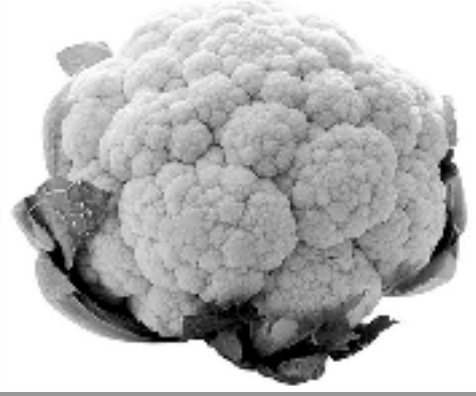


गुणकारी फ्लॉवर



आहारामध्ये असलेल्या फ्लॉवरचा फायदा म्हणजे आपण अनेक आजारांपासून दूर राहतो. फ्लॉवरमध्ये अधिक प्रमाणात व्हिटॅमिन सी असते, जे ॲन्टीऑक्सिडंट म्हणून काम करते. तसेच कॅरोटीनॉईड्स आणि फ्लेवोनॉईड्स हे दोन प्रकारचे ॲन्टीऑक्सिडंट्स देखील असतात. त्यांचाही आरोग्य संपदा चांगली ठेवण्यासाठी फायदा होतो. विशेषतः शरीराची दाहकता वाढत नाही. त्यामुळे हृदयविकार, रक्तदाब, कॅन्सर यांना काही प्रमाणात प्रतिबंध होतो.

फ्लॉवरचा आहारामध्ये वापर पूर्ण जगामध्ये केला जातो. फ्लॉवरमध्ये मोठ्या प्रमाणात तंतुमय पदार्थ, व्हिटॅमिन बी, ॲन्टीऑक्सिडंट तसेच उपयुक्त अन्नघटक असल्यामुळे मानवी आरोग्यामध्ये फ्लॉवरला महत्त्व आहे. १०० ग्रॅम फ्लॉवरमध्ये २७ कॅलरी ऊर्जा, २ ग्रॅम प्रथिने, ०.३ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ, ५ ग्रॅम कर्बोदके ज्यांपैकी २.१ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ तर २ ग्रॅम साखर असते. याबरोबरच २४ मिलिग्रॅम कॅल्शियम, १६ मिलिग्रॅम मॅग्नेशियम, ४७ मिलिग्रॅम फॉस्फरस, ३२० मिलिग्रॅम पोटॅशियम, ५१.६ मिलिग्रॅम व्हिटॅमिन सी, १६.६ मायक्रोग्रॅम व्हिटॅमिन के, ०.१९ मायक्रोग्रॅम व्हिटॅमिन बी-६ आणि ६१ मायक्रोग्रॅम फोलेट असते. याबरोबर थोड्या प्रमाणात थायमिन, रिबोफ्लेविन, नायसिन, पॅन्थोथेसिक आम्ल यासारखे महत्त्वाचे घटक असतात.

पचनक्रिया सुधारते

फ्लॉवरमध्ये जास्त प्रमाणात तंतुमय पदार्थ असल्यामुळे त्याचे एक कपभर सेवन केले तरीही दिवसाला आवश्यक असलेल्या तंतुमय पदार्थांपैकी १० टक्के तंतुमय पदार्थ मिसळतात. या तंतुमय

पदार्थांमुळे पोटातील आतड्यांमध्ये पचनाची क्रिया चांगली होऊन तेथील उपयुक्त जीवजिवाणूंची संख्या चांगली राहते. यामुळे पोट साफ होते तसेच पोट गच्च होण्याची समस्या कमी होते. यामुळे आहार कमी होऊन वजन कमी करण्यासाठी फायदा होतो. फ्लॉवरमध्ये ग्लुकोसिनोलेट्स आणि आयसोथिओसायलेट्स या दोन प्रकारचे ॲन्टीऑक्सिडंट असते. या ॲन्टीऑक्सिडंटमुळे शरीरात तयार होणारे फ्री रेडिकल्स आणि त्यामुळे होणारा पेशींचा नाश थांबविला जातो. आहारामध्ये असलेल्या फ्लॉवरचा फायदा म्हणजे आपण अनेक आजारांपासून दूर राहतो. फ्लॉवरमध्ये अधिक प्रमाणात व्हिटॅमिन सी असते, जे ॲन्टीऑक्सिडंट म्हणून काम करते.

तसेच कॅरोटीनॉईड्स आणि फ्लेवोनॉईड्स हे दोन प्रकारचे ॲन्टीऑक्सिडंट्स देखील असतात. त्यांचाही आरोग्य संपदा चांगली ठेवण्यासाठी फायदा होतो. विशेषतः शरीराची दाहकता वाढत नाही. त्यामुळे हृदयविकार, रक्तदाब, कॅन्सर यांना काही प्रमाणात प्रतिबंध होतो.

फ्लॉवरमधील कोलिन उपयुक्त ठरते

एक कपभर फ्लॉवरमध्ये ४५ मिलिग्रॅम कोलिन असते, जे आपल्या दररोजच्या गरजेच्या ११ टक्के आहे.

