

कोबीमध्ये असतात अनेक उपयोगी अन्नघटक



कोबीच्या सेवनाद्वारे सल्फोर्फेन, किमफेरॉल तसेच इतर ॲन्टिऑक्सिडंट्स मोठ्या प्रमाणात मिळत असल्यामुळे शरीरातील दाहकता, वेदना कमी होऊन अनेक विकारांपासून संरक्षण मिळते. कोबीमध्ये मोठ्या प्रमाणात तंतुमय पदार्थ असतात. हे तंतुमय पदार्थ आतड्यांतील उपयुक्त जिवाणूसाठी फार गरजेचे असतात कारण या तंतुमय पदार्थात असलेली कर्बोदके जिवाणूंना ऊर्जा देऊन त्यांची कार्यक्षमता वाढवितात. म्हणूनच कोबीचे सेवन केल्यानंतर पोट गच्च होत नाही, मलप्रवृत्ती उत्तम होते, त्यामुळे पोटाचे विकार होत नाहीत.

कोबी या भाजीपाला पिकाचा वापर चीन इसवीसन पूर्व ४००० वर्षांपूर्वीपासून आहारात करत असल्याचा उल्लेख आहे. युरोपमध्येही इसवीसन पूर्व १००० वर्षे कोबीचा वापर होत असल्याचा संदर्भ मिळतो. पांढरा, हिरवा तसेच लाल कोबी जगामध्ये मोठ्या प्रमाणात वापरला जात आहे. रशियाने कोबीला राष्ट्रीय खाद्यपदार्थ म्हणून घोषित केलेले आहे. अशा या कोबीचे जगातील अनेक देशांमध्ये उत्पादन घेतले जाते. जगातील एकूण उत्पादनापैकी ४७ टक्के म्हणजेच ३.४ कोटी टन उत्पादन घेऊन चीन अग्रस्थानी आहे. भारत दुसऱ्या क्रमांकावर असून तो १२ लाख टन उत्पादन घेतो, तर रशिया ३६ लाख टन उत्पादन घेऊन तिसऱ्या क्रमांकावर आहे.

विविध प्रकारे आहारात वापरता येतो

कोबीमध्ये अनेक प्रकारचे उपयुक्त आणि आरोग्यदायी अन्नघटक असल्यामुळे लहान मुलांपासून ते वयस्कर व्यक्तींपर्यंत सर्वजण कोबीचा आहारात विविध प्रकारे वापर करतात. ७५ ग्रॅम कोबीमध्ये १७ कॅलरी ऊर्जा, ४ ग्रॅम कर्बोदके, १ ग्रॅम प्रथिने, ८१.५ मायक्रोग्रॅम व्हिटॅमिन के, ११ मिलिग्रॅम मॅग्नेशियम, २२

मायक्रोग्रॅम फोलेट तसेच व्हिटॅमिन बी-६, कॅल्शियम, पोटॅशियम, थायमिन हे अन्नघटक असतात. तसेच कोबीमध्ये कोलिन, बिटा कॅरोटिन, ग्लुटेन आणि झिंकझॅटिन या प्रकारचे उपयुक्त ॲन्टिऑक्सिडंट मोठ्या प्रमाणात असल्यामुळे शरीरातील प्रतिकारक्षमता वाढते. कोबीमध्ये व्हिटॅमिन के हा शरीरासाठी अत्यंत महत्वाचा घटक असतो. व्हिटॅमिन के मुळे रक्त साकळण्याची क्रिया व्यवस्थित राहते. व्हिटॅमिन के कमी झाले तर रक्तस्त्राव थांबत नाही. म्हणून रक्तामध्ये व्हिटॅमिन के असणे गरजेचे आहे. व्हिटॅमिन के-१ हे वनस्पतीपासून मिळते तर व्हिटॅमिन के-२ प्राणिजन्य खाद्यपदार्थ तसेच आंबवलेल्या पदार्थांपासून मिळते. कोबीमध्ये व्हिटॅमिन के मोठ्या प्रमाणात असल्यामुळे रक्त साकळण्याची क्रिया संतुलित राहते. कोबीमध्ये व्हिटॅमिन सी मोठ्या प्रमाणात असते. विशेषतः लाल कोबीमध्ये याचे प्रमाण फारच जास्त असते. दिवसभरामध्ये ८९ ग्रॅम (एक कप) कोबीचे सेवन केले तर शरीराला आवश्यक असलेल्या व्हिटॅमिन सी चा ८५ टक्के पुरवठा होतो. यामुळे त्वचा, हाडे, स्नायू तसेच रक्तवाहिन्यांचे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत

होते. तसेच यात असलेले लोह रक्तामध्ये शोषून घेण्याचे प्रमाण वाढते. व्हिटॅमिन सी मुळे शरीरामध्ये तयार होणारे फ्री रेडिकल्स आणि त्यामुळे होणाऱ्या पेशींचा नाश कमी होतो. त्यामुळे निरोगी आयुर्मान वाढण्यास मदत होते.

वेदना तसेच दाहशामक गुणधर्म

शरीरातील दाहकतेमुळे हृदयरोग, संधिवात, पोटाचे आजार यासारख्या समस्या वाढतात. कोबीच्या सेवनामुळे शरीरातील दाहकता कमी होण्यास मदत होते.

