



गुणकारी आणि स्वादिष्ट बडीशेप

जेवणच काय पण चहा- नाशता झाल्यानंतरही बडीशेप खाण्याची इच्छा होते. भारतातील अनेक प्रांतांमध्ये जेवणानंतर बडीशेप खाणे हा सवयीचा भाग झाला आहे. अनेकांना वाटते की जेवण झाल्यानंतर बडीशेप खाल्ल्यामुळे तोंडाला चव येते. परंतु पूर्वजांनी हजारो वर्षांपासूनच्या ज्या रूढी परंपरा सुरू केलेल्या आहेत, त्यामागच्या फार महत्वाच्या हेतूचा आपण कधीही गांभीर्याने विचार करत नाही. बडीशेपेमध्ये मोठ्या प्रमाणात आरोग्याला उपयुक्त अशी खनिजे आणि जीवनसत्त्वे मुबलक स्वरूपात असल्यामुळे; खाल्लेल्या अन्नाचे पचन चांगले होते. शरीराला जास्तीत जास्त अन्नद्रव्यांचा पुरवठा व्हावा, यासाठी जेवणानंतर बडीशेप खाण्याची प्रथा आपल्या पूर्वजांनी सुरू केली आहे. अर्थात बडीशेप फक्त जेवणानंतरच खातात असे नाही, तर तिचा मसाल्याच्या पदार्थांमध्ये तसेच अनेक खाद्यपदार्थांमध्येही वापर केला जातो. आपला भारत हेच उगमस्थान असलेल्या बडीशेपेचे उत्पादन आणि निर्यातही सर्वात जास्त भारतातूनच होत आहे.

पचनासाठी लाभदायी

बडीशेपेच्या हिरव्यागार झाडाला फुलांचा मोठा गोंडा येऊन त्यामध्ये बडीशेप तयार होते. देशातील काही भागांमध्ये बडीशेपेच्या बियांबरोबरच या झाडाची हिरवी पाने- खोड तसेच मुळांचाही आहारामध्ये वापर केला जातो. १०० ग्रॅम बडीशेपेमध्ये ३१ कॅलरी ऊर्जा, ०.२ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ, ५२ मिलिग्रॅम सोडियम, ४१४ मिलिग्रॅम पोटॅशियम, ७ ग्रॅम कर्बोदके, १.२ ग्रॅम प्रथिने, २ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ



यांबरोबरच कॅल्शियम, लोह, मॅग्नेशियम, मॅंगेनीज हे खनिज पदार्थ मुबलक प्रमाणात असतात. व्हिटॅमिन ए, व्हिटॅमिन सी, व्हिटॅमिन के, व्हिटॅमिन इ यांचेही प्रमाण मुबलक स्वरूपात आहे. मानवी शरीराला उपयुक्त असलेले ८७ प्रकारचे घटक बडीशेपेमध्ये आहेत. विशेषतः त्यामधील पॉलिफेनॉलिक ॲन्टिऑक्सिडंट, रॉसमॅटिलिक ॲसिड, क्लोरोजेनिक ॲसिड, क्युरसेविन, ॲपिजेनिन, ॲन्थॉल, मेनिल चॅव्हिकॉल आणि लिमोनेन यांसारख्या अनेक उपयुक्त घटकांमुळे प्रतिकारक्षमता वाढविण्याबरोबरच शरीरातील सर्व संस्थांची कार्यक्षमता सुधारून प्रकृती निरोगी राहण्यास मदत होते. बडीशेपेचे सेवन केल्यामुळे जठरामध्ये पाचक रस जास्त प्रमाणात स्रवला जातो. त्यातून पचनासाठी उपयुक्त घटक मिळाल्यामुळे अन्नाचे पचन चांगले होऊन गॅस होण्याचे प्रमाण कमी होते. पोट गच्च होणे, पोट साफ न होणे, करपट ढेकर, मळमळ होणे, उलटी होणे, पोटांमध्ये आग होणे यासारख्या सर्व समस्या योग्य प्रमाणात अन्नाचे पचन न झाल्यामुळे होतात. बडीशेपेचे सेवन केल्यास यातील अनेक समस्या कमी होण्यास मदत होते. ॲसिडिटी वाढल्यामुळे छातीत जळजळ होते. अनेकां चुकीच्या जीवनशैलीमुळे म्हणजे जेवणाची आणि झोपण्याची अयोग्य वेळ यामुळे ॲसिडिटी वाढते. यासाठी बडीशेपेचे जेवणानंतर तसेच मधून मधून सेवन केल्यास चांगला फायदा झाल्याचे आढळून आले आहे. ज्यांना अपचन, मळमळ ॲसिडिटी, पोटात आग होणे,

गॅस होणे, पोट साफ न होणे यासारख्या समस्या आहेत त्यांनी बडीशेपेचा चहा घ्यावा. एक चमचा बडीशेप घेऊन दोन कप पाण्यामध्ये टाकून ५ ते ७ मिनिटे उकळू द्यावी. हे पाणी गाळून घेऊन त्याचे सेवन करावे. बडीशेपेमध्ये मुबलक प्रमाणात लोह तसेच हिस्टिडीन नावाचे अमिनो ॲसिड असल्याने रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढते. त्यामुळे अॅनिमियासारख्या आजारापासून दूर राहण्यास मदत होते. महिलांच्या रक्तामध्ये हिमोग्लोबिनचे प्रमाण कमी असते, त्यामुळे त्यांनी बडीशेपेचा आहारामध्ये वापर करावा.

