

‘ब्रोकोली’ म्हणजे उपयुक्त अन्नघटकांचे ‘पॅकेज’



ब्रोकोलीमध्ये असलेल्या फ्लेवोनॉईड्समुळे शरीरात असलेल्या व्हिटॅमिन सी ची कार्यक्षमता वाढते. तसेच ब्रोकोलीतील कॅरोटिनॉईड्स, ल्युटेन, झिंगझॅन्टिन, बिटा कॅरोटिन यांसारख्या अँटिऑक्सिडंट्समुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचे प्रमाण कमी होऊन, त्यांच्याद्वारे होणारा पेशींचा न्हास थांबल्याने अनेक व्याधींपासून संरक्षण होते.

ब्रोकोली ही तसे बघितले तर विदेशी भाजी. फ्लॉवरसारखीच दिसणारी पण वेगळ्या रंगाची. ब्रोकोली जशी वेगळेपणामुळे नजरेत भरते तशीच ती आपल्या आरोग्यासाठीही अतिशय महत्त्वाची आहे. ब्रोकोलीचे उगमस्थान युरोप खंडातील असून, मागील २००० वर्षांपासून तिचा वापर केला जातो. कोबी- फ्लॉवर वर्गातील या भाजीला आज जगभर मागणी असून, तिचे उत्पादनही अनेक देशांत घेतले जाते. ब्रोकोलीचेही तिच्या दिसण्यावरून अनेक प्रकार आहेत- जसे कॅलॅब्रिज ब्रोकोली, स्प्राऊटिंग ब्रोकोली, पर्पल ब्रोकोली यासारखी काही उदाहरणे देता येतील. ब्रोकोलीमध्ये अनेक उपयुक्त घटक मोठ्या प्रमाणात असल्यामुळे तिला आरोग्यदायी म्हटले जाते. एक कप म्हणजेच ७६ ग्रॅम ब्रोकोलीमध्ये ४.७६ ग्रॅम कर्बोदके, २.० ग्रॅम प्रथिने, २४.३ कॅलरी ऊर्जा, १.८२ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ, ३५ मिलिग्रॅम कॅल्शियम, ५०.८ मि.ग्रॅ. फॉस्फरस, २३० मि.ग्रॅ. पोटॅशियम, ४०.५ मि.ग्रॅ. व्हिटॅमिन सी, ४९.४ मायक्रोग्रॅम फोलेट, ६.०८ मायक्रोग्रॅम व्हिटॅमिन ए, ७०.७ मायक्रोग्रॅम व्हिटॅमिन के तसेच ०.११ मि.ग्रॅ. व्हिटॅमिन ई असते. अशा प्रकारे मोठ्या प्रमाणात अन्नद्रव्ये असल्यामुळे ब्रोकोलीला ‘पॅकहाऊस ऑफ न्यूट्रिएन्ट्स’ असे म्हटले जाते.

पेशींचा नाश रोखण्यासाठी उपयुक्त

ब्रोकोलीमध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट गुणधर्म असल्यामुळे, शरीरामध्ये प्रतिकारक्षमता वाढविण्यासाठी चांगली मदत होते. ब्रोकोलीमध्ये व्हिटॅमिन सी मोठ्या प्रमाणात असते. त्याचा उपयोगही प्रतिकारक्षमता वाढविण्यासाठी होते. ब्रोकोलीमध्ये असलेल्या फ्लेवोनॉईड्समुळे शरीरात असलेल्या व्हिटॅमिन सी ची कार्यक्षमता वाढते. तसेच ब्रोकोलीतील कॅरोटिनॉईड्स, ल्युटेन, झिंगझॅन्टिन, बिटा कॅरोटिन यांसारख्या अँटिऑक्सिडंट्समुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचे प्रमाण कमी होऊन, त्यांच्याद्वारे होणारा पेशींचा न्हास थांबल्याने अनेक व्याधींपासून संरक्षण होते. ब्रोकोलीचे सेवन केल्यामुळे कॅन्सरपासून काही प्रमाणात संरक्षण मिळते. शरीरामध्ये तयार होणाऱ्या अतिरिक्त इस्ट्रोजेनमुळे कॅन्सर होतो. ब्रोकोलीच्या सेवनामुळे इस्ट्रोजेनचे प्रमाण कमी होऊन अनेक प्रकारच्या कॅन्सरवर मात करता येते. ब्रोकोलीत पचनीय तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण जास्त असते. यामुळे त्यातील घटकांचा पोटांमधील बाईल अॅसिडबरोबर संयोग होऊन शरीरातील कोलेस्टेरॉल- विशेषतः वाईट कोलेस्टेरॉल शरीराबाहेर काढण्यास मदत होते. ब्रोकोलीमध्ये सल्फोरेफेन नावाचा घटक असतो. या घटकामुळे

शरीरातील दाहकता कमी करण्यास मदत होते. परिणामी रक्तवाहिन्यांची जास्त साखर किंवा इतर बाबींमुळे होणारी झीज होत नाही. ब्रोकोलीमध्ये तंतुमय पदार्थ, फॅटी अॅसिड तसेच व्हिटॅमिन सी मोठ्या प्रमाणात असल्यामुळे रक्तदाब चांगला राहतो. तसेच रक्तवाहिन्यांचेही आरोग्य चांगले राहिल्यामुळे हृदयविकाराचा त्रास कमी होतो. रक्तातील चांगले कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात राहते तर वाईट कोलेस्टेरॉल कमी होते. यामुळे हृदयविकारासारखे प्रश्न कमी होतात. ब्रोकोलीमध्ये कर्बोदके, पचनीय तंतुमय पदार्थ तसेच अँटिऑक्सिडंट जास्त प्रमाणात असल्यामुळे पोटातील उपयुक्त अशा जिवाणूंची संख्या तसेच आरोग्य चांगले राहते. त्यामुळे पचनक्रिया सुधारते. पोट फुगणे, जळजळ होणे, अपचन यासारख्या समस्या कमी होऊन पोट साफ होते. यामुळे ब्रोकोलीचा वापर भाजीमध्ये तसेच सलाडमध्ये वरचेवर केला तर पचन चांगले होते.