कोबीच्या सेवनाद्वारे सल्फोरेफेन, किमफेरॉल तसेच इतर ॲन्टीऑक्सिडंट्स मोठ्या प्रमाणात मिळत असल्यामुळे शरीरातील दाहकता, वेदना कमी होऊन अनेक विकारांपासून संरक्षण मिळते. कोबीमध्ये मोठ्या प्रमाणात



तंतुमय पदार्थ असतात. हे तंतुमय पदार्थ आतड्यांतील उपयुक्त जिवाणूसाठी फार गरजेचे असतात कारण या तंतुमय पदार्थात असलेली कर्बोदके जिवाणूंना ऊर्जा देऊन त्यांची कार्यक्षमता वाढवितात. म्हणूनच कोबीचे सेवन केल्यानंतर पोट गच्च होत नाही, मलप्रवृत्ती उत्तम होते, त्यामुळे पोटाचे विकार होत नाहीत.

कोबीमध्ये- विशेषतः लाल कोबीमध्ये ३६ प्रकारचे घटक असतात. यात ॲन्थ्रोसायनिन हा एक अतिशय उपयुक्त घटक असतो. त्याच्यामुळे हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होऊन हृदयविकाराचा त्रास कमी होण्यास मदत होते. तसेच कोबीमध्ये मोठ्या प्रमाणात पॉलिफेनॉल्स असल्यामुळे हृदय तसेच रक्तवाहिन्यांची कार्यक्षमता उत्तम राहून आणि रक्तदाब तसेच हृदयविकाराच्या समस्या कमी होतात.

शरीरामध्ये सोडियमचे प्रमाण जास्त झाले तर रक्तदाब वाढणे तसेच इतरही विकार होतात. आजच्या आहारशैलीमुळे जास्त सोडियम आणि कमी प्रमाणात पोटॅशियम या प्रकारचे अन्नघटक शरीरात जात

असल्यामुळे अनेक विकार निर्माण होतात. कोबीचे वारंवार सेवन केल्यामुळे त्यातून शरीराला पोटॅशियमचा पुरवठा होता. शरीरामध्ये जास्त प्रमाणात असलेल्या सोडियमला लघवीवाटे शरीराच्या बाहेर काढायला पोटॅशियम मदत करतो. यामुळे रक्तवाहिन्यांतील रक्तपुरवठा सुरळीत होऊन उच्च रक्तदाबासारख्या समस्या कमी होतात.

वाईट कोलेस्टेरॉलवर नियंत्रण

लाल कोबीमध्येही पोटॅशियमचे प्रमाण जास्त असते. रक्तामध्ये असलेल्या कोलेस्टेरॉलचा वापर शरीरातील विविध कार्यांसाठी होत असतो. अर्थात चांगले आणि वाईट कोलेस्टेरॉल अशा दोन प्रकारांपैकी वाईट कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढले तर हृदयावर त्याचा वाईट परिणाम होतो. कोबीचे सेवन केल्यामुळे वाईट कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. कोबीमध्ये फायटोस्टेरोईड नावाचा घटक असतो. ज्यामुळे पचनक्रिया सुरू असतानाच वाईट कोलेस्टेरॉल रक्तामध्ये शोषण्यास प्रतिबंध होतो. हा घातक घटक शरीराच्या बाहेर टाकला जातो. या सर्व बाबींमुळे हृदयविकाराची समस्या मोठ्या प्रमाणात कमी होते. कोबीमध्ये असलेल्या सल्फोरेफेन या घटकामुळे कॅन्सरच्या पेशींची वाढ रोखण्यासाठी मदत होते. अशा या उपयुक्त कोबीचा आहारामध्ये वापर करणे अत्यंत सोपे आहे.

जगामध्ये कोबीचा मोठ्या प्रमाणात वापर सलाड म्हणून केला जातो. यासाठी तिकडे लाल कोबीचा जास्त वापर होतो. आपल्या देशात हिरव्या कोबीचा वापर भिजवून, उकडून, वाफवून तसेच विविध प्रकारे भाजी म्हणूनही केला जातो. काही ठिकाणी कोबी आंबवून वापरतात, ज्यामुळे शरीराला अनेक उपयुक्त जिवाणूंचा पुरवठा होतो. कोबीचा ज्यूस तसेच सूप करून आहारामध्ये वापर करता येतो. कोबी वर्षभर आणि अत्यंत माफक दरामध्ये मिळत असल्यामुळे आजही याचा आहारामध्ये चांगल्या प्रकारे वापर करता येईल. अर्थात ज्यांना रक्त पातळ होण्याची औषधे सुरू आहेत त्यांनी कोबी जपून खावा. तसेच ज्यांना कोबीवर्गीय भाजीपाल्याची ॲलर्जी आहे त्यांनीही कोबीचा वापर कमी प्रमाणात करावा. निसर्गाने अनेक वनस्पतींची निर्मिती मानवासाठी केली आहे. कोबीचा गड्डा सुद्धा अन्नघटकांनी भरलेला आहे. याचा वापर करून नक्कीच आपण आपली आरोग्यसंपदा चांगली ठेवू शकतो.

(सौजन्य : 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)