

अंडी म्हणजे पोषणमूल्यांचं भांडार!



डॉ. शिल्पा मोडेकर

(मो.नं. ९४२२२९०५५५)

डॉ. गुणाजी यादव

क्रांतिसिंह नानासाहेब पाटील पशुवैद्यकीय महाविद्यालय,
ता. शिरवळ, जि. सातारा



कोंबडीची अंडी अगदी सर्रास आणि सर्वत्र आहारात समाविष्ट असतात. त्यातील विविध गुणधर्मांचे मानवी शरीरास होणारे उपयोग विपुल आहेत. अंड्यांचा शालेय विद्यार्थ्यांच्या सकाळच्या न्याहारीमध्ये; तर कधी कुटुंबाच्या दुपारच्या किंवा रात्रीच्या जेवणात देखील समावेश केला जातो. अंड्यांना त्यांच्यातील पौष्टिक गुणांमुळे 'नॅचरल मल्टिव्हिटॅमिन' असेही संबोधले जाते.

१९९६ पासून दरवर्षी ऑक्टोबर महिन्यातल्या दुसऱ्या शुक्रवारी 'जागतिक अंडी दिन' साजरा केला जातो. यंदा तो मागील महिन्यात, दि. १४ ऑक्टोबर रोजी साजरा झाला. 'एज फॉर बेटर लाईफ' असे यावर्षीच्या 'जागतिक अंडी दिना'चे घोषवाक्य होते. या दिवसाचे औचित्य साधून, कोंबडीच्या अंड्याचे विविध फायदे विशद केले जातात. लोकांमध्ये अंड्यांमधील पोषक घटकांविषयी जागरूकता निर्माण केली जाते. अंड्यातील विविध घटक असे- प्रथिने, कॅल्शियम, सोडियम (५%), पोटॅशियम (३%), व्हिटॅमिन ड (२१%), व्हिटॅमिन B-6 (५%) व मॅग्नेशियम (२%). हे सर्व घटक मानवी आरोग्याकरिता पोषक असतात. एकंदरीतच काय तर विविध पोषक घटकांचा समावेश असलेले अंडे हे पोषणाचा एक उत्तम स्रोत आहे.

कोंबडीची अंडी अगदी सर्रास आणि सर्वत्र आहारात समाविष्ट असतात. त्यातील विविध गुणधर्मांचे मानवी शरीरास होणारे उपयोग विपुल आहेत. अंड्यांचा शालेय विद्यार्थ्यांच्या सकाळच्या न्याहारीमध्ये; तर कधी कुटुंबाच्या दुपारच्या किंवा रात्रीच्या जेवणात

देखील समावेश केला जातो. अंड्यांना त्यांच्यातील पौष्टिक गुणांमुळे 'नॅचरल मल्टिव्हिटॅमिन' असेही संबोधले जाते. अंड्यामध्ये व्हिटॅमिन (जीवनसत्त्व) डी, व्हिटॅमिन ई, व्हिटॅमिन के, व्हिटॅमिन B-6, ओमेगा 0-6, कॅल्शियम आणि झिंक असे शरीराला आवश्यक असलेले घटक सामावलेले आहेत. म्हणूनच अंड्याचे नियमित सेवन आपल्या शारीरिक स्वास्थ्यासाठी उपयुक्त ठरते.

आहारात विविध प्रकारे उपयोग करता येतो

अंडी विविध पद्धतीने आहारात समाविष्ट करता येतात. प्रामुख्याने अंडी उकडून, ऑम्लेट- अंडा भुर्जी- अंडा करी अशा विविध प्रकारे खाल्ली जातात. त्यातल्या त्यात उकडलेल्या अंड्यातून पोषणमूल्ये व्यवस्थित पोहोचतात. शेवटी 'व्यक्ती तितक्या प्रकृती' या म्हणीप्रमाणे प्रत्येकाची आवड निवड वेगळी आणि त्यामुळे अंडीसेवनाची पद्धत देखील वेगळी असू शकते. सर्वसाधारणे एका उकडलेल्या अंड्याच्या माध्यमातून ७७ कॅलरीज, ६ ग्रॅम प्रोटीन्स, ०५ ग्रॅम मेद, RDI ६%, व्हिटॅमिन ए, फॉलेट: RDI ५%, फॉस्फरस-



RDI १%, सेलिनियम RDI २२%, व्हिटॅमिन बी ५- RDI ७%, व्हिटॅमिन १२- RDI १५% अशी पोषक तत्वे आपल्याला मिळतात. अंड्यातील प्रथिनांचे प्रमाण हे साधारणपणे ६ ग्रॅम ते ०८ ग्रॅमपर्यंत असते. प्रत्येक अंड्यातून मिळालेले प्रथिनांचे प्रमाण हे त्या अंड्याच्या आकारमानावरून ठरत असते, कारण प्रत्येक अंडे लहान अथवा मोठे असू शकते. सर्व अंडी समान नसतात. आपण अंड्याच्या वजनानुसार त्याचे आकारमान लक्षात घेऊन, त्यातून मिळणाऱ्या प्रथिनांचे प्रमाण अंदाजे ठरवले, तर पुढील निकषांमध्ये ते बसेल.