मेंदूची कार्यक्षमता

वाढवण्यास मदत

वजन कमी करण्यासाठी सुद्धा ब्रोकोलीचा फायदा होतो. ब्रोकोलीमध्ये असलेल्या विविध अन्नद्रव्ये तसेच जैविक क्रिया वाढविणाऱ्या घटकांमुळे मेंदूची कार्यक्षमता वाढते. वयपरत्वे जाणवणाऱ्या मेंदूजन्य विकारांची तीव्रता कमी होण्यास मदत होते. ब्रोकोलीमध्ये मोठ्या प्रमाणात व्हिटॅमिन सी असते, ज्यापासून शरीराला अँटिऑक्सिडंटस् जास्त प्रमाणात मिळतात. शरीरामध्ये तयार होणारे फ्री रॅडिकल्स पेशींचा नाश करतात. यामुळे शरीराचे अनेक भाग कमकुवत होत जाऊन लवकर वार्धक्य येते. ब्रोकोलीत मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट असल्यामुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचा नाश होऊन शरीर झिजण्याच्या प्रक्रियेची गती कमी होते. यामुळे लवकर वार्धक्य येत नाही. तसेच त्वचेवर सुरकुत्या येणे, डोळ्यांखाली काळी वर्तुळे पडणे, त्वचेवर काळे डाग पडणे यासारख्या समस्याही कमी होतात. ब्रोकोलीमध्ये विविध प्रकारची अन्नद्रव्ये विशेषतः व्हिटॅमिन सी आणि कॅल्शियम जास्त प्रमाणात असल्यामुळे दातांचे विकार होत नाहीत किंवा अशा संभाव्य विकारांपासून संरक्षण मिळते. तसेच ब्रोकोलीमध्ये सल्फोटफेन नावाचा घटक असल्यामुळे तोंडाच्या कॅन्सरपासून देखील काही प्रमाणात संरक्षण मिळते. याच घटकामुळे संधिवातासारखा विकारसुद्धा कमी होण्यास

मदत होते. ब्रोकोलीमध्ये कॅल्शियम, व्हिटॅमिन के, मॅग्नेशियम, झिंक आणि फॉस्फरस मुबलक प्रमाणात मिळत असल्यामुळे लहान मुले, वयस्कर माणसे तसेच स्तनदा मातांची हाडे मजबूत होण्यासाठी फायदा होतो.

शरीरातील घातक घटकांचा निचरा होतो

ब्रोकोलीमध्ये व्हिटॅमिन बी, विशेषतः बी-९ ज्याला फोलेट म्हणतात, त्यामुळे गरोदरपणात गर्भाच्या मेंदूची तसेच मज्जारज्जूची वाढ चांगली होते. गरोदरपणात ब्रोकोलीचे सेवन केल्यामुळे पुढे बाळाची वाढ चांगली होण्यास मदत होते. ब्रोकोलीमध्ये बिटा कॅरोटिन, व्हिटॅमिन ए, व्हिटॅमिन बी कॉम्प्लेक्स, व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन ई तसेच फॉस्फरस मुबलक प्रमाणात असल्यामुळे त्यांचा उपयोग डोळ्यांचे आरोग्य चांगले राहण्यासाठी होतो. वयोमानानुसार मोतीबिंदू तयार होणे, डोळ्यांच्या पेशींची

झीज होणे तसेच सूर्यप्रकाश किंवा इतर अनेक प्रकारच्या किरणांमुळे डोळ्यांवर होणारा परिणाम कमी करण्यास ब्रोकोली फायदेशीर ठरते. दूषित पर्यावरणामुळे अनेक घातक पदार्थ आपल्या शरीरामध्ये जात असतात. त्यांचा अनिष्ट परिणाम आपली श्वसनक्रिया, फुफ्फुसे व इतर अवयवांवर होत असतो. ब्रोकोलीमध्ये काही असे गुणधर्म असतात की तिच्या सेवनामुळे शरीरामध्ये गेलेल्या घातक पदार्थांचे विघटन होऊन ते शरीराबाहेर काढले जातात. ज्यूस, सलाड अशा स्वरूपात किंवा उकडलेली ब्रोकोली खाल्ल्यामुळे शरीराचे शुद्धीकरण होते. काही वेळा त्वचेवर अॅलर्जी येणे किंवा शरीरातील दाहकता वाढणे, सांधेदुखी किंवा पोटातील आतड्यांना इजा होणे यासारख्या समस्या निर्माण होतात. ब्रोकोलीमधील ओमेगा-३ फॅटी अॅसिडमुळे या प्रकारचे विकार कमी होण्यास मदत होते. ब्रोकोली आहारामध्ये सहज घेता येते. कच्ची ब्रोकोली सलाडमध्ये टाकतात. ब्रोकोली उकडून खाता येते किंवा कच्च्या ब्रोकोलीचा रसही आहारात घेता येतो. ब्रोकोली इतर भाज्यांसोबत वापरूनही त्यापासूनच स्वादिष्ट अशा भाज्या आहारात घेता येतात. ब्रोकोली अनेक अन्नघटकांचे भांडार असल्यामुळे तिचा आपल्या आहारामध्ये वापर करून आरोग्य संपदा चांगली ठेवण्यासाठी निश्चितच प्रयत्न केला पाहिजे.

(सौजन्य : 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)