

जंतुनाशक आणि बहुगुणी हळद



भारतामध्ये हळद म्हणजे मसाला पदार्थातील सोनं! हळदीला सुमारे चार हजार वर्षांचा इतिहास असून, आशिया खंड तसेच मध्य अमेरिकेमध्ये तिची मोठ्या प्रमाणात लागवड होते. भारतात अनेक खाद्यपदार्थांमध्ये हळदीचा वापर केला जातो; कारण हळद ही आरोग्यदायी आणि जंतुनाशक आहे, पचनास चांगली आहे, शरीरातील दाहकता कमी करणारी तसेच प्रतिकारक्षमता वाढवून शरीरातील अनेक घातक जीवजिवाणूंचा नाश करणारी आहे. मसालेदार आणि तेलकट खाद्यसंस्कृती असलेल्या आपल्या देशात हळदीला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. आयुर्वेद तसेच आजच्या प्रगत औषधी निर्मितीमध्येही हळदीला फार महत्त्व आहे. हळदीमध्ये कुरकुमीन नावाचा अत्यंत गुणकारी पदार्थ असतो. तसेच हळदीत अनेक प्रकारचे अँटिऑक्सिडंटस् असल्यामुळे प्रतिकारक्षमता वाढविण्यासाठी हळदीचे सेवन करणे फायदेशीर आहे.

विविध खनिजांचा 'खजिना'

एक चमचा हळदीमध्ये २९ कॅलरी ऊर्जा, ०.११ ग्रॅम प्रथिने, ०.३१ ग्रॅम पिष्टमय पदार्थ, ६.३१ ग्रॅम कर्बोदके, २ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ असतात. १०० ग्रॅम हळदीच्या कंदामध्ये ८.२ मिलिग्रॅम कॅल्शियम, ०.१२ मि.ग्रॅ. फॉस्फरस, ०.०६ मि.ग्रॅ. सोडियम, ०.१९ मि.ग्रॅ. मॅग्नेशियम, १.७० मि.ग्रॅ. पोटॅशियम, २.०४ मि.ग्रॅ. लोह तर २२.९ मि.ग्रॅ. झिंक असे अनेक खनिज घटक असतात. हळदीमध्ये

आरोग्यदायी कुरकुमीन हा घटक फक्त ३% असतो. तसेच याचे रक्तामध्ये लवकर शोषण होत नाही. कुरकुमीनचे रक्तात शोषण वाढण्यासाठी तसेच हळदीचा चांगला फायदा होण्यासाठी हळदीसोबत मिरीचे सेवन केले तर कुरकुमीनचे रक्तामध्ये शोषण फार मोठ्या प्रमाणात होऊन हळदीचा आरोग्याला फायदा होतो. कुरकुमीन हे स्निग्ध पदार्थांमध्ये लवकर विरघळत असल्यामुळे हळदीचा वापर जास्त स्निग्ध पदार्थ असलेल्या पदार्थांसोबत केल्यामुळेही त्याचा फायदा होतो. यात मोठ्या प्रमाणात अँटिऑक्सिडंटस् असतात. त्यामुळे शरीरातील रोगकारक जिवाणू आणि विषाणूंचा नाश होतो. शरीरातील दाहकता कमी होत असल्यामुळे प्रतिकारक्षमता वाढविण्यासाठी उपयोग होतो. शरीरामध्ये तयार होत असलेल्या फ्री रॅडिकल्समुळे पेशींचा नाश होतो, शरीर क्षीण होते. वाढत्या वयानुसार उद्भवणाऱ्या समस्या लवकर सामोऱ्या येतात. परिणामी अनेक आजारांचा शरीरावर आघात होतो. हळदीमध्ये असलेल्या कुरकुमीन या घटकामुळे वरील प्रकारच्या अनेक समस्या दूर ठेवून निरोगी आयुष्य जगता येते.

रक्तप्रवाह संतुलित

राहण्यास मदत

वयोमानानुसार मेंदूची कमी होणारी कार्यक्षमता, नैराश्य, स्मृतिभ्रंश यासारख्या समस्या कमी करण्यासाठी हळदीचा आहारामध्ये वापर करणे फायद्याचे असते. हळदीचे सेवन केल्यामुळे रक्तवाहिन्यांची कार्यक्षमता वाढते. त्यामुळे

