज कमीत कमी २५ ते ३० ग्रॅम तंतुमय पदार्थ आहारामध्ये असल्यास पचनक्रिया चांगली होते. शरीरातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाणही कमी होते. यामुळे



हृदयविकारासारख्या समस्या कमी होतात. भेंडीमध्ये व्हिटॅमिन के भरपूर प्रमाणात असल्यामुळे हाडांना मजबुती येते. त्यामुळे वयोमानानुसार हाडे ठिसूळ होणे तसेच हाडे मोडणे यासारख्या समस्या कमी होतात. भेंडीमध्ये तंतुमय पदार्थ जास्त प्रमाणात असल्यामुळे पचनक्रिया सुधारते. त्यामुळे अपचनाचे विकार होत नाहीत. पोट लवकर भरत असल्यामुळे लवकर भूक लागत नाही. त्यामुळे वजन घटविण्यासाठीही याचा फायदा होतो. पचनक्रिया चांगली राहाते. आतड्यामध्ये उष्णता वाढत नाही. त्यामुळे आतड्याचे आरोग्य चांगले ठेवण्यास मदत होते.

भेंडीमध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट असल्यामुळे शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढविण्यास मदत होते. मानवी आरोग्यासाठी भेंडी एक खाद्यपदार्थ म्हणून अत्यंत महत्वाचा आहे. तसेच भेंडीच्या बियांपासून तेल आणि प्रथिने तयार केली जातात. याचा औषधनिर्मिती तसेच प्लाझ्मा, रक्तसंकलन यांमध्येही वापर केला जातो. म्हणून भेंडी

आपल्या आरोग्यासाठी उपयुक्त आहे. भेंडीचा वापर अनेक प्रकारे करता येतो. भेंडी घेताना हिरवी- पोपटी रंगाची, मध्यम लांबीची तसेच मध्यम पक्क झालेली घ्यावी. कमी पक्क झालेली भेंडी अनेक ठिकाणी कच्च्या स्वरूपात खाल्ली जाते. जास्त पक्क झालेल्या भेंडीचे बी खाताना त्रासदायक ठरते. काही ठिकाणी भेंडीचे बियाणे काढून भाजीत वापरले जाते किंवा भाजून खाल्ले जाते. भेंडीमध्ये चिकट पदार्थ असतो. तो अनेकदा पसंत नसतो. त्यासाठी भेंडी जास्त उष्णतेवर भाजली तर त्यातील चिकट पदार्थ कमी होतो.

प्रक्रिया उद्योगांमध्येही वापर होतो

भरलेली भेंडी, मसाला भेंडी, मिरची भेंडी, भेंडी फ्राय यासारख्या भाज्या अनेकांच्या पसंतीच्या आहेत. भेंडी कापून रात्रभर पाण्यात भिजत ठेवली आणि सकाळी त्याचे पाणी प्यायले तर भेंडीमध्ये असलेले सर्व गुणधर्म या पाण्यातून मिळतात. अर्थात चव चांगली नसली तरी ती आरोग्याच्या दृष्टीने फारच हितकारक असते. भेंडीपासून अनेक पदार्थ तयार केले जातात. तसेच भेंडीचा वापर प्रक्रिया उद्योगांमध्येही मोठ्या प्रमाणात केला जातो. अर्थात ज्यांना काही व्याधी आहेत त्यांनी भेंडीचा जास्त प्रमाणात आहारात वापर करू नये किंवा डॉक्टरांच्या सल्ल्याने वापर करावा. ज्यांची मधुमेहाची पुढची पायरी आहे किंवा ट्रिटमेंट सुरू आहे त्यांनी भेंडीचा वापर डॉक्टरांच्या सल्ल्याने करावा, याचे कारण संशोधनात असे आढळून आले आहे की भेंडीच्या जास्त सेवनाने मेटफॉर्मिन या औषधाचे रक्तामध्ये शोषण कमी होते; ज्याचा वापर रक्तातील साखर संतुलित करण्यासाठी केला जातो.

ज्यांना पोटाचा विकार आहे त्यांनी भेंडीचा वापर प्रमाणात करावा. कारण भेंडीमध्ये फ्रुक्टेन्स नावाचे कर्बोदक असते ज्यामुळे जुलाब, गॅस होणे, पोट फुगणे किंवा पोटात कळा येणे यासारख्या समस्या जाणवू शकतात. भेंडी, पालकामध्ये जास्त प्रमाणात ऑक्झालेट असतात, त्यांचा कॅल्शियमसोबत संयोग होऊन कॅल्शियम ऑक्झालेट नावाचा पदार्थ तयार होऊन मुतखडा तयार होतो. ज्यांना मुतखड्याचा सतत त्रास असतो त्यांनी भेंडीचे सेवन योग्य प्रमाणात करावे. भेंडीमध्ये व्हिटॅमिन के जास्त प्रमाणात असते ज्यामुळे रक्त साकळण्याचे प्रमाण चांगले राहते. मात्र ज्यांना रक्त पातळ होण्याच्या गोळ्या सुरू आहेत त्यांनी भेंडीचा वापर कमी प्रमाणात करावा. निसर्गाने दिलेल्या अनेक वनस्पती, पिकांचा वापर आपल्या आरोग्यासाठी करावा, अर्थात योग्य प्रमाणात आणि गरजेनुसार.

(सौजन्य : पूर्वा कृषिदूत परिवार)