कोलेस्टेरॉलवर नियंत्रण

बडीशेपेमध्ये काही सुगंधी द्रव्ये असतात तसेच त्यामध्ये जिवानूरोधक गुणधर्म असल्यामुळे तोंडातील हानिकारक जिवानूचा नाश होतो. तोंडाला एक प्रकारची चव आणि सुगंधी वास येतो. बडीशेपच्या सेवनामुळे वजन नियंत्रित किंवा कमी करण्यासाठीही फायदा होतो. पचनक्रिया चांगली होऊन अतिरिक्त फॅट शरीरामध्ये साठविली जात नाही. तसेच बडीशेपेमध्ये असलेल्या मुबलक प्रमाणातील तंतुमय पदार्थांमुळे पोटातील गट बॅक्टेरियाची कार्यक्षमता वाढते. तंतुमय पदार्थांचे सेवन जास्त केल्यामुळे लवकर भूक लागत नाही; किंवा आपोआपच आहार कमी होऊन वजन कमी होण्यासाठी मदत होते. तसेच या तंतुमय पदार्थांमुळे रक्तातील कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होऊन हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. बडीशेपेमध्ये शरीराला पोर्टेशियम मुबलक प्रमाणात मिळते. पोर्टेशियममुळे शरीरातील पाण्याचे तसेच आम्लांचे संतुलन राखण्यास मदत होते. रक्तामध्येही पाण्याचे संतुलित प्रमाण राहिल्यामुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये योग्य संचार सुरू राहून रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. त्यामुळे हृदयविकाराचे प्रश्न कमी होण्यास मदत होते. बडीशेपेमध्ये ॲन्थॉल नावाचा झटक असतो. ज्यामध्ये कॅन्सरच्या पेशींना विरोध करण्याची क्षमता असते. तसेच बडीशेपेमध्ये ॲन्टिऑक्सिडंट्स असल्यामुळे शरीरातील कॅन्सरच्या पेशींची वाढ थांबविण्यास मदत होते. बडीशेपेमध्ये असलेल्या अनेक उपयुक्त अन्नघटकांमुळे श्वसनयंत्रणेतील अडथळा दूर होत असल्याने अस्थमा, कफ यांसारख्या समस्या कमी होण्यास मदत होते. यासाठी



बडीशेपेचा चहा घेतला तर जास्त फायदा होतो.

दाहशामक गुणधर्म

बडीशेपेमध्ये ॲन्थॉल हा घटकामुळे लॅक्टोजेनिक गुणधर्म वाढतो. त्यामुळे स्तनदा मातेमध्ये दुग्धस्राव वाढतो. यामुळे बाळाला जास्त प्रमाणात दुधाची उपलब्धता होते. बडीशेपचे सेवन केल्यामुळे शरीरातील घातक घटक शरीराबाहेर काढण्यास मदत होते. बडीशेपेमध्ये व्हिटॅमिन ए असल्यामुळे डोळ्यांचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. पूर्वीच्या काळी बडीशेप अर्काचा वापर डोळ्यांचे विकार- विशेषतः ग्लुकोमासारख्या समस्येवर केला जात होता. बडीशेपेमध्ये ॲन्टिऑक्सिडंट्सचे प्रमाण मुबलक असल्याने शरीरात तयार होत असलेले फ्री रेडिकल्स आणि त्यामुळे होणारा पेशींचा न्हास कमी करण्यासाठी मदत होते. यामुळे त्वचेचे आरोग्य चांगले राहते. दुसरे म्हणजे बडीशेपेमध्ये पोर्टेशियम, झिंक आणि सेलेनियम या खनिजांचे मुबलक प्रमाण असल्यामुळे शरीरातील हार्मोन्स योग्य प्रकारे स्रवतात. यामुळे शरीरात प्राणवायूचे योग्य प्रमाण राहून त्वचेचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. वयोमानानुसार त्वचेवर सुरकुत्या पडण्याचे प्रमाणही कमी होते. शरीरातील दाहकता कमी करण्यासाठी बडीशेपेमध्ये असलेले व्हिटॅमिन सी आणि क्युरसेटिन उपयुक्त ठरतात. तसेच बडीशेप खाल्ल्याने मेंदूची कार्यक्षमता वाढते. म्हणूनच बडीशेपचा वेगवेगळ्या पद्धतीने आहारामध्ये वापर करणे गरजेचे आहे. बडीशेपेचे दाणे चावून खाल्ले जातातच. त्याचबरोबर मसाल्यामध्येही बडीशेप वापरली जाते. बडीशेपेचा अर्क काढून त्याचाही वापर करता येतो. बडीशेपेचा अर्क वापरताना जास्त प्रमाणात त्याचे सेवन करू नये. बडीशेपेचा आहारात वापर केल्यामुळे त्याचे कोणतेही दुष्परिणाम होत नाहीत. परंतु काहीना अॅलर्जी असेल तर त्यांनी बडीशेपेचा अर्क किंवा त्यापासून तयार केलेली सौंदर्यप्रसाधने वापरताना काळजी घ्यावी. दोन चमचे बडीशेप खाल्ल्यामुळे नक्कीच फायदा होतो. परंतु बडीशेपेचा अर्क किंवा तेल जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास त्याचा दुष्परिणाम होऊ शकतो. बडीशेप हे निसर्गाने मानवी आरोग्यासाठी दिलेले वरदान आहे, त्याचा नक्कीच फायदा करून घेऊया. (सौजन्य : पूर्वा कृषिदूत परिवार)