

प्रकृतीला हितकारक काळे मिरे



काळे मिरे, ज्यांना इंग्रजीमध्ये ब्लॅक पायलट म्हणतात- त्यांचे आहारामध्ये अत्यंत महत्वाचे स्थान आहे. जगातील प्रत्येक प्रांतामध्ये मिऱ्यांचा वापर करण्यात येतो. यामुळेच काळे मिरे मसाले पदार्थांमधील राजा म्हणून ओळखले जातात. मसाल्याच्या पदार्थांबरोबरच हजारो वर्षांपासून काळ्या मिऱ्यांना आयुर्वेद शास्त्रामध्येही उच्च स्थान आहे. कारण यामध्ये अनेक आरोग्यदायी उपयुक्त घटक आहेत.

१०० ग्रॅम मिऱ्यांपासून ३०३ कॅलरी ऊर्जा, ११.५ ग्रॅम प्रथिने, ४९.२ ग्रॅम कर्बोदके, ३५.३ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ, ६.८ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ, ४६० मिलिग्रॅम कॅल्शियम, १२.४ ग्रॅम लोह, १७१ मिलिग्रॅम मॅग्नेशियम, १९८ मिलिग्रॅम फॉस्फरस, १.४ ग्रॅम पोटॅशियम, २० मिलिग्रॅम सोडियम, १.३१ मिलिग्रॅम झिंक, १.४ मिलिग्रॅम कॉपर आणि ४.१४ मिलिग्रॅम मॅग्नेशियम या प्रमाणात विविध खनिज पदार्थ आणि अन्नद्रव्ये मिळतात. याचबरोबर मिऱ्यांपासून मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट उपलब्ध होत असल्यामुळे शरीरात तयार होणाऱ्या फ्री रॅडिकल्सचा नाश होतो आणि शरीरातील पेशींचा न्हास थांबतो. शरीरातील पेशींचा न्हास थांबल्यामुळे प्रतिकारक्षमता वाढते. अनेक व्याधींपासून संरक्षण होते तसेच निरोगी आयुर्मान वाढण्यास मदत होते.

मिऱ्यांमध्ये पायपरीन नावाचा घटक असतो, जो अँटिऑक्सिडंट म्हणून फारच उपयुक्त आढळून

आलेला आहे. तसेच फेनोलिकचे प्रमाणही जास्त असते. या सर्व बाबींमुळे प्रतिकारक्षमता वाढते तसेच शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी फारच मदत होते. म्हणूनच आपल्या खाद्यसंस्कृतीमध्ये मिऱ्यांचा वापर मसाला तयार करण्यासाठी केला जातो. तसेच भाजी करतानाही वापर करतात. मिऱ्यांचा आहारात वापर केल्यामुळे शरीरातील दाहकता कमी करण्यासाठी फायदा होतो. यामुळे सांधेदुखी, हृदयविकार, मधुमेह, कॅन्सर यासारख्या मोठ्या आजारांपासून संरक्षण मिळते. मिऱ्यांच्या सेवनामुळे मेंदूचे आरोग्य सुधारण्यासाठी फारच मदत होते. वाढत्या वयानुसार सुरू होणाऱ्या समस्या म्हणजे स्मरणशक्ती जाणे, पार्किन्सन विकार



तसेच नैराश्य येणे यासारख्या मेंदूसंबंधी असलेल्या विकारांना नियंत्रणात ठेवण्यासाठी मिऱ्यांचे सेवन करणे अत्यंत गरजेचे आहे. मिऱ्यांमध्ये असलेल्या पायपरीनमुळे सेरोटॉनिन तसेच मेलॅटोनिन नावाचे घटक नियंत्रणात ठेवले जाऊन मेंदूमधील संदेशप्रणाली व्यवस्थित राहते. तसेच झोप- जागे राहण्याचे चक्र संतुलित ठेवण्यास मदत होते.

मिऱ्यांचे सेवन केल्यामुळे शरीरात डोपामिन- जो आनंद देणारा घटक शरीरात तयार होतो, त्याचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे नैराश्य येत नाही. मधुमेह नियंत्रणात ठेवण्यासाठीही मिऱ्यांचे सेवन करणे फायद्याचे ठरते. मिऱ्यांमुळे शरीरातील हायपरग्लायसेमिया संतुलित

राहतो. शरीरामध्ये इन्सुलिन तयार होण्याची प्रक्रिया नियंत्रणात राहते. ज्या घटकामुळे शरीरातील स्टार्चचे रूपांतर ग्लुकोजमध्ये होऊन रक्तातील साखर वाढते, त्या घटकाला नियंत्रित करण्यासाठी काळे मिरे किंवा त्याच्या तेलाचा वापर केला तर त्याचा फायदा झाल्याचे दिसून येते. मिऱ्यामध्ये असलेल्या पायपरीन या घटकामुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉल विशेषतः वाईट कोलेस्टेरॉल कमी होण्यास तसेच चांगले कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते. यामुळे हृदयाचे आरोग्य चांगले राहून हृदयविकारापासून संरक्षण मिळण्यास फायदा होतो. तसेच रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्ताचा संचार सुरक्षित होऊन उच्च रक्तदाबासारखे विकारही कमी होतात. तसेच त्यात शरीरातील दाहकता कमी करणारा घटक असल्यामुळे कॅन्सरच्या पेशींची वाढ नियंत्रणात राहते.

