

स्वादिष्ट तितकीच स्वास्थ्यकारक कोथिंबीर



आपल्या संस्कृती- पाककृतीमधील अविभाज्य घटक म्हणजे कोथिंबीर. भारतामध्ये प्रत्येक घरामध्ये कोथिंबीरीचा वापर होत असला तरी तिचा जन्म भारतातील नाही. इ.स. पूर्व ५००० वर्षांपूर्वी इटलीमध्ये कोथिंबीरीचा संदर्भ सापडतो. धने लागवड करून जिचा पाला अन्नपदार्थांमध्ये वापरतात तिला कोथिंबीर म्हणतात. काही ठिकाणी तिला धनिया असे म्हटले जाते तर जगामध्ये याला सिलयॅट्रो असे म्हटले जाते. यापासून तयार होणाऱ्या धन्याला धने म्हणतात तर इंग्रजीमध्ये कोरिएंडर असे म्हटले जाते. जगातील जवळ जवळ सर्वच प्रांतांमध्ये कोथिंबीर आणि धने यांचा वापर केला जातो. कोथिंबीरमध्ये ११ प्रकारची उपयुक्त अशी आम्ले- लिनोलिफ आम्ले असतात, ज्यांस आरोग्य संवर्धनामध्ये अत्यंत महत्त्व आहे. १०० ग्रॅम कोथिंबीरमध्ये ३१ कॅलरी ऊर्जा, २ ग्रॅम कर्बोदके, ४ ग्रॅम प्रथिने, ०.७ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ, १४६ मिलिग्रॅम कॅल्शियम, ५.३ मिलिग्रॅम लोह, ४.७ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ, २४ मिलिग्रॅम क जीवनसत्त्व, ६३५ मिलिग्रॅम अ जीवनसत्त्व तसेच मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, जीवनसत्त्व के यासारखी उपयुक्त अन्नद्रव्ये मुबलक स्वरूपात असतात. मोठ्या प्रमाणात ॲन्टिऑक्सिडंट



असतात. शरीरामध्ये तयार होणाऱ्या फ्री रॅडिकल्समुळे पेशींचा नाश होऊन प्रतिकारक्षमता कमी होते. त्यामुळे अनेक व्याधींनी शरीराला घेरले जाते. कोथिंबीरीचा आहारात वापर केल्यामुळे या फ्री रॅडिकल्सचा नाश होऊन शरीराची प्रतिकार क्षमता वाढते. त्यामुळे अनेक व्याधींपासून शरीराला दूर ठेवण्यासाठी मदत होते. तसेच क जीवनसत्त्व, अ जीवनसत्त्व, ई जीवनसत्त्वही मुबलक स्वरूपात असल्यामुळे शरीराची प्रतिकारक्षमता वाढते. रक्तामध्ये लोह शोषून घेण्याचे प्रमाण वाढून हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढते.

रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत

कोथिंबीर खाल्ल्यामुळे शरीरातील डाययुरेटिक क्रिया सुधारते. त्यामुळे रक्तामधील जास्तीचे सोडियम शरीराबाहेर काढण्यास मदत होते. यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहातो. तसेच रक्तातील वाईट कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी करण्यासाठी कोथिंबीरीचे सेवन केल्यामुळे फायदा होतो. या सर्व बाबींमुळे शरीरातील रक्तपुरवठा नियंत्रणात राहतो. रक्तवाहिन्यांचेही काम चांगले राहून हृदयाचे कार्य सुधारते. यामुळे हृदयविकारापासून संरक्षण मिळते. शरीरातील दाहकता कमी करण्यासाठी कोथिंबीर फायदेशीर ठरते. शरीरातील दाहकता वाढल्यामुळे कॅन्सर, मधुमेह, हृदयविकार यासारखे आजार बळावतात. कोथिंबीरमध्ये ॲन्टिऑक्सिडंट गुणधर्म असल्यामुळे शरीरातील प्रतिजैविके तयार करण्याची प्रक्रिया सुधारते. यामुळे रक्तातील इन्सुलिन तयार होण्याची प्रक्रिया संतुलित राहते. रक्तातील ग्लुकोजवर प्रक्रिया होऊन रक्तातील साखर कमी होण्यास मदत होते. कोथिंबीर तसेच धन्याचा वापर केल्यामुळे

रक्तातील साखर कमी करता येते. विशेषतः ज्यांना मधुमेहाचा त्रास आहे त्यांना याचा चांगला फायदा होतो. अर्थात ज्यांना रक्तातील साखर कमी होण्याचा विकार आहे त्यांनी जास्त प्रमाणात धने किंवा कोथिंबिरीचा आहारामध्ये वापर करू नये. शरीरातील दाहकता वाढल्यामुळे मेंदूच्या पेशींची झीज होते. मेंदूची कार्यक्षमता कमी होऊन स्मरणशक्ती कमी होणे, चिडचिड होणे किंवा जास्त विचार करण्याची प्रक्रिया वाढते. कोथिंबिरीमध्ये शरीरातील दाहकता कमी करण्याची क्षमता असल्यामुळे मेंदूच्या पेशींवर आघात होत नाही आणि मेंदूची कार्यक्षमता वाढते. पूर्वीपासून धन्याचा वापर पचनक्रिया सुधारक औषधांमध्ये केला जातो. कोथिंबिरीमध्ये अन्न पचविण्यासाठी उपयुक्त असलेली



