

तंदुरुस्त प्रकृतीसाठी 'कढीपत्ता'



कढीपत्ता म्हणजे सर्व गृहिणींची आवडती वस्तू. कढीपत्त्याशिवाय स्वयंपाकघर अपूर्ण मानले जाते. कढीपत्ता आपल्या अनेक भाज्या, चटण्या, नाशत्याचे पदार्थ यांमध्ये टाकला जातो. तसा तो गरजेनुसार अगदी कमी प्रमाणात वापरला जातो- म्हणूनच आपल्याकडे म्हण आहे, 'ज्यावेळी गरज असते त्यावेळी वापरले जाते नंतर कढीपत्त्यासारखे काढून टाकले जाते!' स्वयंपाकघरातील फोडणीत कढीपत्ता असतो परंतु नंतर हाच कढीपत्ता ताटाच्या बाहेर काढला जातो.

कढीपत्त्याची फोडणी खरंच महत्त्वाची आहे काय? फोडणीनंतर प्रत्यक्ष तो खाताना बाहेर काढणे योग्य आहे काय? याचा विचार आपण केला पाहिजे. कारण अनेक गोष्टी पूर्वापार चालत आल्या म्हणून आपण करतो. परंतु त्याचा खरंच आपल्या आरोग्यासाठी किती फायदा आहे याचा कधीच विचार केला जात नाही. भारतीय स्वयंपाकामध्ये फोडणी हा अत्यंत महत्त्वाचा विषय आहे. परंतु 'फोडणी' शब्दाचा वापर गप्पा, राजकारण असो की इतर सामाजिक कुरघोड्या यात अधिक होतो!

फोडणीमधला महत्त्वाचा घटक

स्वयंपाकामध्ये फोडणीसाठी अनेक गोष्टी वापरतात. त्यातील महत्त्वाचा पदार्थ म्हणजे कढीपत्ता. कढीपत्ता तसा मूळचा चीनचा. नंतर बांगलादेश, श्रीलंकेमधून भारतात आला. यामुळेच आजही दक्षिण तसेच पश्चिम भारतामध्ये कढीपत्त्याचा जास्त वापर होतो. कढीपत्त्याला एक वेगळाच वास आणि चव आहे. स्वयंपाक करत असताना कढईमध्ये तेल घेऊन ते तापल्यानंतर कढीपत्त्याची पाने टाकली जातात- ज्याला आपण तडका किंवा फोडणी म्हणतो. फोडणी देताना

कढीपत्त्यामधील सुगंधी तेल त्याच्या चांगल्या वास तसेच स्वादासह तडक्यात उतरते. ज्या पदार्थाला तडका दिलेला आहे त्यामध्ये ही चव उतरते. त्यामुळे त्या पदार्थाला वेगळीच रुची प्राप्त होते. तडक्यासाठी शक्यतो ताजी पाने वापरलेली चांगली. अर्थात वाळलेल्या पानांचाही तडका दिला जातो परंतु त्याची चव, सुगंध थोडा कमी येतो. ज्या पदार्थाला कढीपत्त्याची फोडणी दिलेली असते तो पदार्थ खाताना अनेकदा आपण कढीपत्त्याची पाने काढून टाकतो किंवा ती खात नाही. तडक्यामुळे त्या पदार्थांमध्ये कढीपत्त्याचे अनेक गुणधर्म मिसळले जातात. परंतु खाद्यपदार्थातील कढीपत्त्यामध्ये सुद्धा अनेक गुणधर्म राहिलेले असतात. त्याचा आपल्या आरोग्यासाठी नक्कीच फायदा होतो. १०० ग्रॅम कढीपत्त्यापासून आपल्याला १०८ कॅलरी ऊर्जा मिळते. तसेच यापासून कर्बोदके, तंतुमय पदार्थ, ॲन्टिऑक्सिडंट्स, खनिजे आणि जीवनसत्त्वेही मोठ्या प्रमाणात मिळतात.

विविध उपयुक्त गुणधर्म

कढीपत्त्यापासून कॅल्शियम, फॉस्फरस, झिंक, लोह, पोटॅशियम आणि मॅग्नेशियमसारखे उपयुक्त घटक मिळतात. कढीपत्त्यामध्ये फॅटचे प्रमाण नगण्य असते. कढीपत्त्यापासून वेगवेगळ्या प्रकारचे व्हिटॅमिन्स- जसे की व्हिटॅमिन बी, सी, ई उपलब्ध होतात. यामुळेच आपले आरोग्य चांगले राहाते. प्रतिकारक्षमता वाढून अनेक शारीरिक व्याधींपासून दूर राहण्यास मदत होते. कढीपत्त्यामध्ये महानिम्बीन नावाचे अल्कोलाईड असते, ज्यामुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉल तसेच ट्रायग्लेसेराईड कमी होण्यास मदत होते, ज्यामुळे

हृदयविकारापासून संरक्षण होते. कढीपत्त्यामध्ये गिटीनिम्बीन नावाचे अल्कोलाईड असते. तसेच क्युरेसिटिन, कॅटेचीन, रुटीन आणि गॅलिक ॲसिड नावाचे ॲन्टिऑक्सिडंट्स असतात. या सर्वांमुळे शरीरात वाढणाऱ्या कॅन्सरच्या पेशींवर नियंत्रण येते. त्याचप्रमाणे जुलाब, अपचन, पोट गच्च होणे यांसारख्या पोटाच्या तक्रारींचे निवारण करण्यासाठी कढीपत्त्याचा वापर करता येतो. उपाशीपोटी कढीपत्त्याची कच्ची पाने खाल्ली तर चांगला फायदा होतो. कढीपत्त्याच्या वाळलेल्या पानांची पावडर तयार करून ती ताकात मिसळून उपाशीपोटी घेतली तर पोटाच्या अनेक समस्या कमी होतात. पोटात असलेल्या उपयुक्त जिवाणूंची चांगली वाढ होऊन पचनक्रिया सुधारते. तोंडाला दुर्गंधी येणे, दात दुखणे या समस्या प्रामुख्याने तोंडात वाढत असलेल्या अनिष्ट जिवाणूंमुळे निर्माण होतात. यासाठी सकाळच्या वेळी २ ते ३ कढीपत्त्याची ताजी पाने चावून खाल्ली तर या समस्या कमी होण्यास मदत होते.

