

प्रकृती निरोगी ठेवणारा 'टोमॅटो'



टोमॅटोमध्ये पोटॅशियम, तंतुमय पदार्थ, व्हिटॅमिन सी तसेच कोलिन यांचे जास्त प्रमाण असल्यामुळे हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते. रक्तवाहिन्यांतील रक्तप्रवाह सुधारतो. त्यामुळे हृदयविकारासारख्या समस्यांपासून दूर राहण्यास मदत होते.

जगामध्ये मोठ्या प्रमाणात टोमॅटोचा वापर केला जातो. बटाटा, लेट्यूस, कांदा यानंतर टोमॅटोचा वापर करण्याचा क्रमांक लागतो. टोमॅटो भाजीसाठी तसेच सलाडमध्ये मोठ्या प्रमाणात वापरतात. तसेच प्रक्रिया उद्योगांमध्येही टोमॅटोला मोठी मागणी आहे. टोमॅटोमध्ये असलेल्या विविध उपयुक्त अन्नघटकांमुळे त्याचा आरोग्यावर अतिशय चांगला परिणाम होतो. टोमॅटोमध्ये सर्वात जास्त लायकोपिन नावाचे अँटिऑक्सिडंट असल्यामुळे प्रतिकारक्षमता वाढविण्यास चांगली मदत होते. १०० ग्रॅम टोमॅटोमध्ये ९५ टक्के पाणी, १८ कॅलरीज, ०.९ ग्रॅम प्रथिने, ३.९ ग्रॅम कर्बोदके, २.६ ग्रॅम साखर, १.२ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ, ०.२ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ असतात. टोमॅटोमध्ये जास्त प्रमाणात व्हिटॅमिन सी असते. मध्यम आकाराच्या एका टोमॅटोमध्ये दैनंदिन लागणाऱ्या २८ टक्के व्हिटॅमिनसचा पुरवठा होतो. याबरोबरच पोटॅशियम, कॅल्शियम, फॉस्फरस, व्हिटॅमिन ए, व्हिटॅमिन के-१, व्हिटॅमिन बी-९ (फोलेट), लायकोपिन, बिटा कॅरोटिन, क्लोरोजेनिक अॅसिड यासारखे महत्वाचे अन्नघटक असतात. क्लोरोफिल आणि कॅरोटिनॉईड्स (लायकोपिन) यामुळे टोमॅटोचा रंग तयार होतो. ज्यावेळी टोमॅटो पक्क होतो त्यावेळी क्लोरोफिल कमी होऊन लायकोपिनचे प्रमाण वाढते. पक्क झालेल्या लाल टोमॅटोमध्ये, त्यातल्या त्यात

टोमॅटोच्या सालीमध्ये लायकोपिनचे प्रमाण सर्वात जास्त असते. आपल्या शरीराला लागणाऱ्या ८० टक्क्यांपर्यंतचे लायकोपिन आपण टोमॅटोमधून घेऊ शकतो. त्यासाठी ताज्या टोमॅटोबरोबरच टोमॅटोपासून बनविलेल्या विविध प्रक्रियायुक्त पदार्थांचा वापर करता येईल.

प्रतिकारक्षमता वाढविण्यासाठी उपयुक्त

टोमॅटोमधील लायकोपिन आपली प्रतिकारक्षमता वाढविण्यासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. कारण टोमॅटोमधील लायकोपिनच्या मॉलिक्युलचा आकार एका विशिष्ट प्रकारचा असल्यामुळे आपल्या शरीरामध्ये होणारे फ्री रॅडिकल्स नष्ट करायला अतिशय प्रभावी ठरतो. त्यामुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचे प्रमाण कमी होऊन शरीरातील पेशी नष्ट होण्याचे प्रमाणही कमी होते आणि त्यामुळे शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढते. त्यामुळे अनेक आजारांना आपण यशस्वीपणे सामोरे जाऊ शकतो. टोमॅटोमध्ये पोटॅशियम, तंतुमय पदार्थ, व्हिटॅमिन सी तसेच कोलिन यांचे जास्त प्रमाण असल्यामुळे हृदयाचे आरोग्य चांगले राहते. रक्तवाहिन्यांतील रक्तप्रवाह सुधारतो. त्यामुळे हृदयविकारासारख्या समस्यांपासून दूर राहण्यास मदत होते. रक्तातील होमोसायस्टेनिनची पातळी वाढली तर हृदयविकाराची समस्या सुरू होते. टोमॅटोमध्ये

असलेल्या फोलेटमुळे होमोसायस्टेनिनचे प्रमाण संतुलित राहून हृदयविकाराची समस्या कमी करता येते. टोमॅटोमध्ये मोठ्या प्रमाणात लायकोपिन तसेच व्हिटॅमिन सी आणि ॲन्टिऑक्सिडंट असल्यामुळे शरीरामध्ये कॅन्सरच्या पेशींची वाढ होत नाही. त्यामुळे अनेक प्रकारच्या कॅन्सरपासून आपले संरक्षण होते. टोमॅटोमध्ये असलेल्या लायकोपिन या घटकामुळे सूर्यप्रकाशाच्या अतिनील किरणांमुळे त्वचेवर होणारा परिणाम कमी होण्यास मदत होते. त्यामुळे टोमॅटोचे सेवन केल्याने त्वचेचे आरोग्य उत्तम राहाते.

