

वांगी म्हणजे पोषक गुणधर्मांचं भांडार!



वांग्यामध्ये अनेक उपयुक्त अन्नघटक असल्यामुळे त्याला 'अन्नघटकांनी भरलेली फळभाजी' म्हणतात. म्हणजेच वांग्यामुळे आपल्याला ऊर्जा, खनिजे, जीवनसत्त्वे मोठ्या प्रमाणात मिळतात. तसेच त्यामुळे शरीरातील ॲन्टिऑक्सिडंट्सची पातळी वाढते आणि शरीराला कमकुवत बनविणाऱ्या फ्री रॅडिकल्सचा नाश होऊन प्रतिकारक्षमता वाढण्यास मदत होते.

वांग्याचे मूळ स्थान भारत. भारतामध्ये स्थिरस्थावर झालेले वांगे पारसी लोकांनी आफ्रिकेत नेले, तसेच अरब भारतातून वांगे स्पेनला घेऊन गेले. नंतर स्पेनमधून पूर्व युरोप खंडामध्ये त्याचा प्रसार झाला. नंतरच्या काळात सर्वच जगामध्ये वांग्याचा प्रसार होऊन त्याचा वापर मोठ्या प्रमाणात केला जाऊ लागला. विविध आकारांची, विविध रंगांची आणि विविध चवींची वांगी अनेक प्रकारे आहारात घेतली जातात. याला सर्वात प्रमुख कारण म्हणजे वांग्यामध्ये असलेले भरपूर अन्नघटक. ८२ ग्रॅम वांग्यामध्ये २० कॅलरी ऊर्जा, ५ ग्रॅम कर्बोदके, ३ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ, १ ग्रॅम प्रथिने, १०.६ मिलिग्रॅम मॅग्नेशियम, १५ मिलिग्रॅम फॉस्फरस, ११७ मिलिग्रॅम पोटॅशियम, १३.४ मिलिग्रॅम फोलेट, ८.९३ मिलिग्रॅम कोलिन आणि २१.१ मायक्रोग्रॅम बिटा कॅरोटिन असते.

याबरोबरच इतर उपयुक्त अन्नघटकही असल्यामुळे वांग्याला 'अन्नघटकांनी भरलेली फळभाजी' म्हणतात. म्हणजेच वांग्यामुळे आपल्याला ऊर्जा, खनिजे, जीवनसत्त्वे मोठ्या प्रमाणात मिळतात. यामुळे शरीरातील ॲन्टिऑक्सिडंट्सची पातळी वाढते. त्याद्वारे

शरीराला कमकुवत बनविणाऱ्या फ्री रॅडिकल्सचा नाश होऊन प्रतिकारक्षमता वाढविण्यास मदत होते.

रक्तदाब नियंत्रणात राहतो

वांग्यामध्ये ॲंथोसायनिन, नासुनिन, ब्युटेन, झेक्सांथिन नावाचे ॲन्टिऑक्सिडंट्स असतात. त्यामुळे शरीरातील प्रतिकारक्षमता वाढविण्यास मदत होते. वांग्यामध्ये तंतुमय पदार्थ, व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन बी-

६ तसेच ॲन्टिऑक्सिडंट्स भरपूर प्रमाणात असल्यामुळे हृदयाला बळकटी मिळून हृदयविकाराचा त्रास कमी होतो. वांग्याचे सेवन केल्यामुळे शरीरातील दाहकता कमी होते. रक्तदाब नियंत्रणात राहतो तसेच रक्तवाहिन्यांचे आकुंचन-प्रसारण व्यवस्थित होऊन हृदयावरील ताण कमी होतो. रक्तातील

कोलेस्टेरॉल तसेच ट्रायग्लिसेरॉईडचे प्रमाण नियंत्रणात राहते. विशेषतः वाईट कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होऊन हृदयविकाराचा त्रास कमी होण्यास मदत होते. वांग्यामध्ये तंतुमय पदार्थ जास्त असल्यामुळे पचनक्रिया सुधारते. तसेच रक्तामध्ये साखर शोषून घेण्याच्या प्रक्रियेवर नियंत्रण राहात असल्यामुळे मधुमेहाचा त्रास कमी होण्यास मदत होते. वांग्यामध्ये पॉलिफेन्लॅक्स