जखमा भरून येण्यासाठी गुणकारी

सकाळी उठल्यानंतर अनेकदा उलटी झाल्यासारखे वाटते. फ्रेश वाटत नाही, कंटाळवाणे वाटते तसेच पोटही ठीक वाटत नाही. अशा वेळी सकाळी कढीपत्त्याची २ ते ३ ताजी पाने चावून खाल्ली तर चांगले परिणाम दिसून येतात. कढीपत्त्यामध्ये जीवनसत्त्व अ मोठ्या प्रमाणात असते. कढीपत्त्याच्या सेवनामुळे डोळ्यांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. तसेच वयोमानानुसार उद्भवणाऱ्या डोळ्यांतील मोतीबिंदूचा त्रासही कमी होतो. डोक्यात कोंडा होणे, केस गळणे यासारख्या समस्या कमी करण्यासाठी तसेच केसांचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी कढीपत्त्याच्या अर्काचा वापर डोक्याची- केसांची मालिश करण्यासाठी केला जातो. कढीपत्त्यामध्ये कार्बाझोल अल्कोलाईड असते, ज्यामुळे जखमा लवकर बऱ्या करण्यासाठी फायदा होतो. कढीपत्त्याची पेस्ट तयार करून ती जखमेवर लावली तर जखम लवकर भरून येते. जखमा, भाजलेल्या जागा किंवा जेथे लाल चट्टे आहेत अशा ठिकाणी कढीपत्त्याची पेस्ट वापरता येते. कढीपत्त्यामध्ये फोलिक आम्ल असते; ज्यामुळे रक्तातील लाल पेशींची संख्या वाढून



ॲनिमियासारख्या आजारापासून दूर राहता येते. कढीपत्त्यामुळे शरीरातील घातक द्रव्ये बाहेर काढली जातात. कढीपत्त्याचे नियमित सेवन केले तर वजन कमी करण्यासाठी सुद्धा फायदा होतो. कार्बाझोल अल्कोलाईडमुळे कोलेस्टेरॉलची पातळी कमी होते. चरबी कमी होऊन वजनही घटते. कढीपत्त्याचा नियमित वापर आणि योग्य प्रकारचा व्यायाम यामुळे शरीरातील चरबी तसेच वजन कमी करणे सहज शक्य आहे. कढीपत्त्यामध्ये असलेल्या कॉपर, झिंक, लोह या खनिजांमुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण संतुलित राहण्यास मदत होते. कढीपत्त्यामध्ये लिनॉलोल नावाचा घटक असतो, ज्यामुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचे प्रमाण कमी होते, परिणामी पेशीक्षय नियंत्रणात राहून शरीर निरोगी राहण्यास मदत होते.

कढीपत्त्यामध्ये वयोमानानुसार मेंदूची कार्यक्षमता कमी न होऊ देणारे ॲन्टिऑक्सिडंट्स असतात. त्याच्या सेवनामुळे स्मरणशक्ती कमी होणे, स्वतःशीच बडबड करणे किंवा असंबद्ध बोलणे यासारख्या मानसिक समस्या कमी होतात. तसेच ताणतणावही कमी होतो. कढीपत्त्याचा वापर करणे अत्यंत सोपे आहे. कढीपत्ता मोठ्या प्रमाणात फोडणीसाठी वापरतात, ज्यामध्ये कढीपत्त्यासोबतच जिरे, मोहरी, हळद

आदी मसाल्याचे पदार्थही वापरले जातात. कढीपत्त्याचा वापर आहाराबरोबरच सौंदर्यप्रसाधने, औषध निर्मितीमध्येही केला जातो. कढीपत्त्यापासून तेल काढले जाते किंवा पावडरही तयार केली जाते. ॲन्टिबायोटिक, ॲन्टिसेप्टिक, ॲन्टिडायवरकी यासारख्या औषध निर्मितीबरोबरच हेअर ऑईल, साबण, डिओडरन्ट्स, क्रीम यांसारख्या सौंदर्यप्रसाधनांमध्ये कढीपत्त्याचा वापर होतो. खरं तर यामुळेच भारतीय खाद्यसंस्कृती आपले आरोग्य उत्तम ठेवण्यासाठी महत्त्वाची आहे. कढीपत्ता फक्त फोडणी किंवा तडक्यातील तेवढ्यापुरता पदार्थ नसून त्याचा आपल्या आहारामध्ये जेवढा वापर करता येईल तेवढा करावा, जेणेकरून आपले आरोग्य चांगले राहील. निसर्गाने तयार केलेल्या या आगळ्यावेगळ्या चवीच्या आणि सुगंधी वनस्पतीला आपल्या आहारात अग्रस्थान देऊन आपली आरोग्यसंपदा चांगली ठेवावी.