मधुमेहींसाठी ठरतो उपयुक्त

टोमॅटोमध्ये तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण चांगले असते. ज्यांना मधुमेहाचा त्रास आहे त्यांच्या आहारामध्ये फायबर जास्त असणे गरजेचे असते. म्हणून मधुमेह असणाऱ्यांनी त्यांच्या आहारामध्ये टोमॅटोचा अंतर्भाव करावा. यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होते तसेच लिपिड आणि इन्सुलिनचे प्रमाण संतुलित राहाते. टोमॅटोमध्ये तंतुमय पदार्थ चांगले असून पाणी भरपूर



प्रमाणात असते. टोमॅटोचे सेवन केल्यामुळे पोट साफ होते, पोट गच्च होण्याची समस्या कमी होते. लायकोपिन, ल्युटिन तसेच बिटा कॅरोटिन यांचे टोमॅटोमध्ये जास्त प्रमाण असते. याचा फायदा डोळ्यांचे आरोग्य चांगले राहाण्यासाठी होतो. सूर्यकिरणांमुळे डोळ्यांवर होणारे दुष्परिणाम, वयोमानानुसार डोळ्यांची झीज तसेच मोतीबिंदू यांसारख्या समस्या दूर ठेवण्यासाठी टोमॅटोचे सेवन गरजेचे आहे. टोमॅटोचा रस किंवा टोमॅटो आहारात घेतला तर त्यामध्ये असलेल्या लायकोपिन या घटकामुळे अस्थमासारख्या आजारावर काही प्रमाणात नियंत्रण मिळविण्यास मदत होते. टोमॅटोमध्ये असलेल्या पोटॅशियम तसेच इतर खनिजांमुळे

शरीरातील स्नायूंना मजबुती येते. तसेच मानसिक स्वास्थ्य लाभते. गरोदरपणापूर्वी तसेच गरोदर असताना स्त्रियांना फोलेट या अन्नघटकाची जास्त आवश्यकता असते. टोमॅटोमध्ये फोलेट या घटकाची मोठ्या प्रमाणात उपलब्धता असल्यामुळे टोमॅटोच्या सेवनामुळे गरोदर महिला तसेच बाळाचे आरोग्य उत्तम राहाते. टोमॅटोचे सेवन हे टोमॅटो पक्क झाल्यावर केले जाते. अनेकदा कच्चे/ हिरवे टोमॅटो काढून त्यावर इथिलिनची फवारणी करून त्याला लाल रंग आणण्यासाठी प्रयत्न केला जातो. विशेषतः दूरच्या बाजारपेठेत विक्री करण्यासाठी याचा वापर केला जातो. परंतु यामुळे टोमॅटो पिकण्याची नैसर्गिक प्रक्रिया होत नाही. याचा प्रतिकूल परिणाम टोमॅटोची चव आणि त्यापासून मिळणाऱ्या विविध अन्नघटकांच्या उपलब्धतेवर होत असतो.

सॅलड तसेच स्वतंत्र भाजीसाठीही वापर

टोमॅटो पक्क म्हणजे लाल होत असताना त्यामध्ये लायकोपिन या अतिशय महत्त्वाच्या अन्नघटकाचे प्रमाण वाढत असते. पूर्ण लाल झालेल्या टोमॅटोमध्ये याचे सर्वात जास्त प्रमाण असते. बरेचदा टोमॅटो हा कच्च्या स्वरूपात सलाड म्हणून वापरला जातो. तसेच अनेक पदार्थांची चव वाढविण्यासाठी त्यामध्ये एकत्र केला जातो. अनेक भाज्यांची, भाताची किंवा खाद्यपदार्थांची चव वाढविण्याबरोबरच टोमॅटोची वेगळी भाजीही केली जाते. प्रक्रिया उद्योगामध्ये टोमॅटोला मोठे स्थान आहे. यामुळेच टोमॅटोचा अंतर्भाव आहारातील महत्त्वाच्या पहिल्या चार भाज्यांमध्ये होतो. टोमॅटो अधिक खाल्ल्यामुळे त्याचे फारसे दुष्परिणाम होत नाहीत. परंतु प्रमाणात खाल्लेले चांगले. टोमॅटोवर रासायनिक कीटकनाशकांचा जास्त वापर होतो. म्हणून खाण्यापूर्वी चांगल्या पद्धतीने स्वच्छ धुवून घेणे योग्य. टोमॅटोमध्ये लायकोपिन तसेच पोटॅशियमचे प्रमाण जास्त असते त्यामुळे जास्त प्रमाणात टोमॅटोचे सेवन केल्यास त्याचे पचन होत नाही. त्यामुळे पोट गच्च होणे, जुलाब होणे अशा व्याधी होऊन पोटाचे आरोग्य बिघडते. म्हणूनच उत्तम आरोग्यासाठी टोमॅटोचे सेवन, तेही योग्य प्रमाणातच केले तर निश्चितच फायदा होतो.

(सौजन्य : पूर्वा कृषिदूत परिवार)