नावाचा घटक असल्यामुळे रक्तामध्ये अतिरिक्त साखर शोषून घेतली जाण्याचे प्रमाण कमी होते. वांग्यात तंतुमय पदार्थ जास्त असल्याने कॅलरीज् कमी असतात, यामुळे वजन नियंत्रित ठेवण्यासाठी वांग्याचे सेवन करणे फायदेशीर ठरते. वांग्याचे सेवन केल्यामुळे पोट लवकर भरते. तंतुमय पदार्थ असल्यामुळे पचन चांगले होते. लवकर भूक लागत नाही, त्यामुळे वजन घटविणे शक्य होते. अर्थात वांग्याचे पदार्थ बनविताना जास्त तेलाचा वापर टाळावा, कारण वांगी जास्त तेल शोषून घेत असल्यामुळे त्याचा अनिष्ट परिणाम होऊ शकतो.

डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते

वांग्यामध्ये असलेल्या अँथोसायनिन तसेच क्लोरोजेनिक अँसिडमुळे पेशींचा नाश होण्याचे प्रमाण कमी होते. त्यामुळे कॅन्सर पेशींची वाढ कमी होऊन अनेक प्रकारच्या कॅन्सरपासून संरक्षण मिळण्यास मदत होते. वांग्यामध्ये 'सोलॅसोडिन रायनोसिल ग्लायकोसाईड' हा घटक असतो; तो कॅन्सरच्या पेशींचा नाश करतो. म्हणून वांग्याच्या सेवनामुळे कॅन्सरपासून काही प्रमाणात बचाव होतो. वांग्यामध्ये असणाऱ्या नासुनिन, अँथोसायनिन या घटकांमुळे मेंदूच्या पेशींना बळकटी मिळते. पेशींचा नाश होण्याचे प्रमाण कमी होऊन बौद्धिक क्षमता वाढते. पेशींना अन्नद्रव्यांचा पुरवठा होऊन अनावश्यक घटक शरीराच्या बाहेर टाकण्यास मदत होते. वांग्यामध्ये ल्युटेन आणि झेक्सांथिन नावाचे अँटिऑक्सिडंट असल्यामुळे डोळ्यांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. वयोमानानुसार होणारे डोळ्यांचे विकार वाढत नाहीत. आहारामध्ये वांग्याचा अनेक प्रकारे वापर करता येतो.



वांग्याचा वापर शिजवून, भाजून, तळून तसेच विविध पदार्थ तयार करून आहारामध्ये करता येतो. वांगी कापण्यासाठी लोखंडी वस्तू वापरली तर वांग्याला काळा रंग येतो. तो टाळण्यासाठी स्टेनलेस स्टीलच्या वस्तूचा वापर करावा. वांग्याची भाजी, वांग्याचे भरीत तसेच वांगे विविध भाज्यांमध्ये वापरल्यामुळे त्या भाज्यांची चांगली चव येते. वांग्याला स्वतःची एक वेगळी चव असल्यामुळे त्याचा अनेक प्रकारे वापर करता येतो. ज्यांना लोहाच्या कमतरतेचा प्रश्न असेल त्यांनी वांग्याचे सेवन मर्यादित प्रमाणात करावे कारण वांग्यामध्ये असलेल्या नासुनिन नावाचा घटक शरीरातील लोहाला आवरण तयार करतो. त्यामुळे शरीराला लोहाची कमतरता जाणवते. बटाटा तसेच वांगी यामध्ये सोलॅनिन नावाचा घटक असतो. या घटकाचे प्रमाण शरीरामध्ये जास्त झाल्यावरही त्याचा आरोग्यावर अनिष्ट परिणाम होऊ शकतो. ज्या काहीना त्याची अॅलर्जी असते त्यांना अपचन, घबराट होणे किंवा श्वसनाला त्रास होणे अशा समस्या जाणवतात. वांग्यामध्ये ऑक्झॅलेटचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे मुतखड्याचा त्रास असणाऱ्यांना वांग्याच्या जास्त सेवनामुळे त्रास होऊ शकतो. वांगे निश्चितच आरोग्यदायी आणि चांगले असले तरी त्याचे सेवन मर्यादित स्वरूपात करणे हिताचे ठरते.

(सौजन्य : 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)