अनेकांच्या शरीरामध्ये कोलिनची कमतरता असते. कोलिन हा मानवी आरोग्यासाठी अत्यंत महत्वाचा घटक आहे. त्यामुळे शरीरातील पेशींची चांगली बांधणी होते पेशीमधील डीएनए तयार करणे तसेच शरीरक्रिया योग्य पद्धतीने सुरू ठेवण्यासाठी कोलिनची आवश्यकता असते. कोलिनमुळे मेंदूची चांगली वाढ होते. तसेच मेंदूकडून संक्रमित होत असलेली

संदेश प्रणाली भक्कम करण्यासाठीही कोलिनची आवश्यकता असते. शरीरामध्ये कोलिनचे प्रमाण कमी झाल्यास हृदयविकार, चेतासंस्थेचे विकार, मेंदूचे विकार यासारख्या समस्या सुरू होतात. कोलिनमुळे लिव्हरमध्ये कोलेस्टेरॉल साठविण्याचे प्रमाण कमी केले जाते. म्हणून फ्लॉवरला आहारामध्ये फारच महत्त्व आहे.

फ्लॉवरबरोबरच ब्रोकोलीमध्येही कोलिनचे

प्रमाण जास्त असते. फ्लॉवरमध्ये सल्फोरॅफेन नावाचा अँटिऑक्सिडंट असतो, ज्याचा सर्वात जास्त फायदा होतो तो शरीरातील अनेक प्रकारच्या कॅन्सरच्या पेशींचा नाश करण्यासाठी किंवा त्यांची वाढ थांबविण्यासाठी. वजनवाढ, मधुमेह, रक्तातील फॅटच्या प्रमाणात वाढ यासारख्या समस्या दूर करण्यासाठी अनेक जण कमी कर्बोदके- कमी प्रथिने यांचा आहार घेतात. यासाठी ते विविध धान्यांचा वापर करतात. अशा वेळी फ्लॉवर हा नक्कीच चांगला पर्याय होऊ शकतो. यामुळे जास्त प्रमाणात भाजीपाला शरीरात जाईल. फ्लॉवरमध्ये कमी कर्बोदके, प्रथिने आणि स्निग्धमय घटक असल्यामुळे तसेच अन्नधान्यापेक्षा जास्त प्रमाणात उपयुक्त अन्नघटक असल्याने शरीरसंपदा चांगली ठेवण्यासाठी नक्कीच फायदा होतो. ज्यांच्या आहारामध्ये कमी प्रमाणात व्हिटॅमिन के असते त्यांची हाडे ठिसूळ होतात. हाडांचे मजबुतीकरण करण्यासाठी फ्लॉवरचा आहारामध्ये वापर वाढवावा

कारण फ्लॉवरमध्ये मोठ्या प्रमाणात व्हिटॅमिन के असते. यामुळे हाडांची संरचना सुधारते. कॅल्शियम शोषून घेण्याची क्षमता वाढते तसेच लघवीवाटे कॅल्शियम शरीराच्या बाहेर जाण्याचे प्रमाण कमी होते.

विविध प्रकारे आहारात वापर शक्य

फ्लॉवरचे सेवन केल्यामुळे शरीरातील रक्तवाहिन्यांचे आरोग्य सुधारते. त्यामुळे रक्तदाब, हृदयविकारासारख्या समस्या कमी होतात. फ्लॉवरमध्ये असलेल्या उपयुक्त अन्नघटकांमुळे याचा आहारामध्ये मोठ्या प्रमाणात वापर

केला जातो. फ्लॉवर घेताना पूर्ण वाढ आणि पक्क झालेला पांढऱ्या रंगाचा घ्यावा. तुरा आलेला जास्त पक्क फ्लॉवर आहारामध्ये वापरू नये. फ्लॉवरचा वापर भाजीसाठी मोठ्या प्रमाणात केला जातो. उकडलेला फ्लॉवर, भाजलेला फ्लॉवर, फ्राय केलेला फ्लॉवर वेगवेगळ्या भाज्या तसेच भाताच्या प्रकारांमध्ये वापरतात. यामुळे अशा प्रकारच्या पदार्थांना एक वेगळीच चव येते.

कॉलिफ्लॉवर पिझ्झा,

कॉलिफ्लॉवर हिमुस, कॉलिफ्लॉवर मॅश, कॉलिफ्लॉवर टॉरटिल्स यासारख्या फास्ट फूडमध्येही फ्लॉवरचा वापर केला जातो. अर्थात फ्लॉवरचा आहारामध्ये अतिवापर केला तर त्याचे दुष्परिणाम होणारच, कारण कोणतीच गोष्ट प्रमाणाच्या बाहेर झाल्यावर त्याचा अनिष्ट परिणाम होतो. फ्लॉवरच्या अतिसेवनामुळे पोट फुगते कारण त्यामध्ये असलेल्या तंतुमय पदार्थ आणि इतर घटकांचे पचन व्यवस्थित होत नाही. तसेच ज्यांना रक्त पातळ होण्याची औषधे सुरू आहेत त्यांनी फ्लॉवरचे सेवन योग्य प्रमाणातच करावे. फ्लॉवरमध्ये व्हिटॅमिन के असते, ज्यामुळे रक्त साकळण्याचे प्रमाण चांगले राहाते. अर्थात निसर्गाने अनेक प्रकारचे अन्नपदार्थ हवामानानुसार तयार केले आहेत. त्याचा वापर योग्य प्रमाणात केला तर आपली प्रकृती चांगली ठेवण्यास त्याचा निश्चितच फायदा होईल.

(सौजन्य : 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)