१) ३८ ग्रॅम वजनाच्या; छोट्या आकाराच्या अंड्यातून ४.९ ग्रॅम. २) ४४.३८ ग्रॅम वजनाच्या मध्यम अंड्यातून ६.५ ग्रॅम. ३) ५० ग्रॅम वजनाच्या मोठ्या अंड्यातून ६.५ ग्रॅम. ४) ५६- ५८ ग्रॅम वजनाच्या मोठ्या अंड्यातून ७.३ ग्रॅम. ५) ६३ ग्रॅम वजनाच्या सर्वात मोठ्या अंड्यातून ८.२ ग्रॅम.

अंड्यामधून मिळणारी प्रथिने आपल्या स्नायूंच्या तंदुरुस्तीसाठी खूप उपयुक्त असतात. रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्याकरिता अंडी खूप प्रभावी आहेत. अनेक आहारतज्ञांनी असे म्हटले आहे की, अंड्यातील पिवळा बलक हा डोळ्यांच्या स्वास्थ्यासाठी मदत करतो. कारण या पिवळ्या बलकामध्ये अँटिऑक्सिडंट्स, ल्यूटिन आणि झेंथाईन असतात- जे डोळ्यांच्या आरोग्याकरिता अत्यंत लाभदायक असतात. याखेरीज अंड्यामध्ये ट्रिप्टोफेन आणि हायरोसिन हे घटक देखील असतात. त्याचबरोबर अॅमिनो आम्ल देखील असते, जे हृदयरोगापासून बचाव करण्याकरिता उपयुक्त ठरते. अंड्याला ओमेगा ०३ फॅटी आम्लाचा प्रमुख स्रोत म्हणून ओळखले जाते, जे मेंदूचे कार्य आणि डोळ्यांची दृष्टी उत्तम राखण्यात मदत करते. जी मंडळी मासे खात नाहीत त्यांनी अंडी खाणे उत्तम ठरते. त्यामुळे त्वचेचे आरोग्य सांभाळण्यास मदत होते.

अंड्याचे प्रामुख्याने दोन भाग असतात

(उकडल्यानंतर)- बाहेरील पांढऱ्या आवरणाचा भाग आणि आतील पिवळा भाग. यापैकी बाहेरील पांढरा भाग, यात प्रथिने अति उच्च प्रमाणात असतात तर आतील पिवळ्या बलकात प्रथिनाव्यतिरिक्तची सर्व पोषणद्रव्ये असतात. याखेरीज अंड्याच्या पांढऱ्या आवरणाच्या भागात रिबॉफ्लेविन हे जीवनसत्त्व खूप मोठ्या प्रमाणात असते. हे जीवनसत्त्व नवीन पेशींच्या निर्मितीमध्ये अत्यंत महत्वाचे कार्य करते, तसेच शरीराच्या चयापचय क्रियेमध्ये पण सहभागी होते.

अंड्याच्या बलकात असलेले लोहाचे प्रमाण (ज्यात कोलिन नावाचे रासायनिक द्रव्य असते) प्रामुख्याने मेंदूच्या वाढीसाठी उपयुक्त ठरते. त्यामुळे लहान मुलांची स्मरणशक्ती आणि आकलनशक्ती सुधारण्यास मदत होते. याखेरीज अंड्यामधील जीवनसत्त्व अ आणि जीवनसत्त्व ब यामुळे आपल्या शरीरातील प्रतिकारशक्ती वाढते. याचबरोबर अंड्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंट्स असतात. हे अँटिऑक्सिडंट्स शरीरातील विषारी पदार्थ बाहेर टाकण्यामध्ये महत्त्वपूर्ण भूमिका बजावतात. तसेच मानवी शरीरातील होणाऱ्या पेशींच्या डि-जनरेशन प्रक्रियेमध्ये आणि तद्नंतरच्या पुनरुज्जीवित पेशींच्या निर्मितीमध्ये महत्वाची भूमिका बजावतात.

अशा प्रकारे सर्व पोषणमूल्यांनी समृद्ध असे हे अंडे प्रथिने आणि इतर पौष्टिक मूल्यांमुळे आपल्या शरीरास सुदृढ आणि रोगप्रतिकारक्षम बनवण्यात मदत करते. मात्र कुठलाही अन्नपदार्थ योग्य प्रमाणातच खायला हवा, त्याचा कुठलाच अतिरेक होता कामा नये. म्हणूनच आपण आपला आहार समतोल असावा, असे म्हणत असतो. ज्या मंडळींना आरोग्याच्या इतर तक्रारी आहेत, त्यांनी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच अंड्याचा आहारात समावेश करावा. परंतु कुठल्याही विशिष्ट (अंडी वर्ज्य असणाऱ्या) रोगाने ग्रस्त नाहीत, अशा लोकांनी अंड्याचा आहारात समावेश नक्कीच करावा.