रक्तवाहिन्यांतून रक्ताचा पुरवठा सुरळीत होऊन उच्च रक्तदाब तसेच हृदयविकारासारख्या समस्या कमी होण्यास मदत होते. अनेकदा कॅन्सरच्या पेशींची वाढच होऊ न देण्याचे काम कुरकुमीन हा पदार्थ करत असतो. सांधेदुखी हा आजार वयोमामानानुसार वाढत जातो. भारतापेक्षा पश्चिमी देशांमध्ये सांधेदुखीचा जास्त त्रास आहे. सांधेदुखी मुख्यतः शरीरातील दाहकता वाढल्यामुळे होते. ही दाहकता कमी करण्यासाठी अनेकदा औषधे घेतली जातात. या औषधांपेक्षा हळदीमध्ये असलेल्या कुरकुमीनमुळे शरीराची दाहकता कमी होऊन सांधेदुखी कमी होण्यास मदत होते. पोटांमध्ये जळजळ होणे, दाहकता वाढणे तसेच योग्य पचन न होणे यासारख्या समस्या असल्यास हळदीचे सेवन त्यावर गुणकारी आहे. आज जगातील अनेक देशांमध्ये पोटाचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी तसेच पचनाच्या समस्या कमी करण्यासाठी हळदीचा वापर औषधी निर्मितीमध्ये केला जात आहे. हळदीचे सेवन केल्यामुळे शरीरातील घातक घटक बाहेर काढण्यासाठी मदत होते. यामुळे लिव्हरवर येणारा अतिरिक्त ताण कमी होऊन लिव्हरचे आरोग्य उत्तम राहते. हळदीमध्ये असलेल्या आयुर्वेदिक गुणधर्मांमुळे शरीरामध्ये इन्सुलिन तयार होण्याची प्रक्रिया चांगली राहते. त्यामुळे मधुमेहाचा त्रास कमी होण्यास मदत होते. हळदीच्या सेवनामुळे श्वासनलिका तसेच फुफ्फुसाचे जिवानू- विषाणूमुळे होणारे आजार कमी करण्यासाठी चांगला फायदा होतो.

औषधे तसेच

सौंदर्य प्रसाधनांमध्येही वापर

हळदीचे दूध घेतले तर घसा दुखणे, सर्दी यासारख्या समस्या कमी होतात. आज मोठ्या प्रमाणात स्थूलपणा हा विकार डोकेदुखी होऊन बसला आहे. वाढणारे वजन कमी करण्यासाठी मोठ्या प्रमाणात खर्च आणि मनःस्ताप सहन करावा लागतो. हळदीमध्ये वजन कमी करण्याचे गुणधर्म आहेत. लठ्ठपणा हा शरीरातील दाहकता तसेच काही घटकांमुळे येत असतो. याचा प्रभाव कमी करण्याचे काम हळदीमध्ये असलेल्या कुरकुमीन हा पदार्थ करत असतो. यामुळे शरीरातील चर्बीचे प्रमाण कमी होऊन वजन कमी होण्यास मदत होते. हळदीचा चहा- म्हणजे फक्त पाणी उकळून घेऊन

त्यात चिमूटभर हळद टाकून घेतल्यास मनोशारीरिक ताण कमी होतो. आरोग्यदायी हळदीचा वापर अनेक प्रकारे करता येतो. आज अनेक औषधनिर्मिती कंपन्यांनी हळदीपासून आरोग्यास उपयुक्त अशी औषधे तयार केली आहेत. तसेच सौंदर्यप्रसाधनांमध्येही हळदीचा मोठ्या प्रमाणात वापर होतो. भारतीय खाद्यसंस्कृतीमध्ये हळदीचा मोठ्या प्रमाणात वापर केला जातो. परंतु आवश्यकतेनुसार हळदीचा चहा किंवा हळद टाकून दुधाचे सेवन केले तर त्यामुळे अनेक विकार कमी होण्यास मदत होते. अर्थात हळद जरी आरोग्यदायी असली तरी तिचे अतिसेवन हे अयोग्य असते.

हळद पचनाला चांगली असली तरी तिचे जास्त सेवन केले तर त्या प्रमाणात पोटातील आम्ल वाढून पोटाचे आरोग्य बिघडते. ज्या व्यक्ती रक्त पातळ



होण्याचे औषध घेतात त्यांनी हळदीचे सेवन प्रमाणातच करावे. सर्वसाधारणपणे जेवणातून जेवढ्या प्रमाणात हळदीचा वापर होतो तो शरीराला चांगला. हळदीचे अतिरिक्त सेवन करायचे असेल तर सर्वसाधारणपणे २ ते ३ ग्रॅम हळदीचे दररोज सेवन करावे. स्त्रियांनी गरोदरपणामध्ये जेवणाव्यतिरिक्त हळदीचे सेवन करू नये. हळदीचे जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास रक्तामध्ये लोहाचे शोषण कमी होऊन लोह कमतरतेमुळे होणारे विकार वाढू शकतात. ज्यांना लिव्हरशी संबंधित त्रास आहे त्यांनीही हळदीचे सेवन प्रमाणातच करावे. अर्थात हळदीच्या एकूण गुणधर्मांचा विचार केला तर निसर्गाने खरोखरच हळद ही वनस्पती म्हणजे मानवाला दिलेले वरदान आहे.

(सौजन्य : 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)