

मधसेवनाचे विविध लाभ



राहुल साळवे

(आचार्य पदवी)

(मो.नं. ९१६८४९७८८३)

डॉ. पुरुषोत्तम नेहरकर

डॉ. योगेश मात्रे

कृषी कीटकशास्त्र विभाग,
वसंतराव नाईक मराठवाडा
कृषी विद्यापीठ, परभणी

आयुर्वेदामध्ये मधाला संपूर्ण आहाराचा दर्जा देण्यात आला आहे. मध हा एक असा स्वादिष्ट पदार्थ आहे, ज्याचा आपण आहारामध्ये सहजरित्या समावेश करू शकतो. कित्येक जण दूध आणि मध एकत्र करून त्याचे सेवन करतात तर काही जण पाककृतींमध्येही मधाचा समावेश करतात. चवीसोबतच मधामध्ये शरीरास उपयुक्त असणारे कित्येक पौष्टिक घटक आहेत. योग्य प्रमाणात मधाचे सेवन केल्यास अनेक फायदे मिळतात. मधाचा आयुर्वेदिक औषधामध्येही उपयोग केला जातो. यातील पोषण तत्वांमुळे शरीर शुद्ध होण्यास मदत मिळते. रात्री झोपण्यापूर्वी मधाचे सेवन केल्यास आपल्या आरोग्यावर सकारात्मक परिणाम होतो. ज्यामुळे आरोग्य निरोगी राहण्यास मदत मिळते. मधाचे सेवन केल्याने शरीराला मिळणारे फायदे पुढील प्रमाणे-

निद्रानाश दूर होतो : ज्या लोकांना रात्रीची झोप येत नाही, त्यांच्या शरीरात स्लीपिंग हार्मोनचे प्रमाण अतिशय कमी असते. पुरेशा प्रमाणात झोप न मिळाल्याने संपूर्ण शरीराचे कार्य बिघडते. अपूर्ण झोपेमुळे आपल्याला आजारांची देखील लागण होते. रात्रीची गाढ झोप मिळावी यासाठी मधाचे सेवन करणे फायदेशीर ठरू शकते. कारण मधामध्ये स्लीपिंग हार्मोन वाढीसाठी उपयुक्त घटक आहेत. यामुळे झोपण्यापूर्वी मधाचे सेवन केल्यास झोपेशी संबंधित समस्या कमी होतात.

पचनक्रिया सुधारते : काही जणांना बद्धकोष्ठतेचा भयंकर त्रास असतो. बहुतांश जणांना हा त्रास रात्रीच्या वेळेसच उद्भवतो. यामुळे त्यांच्या झोपेवरही वाईट परिणाम होतो. शरीराला पुरेशा प्रमाणात फायबरचा पुरवठा न झाल्याने बद्धकोष्ठतेची समस्या निर्माण होते. बद्धकोष्ठतेचा त्रास कमी करण्यासाठी आहारामध्ये मधाचा समावेश करावा. कारण यामध्ये फायबरचे प्रमाण अधिक असते, ज्यामुळे शरीरात जमा झालेले विषारी घटक मलाद्वारे सहजरित्या बाहेर फेकले जातील. यामुळे पचनाशी संबंधित विकार उद्भवणार नाहीत.

सर्दीपासून सुटका : सर्दी-खोकल्याच्या त्रासातून सुटका मिळवण्यासाठी मधाचे सेवन हा रामबाण उपाय मानलो जातो.

सकाळी उठल्यानंतर आणि झोपण्यापूर्वी मधाचे सेवन करावे. दोन छोटे चमचे मध सेवन करावा किंवा एक ग्लास गरम पाण्यामध्ये मध मिसळून प्यावे. मधामध्ये अँटिबायोटिक गुणधर्म आहेत. या घटकामुळे घशातील संसर्ग कमी होण्यास मदत मिळते. घशातील खवखव, घसा दुखणे, गंभीर स्वरूपाचा सर्दी-खोकला यापासून सुटका मिळवण्यासाठी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसार मधाचे सेवन करावे.

डोकेदुखीवर गुणकारी : प्रत्येक वयोगटातील लोकांना डोकेदुखीच्या समस्येचा सामना करावा लागतो. कामाचा अतिरिक्त ताण, तणाव, नैराश्य, अपुरी झोप अशा कित्येक कारणांमुळे डोकेदुखीचा त्रास बळावतो. कधी-कधी हा त्रास अगदी असह्य होतो. एका संशोधनातील माहितीनुसार मधाचे सेवन केल्यास डोकेदुखीच्या त्रासातून सुटका होते. यातील पोषण तत्वांमुळे शरीरातील शारीरिक आणि मानसिक ताण कमी होतो. मधाचे सेवन किती प्रमाणात करायचे याची माहिती मात्र डॉक्टरांकडूनच घ्यावी.

थकवा कमी होतो : दिवसभर काम केल्याने आपल्याला शारीरिक आणि मानसिक थकवा जाणवतो. थकव्यामुळे शरीरातील स्नायू पेशींमध्ये ताण जाणवू लागतो. मधाचे सेवन केल्याने आपला शारीरिक ताण कमी होतो.

हृदयविकार : हृदयविकारापासून दूर राहण्यासाठी मधाचे सेवन करावे. एक ग्लास गरम पाण्यामध्ये मधाचा समावेश करावा आणि हे मिश्रण प्यावे. मधामध्ये फेनोलिक कम्पाऊंड भरपूर प्रमाणात असते. जे नैसर्गिक स्वरूपात अँटिऑक्सिडंट स्वरूपात कार्य करते. हा घटक हृदयविकार असणाऱ्या रुग्णांसाठी अतिशय फायदेशीर असतो. शरीराची रोगप्रतिकारक क्षमता वाढवण्यासाठीही मधाचे सेवन करावे. एक कप गरम पाण्यामध्ये मध आणि अर्ध्या लिंबूचा रस टाकून हे मिश्रण प्यावे. मधातील अँटिऑक्सिडंट गुणधर्म आहेत. ज्यामुळे पचनक्रिया सुधारते आणि रोगप्रतिकारक शक्ती देखील वाढते, शिवाय शरीरातील विषारी घटक देखील शरीराबाहेर फेकले जाण्यात मदत मिळते.