द्रव्ये असल्यामुळे पोटात अन्नाचे पचन चांगले होते. तसेच तंतुमय पदार्थांचेही प्रमाण असल्यामुळे पचनक्रिया सुधारते. म्हणूनच कोथिंबिरीच्या सेवनामुळे पोट साफ होते, पोट गच्च होण्याचे प्रमाण कमी होते तसेच गॅस होणे, अस्वस्थ वाटणे यासारख्या समस्या कमी होतात. कोथिंबिरीमध्ये डोडेसेनल नावाचा घटक असतो ज्यामुळे अन्न विषबाधा करणाऱ्या सॅलेमोनेल जिव्यांचा नाश होऊन शरीराचे संरक्षण होते. याचबरोबर शरीरातील काही घातक जिव्यांचाही नाश होतो. लघवीच्या मार्गामध्ये होणाऱ्या जखमांवर उपचार म्हणूनही कोथिंबीर तसेच धन्याचा वापर केला जातो.

पेशीवृद्धीसाठी अतिशय उपयोगी

कोथिंबिरीतील पेशीवर्धक गुणधर्मांमुळे शरीरातील पेशींचे आयुष्य वाढते. यामुळे साहजिकच त्वचेचे आरोग्य चांगले राहून वयोमानानुसार सुरकुत्या पडण्याचे प्रमाण कमी राहाते. त्याचप्रमाणे कोथिंबीर सेवन

केल्यामुळे तेलकट त्वचेचा प्रश्न असलेल्यांना चांगला फायदा होतो. कोथिंबीर- धन्यांचा वापर जिवानूरोधक, बुरशीरोधक औषधांमध्ये केला जातो. त्वचेचे आरोग्य सुधारून त्यावर येणारे डाग, लाल चट्टे, मुरमाच्या पुळ्या कमी होण्यास मदत होते. त्वचेची मुलायमता वाढते. अ, क, ई जीवनसत्त्व तसेच कॅरोटिनॉईड्स मुबलक प्रमाणात असल्यामुळे डोळ्यांचे आरोग्य सुधारते. वयोमानानुसार होणारे डोळ्यांचे विकार कमी होण्यास किंवा नियंत्रणात राहण्यास त्यामुळे मदत होते. कोथिंबिरीमध्ये मुबलक प्रमाणात कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, मॅंगनीज आणि फॉस्फरस असल्यामुळे हाडांना मजबुती मिळते. वयोमानानुसार हाडे ठिसूळ होण्याचे प्रमाण कमी होते.

अन्नपदार्थांमध्ये सुलभ वापर करता येतो

कोथिंबिरीचे फायदे मोठ्या प्रमाणात आहेत तसेच तिचा वापर करणेही फारच सोपे आहे. कोथिंबिरीच्या पाल्याचा वापर अनेक भाज्यांची चव वाढविण्यासाठी केला जातो. तसेच विविध पदार्थ तयार करूनही वापर होतो. अनेक खाद्यपदार्थ तयार झाल्यानंतर त्यांच्यावर कच्चा पाला कापून वरून टाकला जातो. त्यामुळे त्या पदार्थाला वेगळीच चव आणि सुगंध येतो. वरण- भात, भाज्या, चटणी, नाशत्याचे पदार्थ यामध्ये कोथिंबिरीचे स्थान पक्के असते तसेच पाल्याचा एक-दोन चमचे रस घेतला तरीही अनेक व्याधींपासून मुक्तता होते. कोथिंबिरीच्या

पाल्याबरोबर धन्याचाही वापर अनेक प्रकारच्या भाज्या, मसाले भात करताना केला जातो. गृहिणीच्या मसाल्याच्या डब्यात धने पावडरचे स्थान पक्के असते. धने पावडर किंवा अख्खा धना यांचा वापर स्वयंपाक करताना केला जातो. कोथिंबिरीचा वापर आहारात केला तर नक्कीच फायदा होतो. परंतु ज्यांना कमी रक्तदाबाचा त्रास आहे त्यांनी कोथिंबीर प्रमाणातच खावी कारण जास्त सेवन केले तर रक्तदाब कमी होतो. खरं तर आपल्या पूर्वजांनी अनेक वनस्पतींचा शोध लावून त्यांचा आपल्या अन्नामध्ये वापर वाढवला. याचा मुख्य हेतू हाच होता की आपली आरोग्यसंपदा चांगली राहावी. आज शास्त्राने या बाबी सिद्ध झाल्या. म्हणूनच निसर्गाने दिलेल्या कोथिंबीर या वरदानाचा स्वाद घेता घेता आपली आरोग्य संपदाही चांगली ठेवूया.

(सौजन्य : 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)