पचनक्रिया सुधारते

मिऱ्यांचे सेवन केल्यामुळे आहारामध्ये घेण्यात येणाऱ्या अनेक अन्नद्रव्यांचे शरीरात शोषण वाढते. या अन्नद्रव्यांमुळे शरीराचे संतुलन राहते. पोटातील आतड्यांमध्ये असलेल्या जिवाणूंच्या कार्यावर पचनक्रिया तसेच मानवी आरोग्य अवलंबून असते. शरीराची प्रतिकारक्षमता, दररोजचा मूड तसेच शरीराच्या अनेक व्याधी यांचा जवळचा संबंध असतो तो पचनसंस्था आणि त्याच्या कार्यपद्धतीशी. मिऱ्यांमध्ये असलेल्या पायपरीन या घटकामुळे पोटांमध्ये हायड्रोक्लोरिक आम्ल तयार होऊन आहारातून घेतलेल्या प्रथिनांचे लवकरच पचन होते. तसेच शरीरातील घातक द्रव्यांनाही शरीरातून बाहेर काढण्यास मदत होते. मिऱ्यांच्या सेवनामुळे पोटातील गॅस कमी होण्यास मदत होते. तसेच आतड्यांचे विकार कमी करण्यासाठी मदत होते. शरीरातील स्निग्ध पदार्थांचे विघटन होऊन शरीरातील फॅटचे प्रमाण कमी होते. त्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते. काही वेळा शरीरामध्ये विटिलिगो नावाचा घटक तयार होऊन शरीरावर, त्वचेवर विविध रंगाचे चट्टे तयार होतात. शरीरातील मेलॅनोसाईट नावाच्या पिगमेंट सेल्स कमी झाल्यामुळे त्वचेवर विविध रंगाचे चट्टे दिसतात. मिऱ्यांचे सेवन केल्यामुळे शरीरात हा विटिलिगो नावाचा घटक तयार होण्याचे प्रमाण कमी होऊन त्वचेचा नैसर्गिक रंग चांगला राहतो. यात ॲन्टिऑक्सिडंट असल्यामुळे वयोमानानुसार त्वचेवर येणाऱ्या सुरकुत्या कमी होतात. दह्यामध्ये मिरे पावडर

टाकून त्याचा त्वचेवर लेप देऊन अंग घासले तर त्वचेवरील खराब झालेल्या पेशी काढल्या जातात. यामुळे त्वचेचे आरोग्य सुधारून त्वचेला वेगळी चकाकी येते. डोक्यातील केसांत कोंडा होणे म्हणजे डोक्याच्या त्वचेला खवले येणे- हे खवले कमी करण्यासाठी दह्यामध्ये मिरे टाकून ते डोक्याला- केसांना लावावे व अर्ध्या तासाने धुवून टाकावे. यामुळे डोक्यातील कोंडा कमी होण्यास मदत होते.

केशवर्धक गुणधर्म; दंतविकारांवर प्रभावी

केसांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी मिरे पावडर लिंबाच्या रसात किंवा मधात कालवून केसांना लावावी. १० ते १५ मिनिटांनंतर केस धुवून टाकावे. यामुळे केसांची चकाकी वाढते. सर्दी- खोकल्यावर मिऱ्यांचा वापर करणे ही प्राचीन आयुर्वेदिक पद्धत आहे. एक चमचा मिरे पावडर, दोन चमचे मध घेऊन त्यात कपभर गरम पाणी टाकून १५ मिनिटे झाकून ठेवावे. तयार झालेले द्रावण गाळून घेऊन घोट घोट प्यावे. अशा प्रकारे दिवसातून २-३ वेळेस सेवन केल्यास सर्दी-खोकला कमी होतो. श्वसन मार्गामधील कफ मोकळा होऊन बाहेर पडतो. यामुळे श्वसनक्रिया सुधारण्यास मदत होते. अस्थमा असलेल्या व्यक्तींना सुद्धा याचा फायदा होतो. यामुळे दातांनाही बळकटी येते. तोंडाची दुर्गंधी कमी होऊन हिरड्या भक्कम होतात. मिऱ्यांचा वापर अनेक प्रकारे करता येतो. मिऱ्यांचा चहा करून घेण्याचे अनेक फायदे आहेत. २ कप पाणी घेऊन त्यात एक चमचा मिरे पावडर, एक चमचा लिंबाचा रस, एक चमचा आल्याचा कीस आणि आवश्यक असेल तर गोडीसाठी एक-दोन चमचे मध यापासून चहा बनवता येतो. पाण्यामध्ये मिरे आणि आले चांगले उकळून घेऊन ४ ते ५ मिनिटे मंद आचेवर ठेवावे. तयार द्रावण गाळून घेऊन त्यात लिंबाचा रस आणि मध टाकून चहासारखे प्यावे. हा आरोग्यदायी चहा फारच उपयोगी आहे. मिऱ्यांचा अनेक प्रकारे वापर करता येतो. मिरे पावडर आणि मध सकाळी अनासेपोटी घेतल्यास फायदा होतो. हाडांचे बळकटीकरण तसेच संधिवात, पाठदुखी यासाठीही याचा फायदा होतो. अर्थात मिऱ्यांचा वापर योग्य प्रमाणात करावा. एक लहान चमचा मिऱ्यांची पावडर दररोज घेऊ शकता. जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास त्याचे शरीरावर दुष्परिणाम होऊ शकतात. गरोदर तसेच स्तनदा मातांनी मिऱ्यांचे सेवन अल्प प्रमाणातच किंवा डॉक्टरांच्या सल्ल्याने करावे.

(सौजन्य : पूर्वा कृषिदूत परिवार)