

गुणकारी ओवा आहारात हवा!



ओव्याच्या सेवनामुळे श्वसनयंत्रणेतील चिकट पदार्थ (म्युकस) पातळ होऊन तो बाहेर पडायला मदत होते. ज्यांना अस्थम्याचा त्रास आहे किंवा सतत सर्दी, खोकला, कफ होणे यांसारख्या समस्या आहेत त्यांनी त्यांच्या आहारामध्ये ओव्याचा वापर वाढवावा. गूळ पातळ करून त्यामध्ये ओवा टाकून त्याच्या वड्या केल्या आणि दोन चमच्यांएवढ्या वड्या दिवसातून दोनदा खाल्ल्या तर खूप फायदा होतो.

ओवा, ज्याला 'अजवायन' म्हणूनही ओळखले जाते- त्या ओव्याचा वापर भारतीय खाद्यसंस्कृती बरोबरच आयुर्वेदामध्येही मोठ्या प्रमाणात केला जातो. विशिष्ट प्रकारचा वास आणि चव यामुळे पदार्थांना सुगंध



आणि रुचि येण्यासाठी ओव्याचा वापर केला जातो. तसेच त्यामध्ये असलेल्या अनेक आरोग्यदायी गुणधर्मांमुळे ओव्याचा वापर अनेक पदार्थांसोबत तसेच कच्च्या स्वरूपात सुद्धा केला जातो.

खरं तर ओवा म्हणजे झाडाचे फळ आहे. परंतु बियांसारखे दिसते म्हणून त्याला बी म्हटले जाते. हिरव्या- चॉकलेटी रंगाच्या ओव्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात तंतुमय पदार्थ, ॲन्टिऑक्सिडंट्स, खनिजे आणि जीवनसत्त्वे असतात. तसेच त्यात असलेल्या तेलामध्ये थायमॉल नावाचा घटक असतो. हा घटक पोटाचे अनेक विकार दूर करण्यासाठी वापरला जातो. एक चमचा

ओव्यामध्ये ५ कॅलरी ऊर्जा, १ ग्रॅम प्रथिने, १ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ, १ ग्रॅम कर्बोदके, १ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ असतात. याचबरोबर पोटॅशियम, कॅल्शियम, लोह, उपयुक्त फॅटी ॲसिड्सही ओव्यामध्ये असतात. ओव्याचा खाण्यासाठी वापर केला तर पोटातील आम्लाचे संतुलन राहते. यामुळे पचनक्रिया सुधारते. अपचन, पोट गच्च होणे, ॲसिडिटी, पोटात गॅस तयार होणे यासारख्या अनेक समस्या दूर होतात. पेप्टिक अल्सरवर उपाय करण्यासाठी सुद्धा ओव्याचा वापर केला जातो. ओव्यामध्ये थायमॉल आणि कार्बोहायड्रेट हे दोन अत्यंत महत्वाचे घटक असतात. ते पोटांमधील जिवाणू तसेच बुरशीचा नाश करतात. त्यामुळे पचनक्रियेत बाधा येत नाही. ज्यावेळी अन्नामधून विषबाधा होते त्यावर ओव्याच्या सेवनामुळे बराच फायदा होतो.

पचनक्रिया चांगली ठेवण्यासाठी तसेच पोटांमध्ये पचनीय आम्लाचे संतुलन ठेवण्यासाठी एक चमचा जिरें, एक चमचा ओवा आणि अर्धा चमचा आले यांचे सेवन करावे. ओव्यामध्ये थायमॉल नावाचा घटक असतो, त्यात बुरशी आणि जिवाणूरोधक गुण असल्यामुळे जखम लवकर बरी करण्यासाठी वापर

केला जातो. ओव्यामधील थायमॉल या अत्यंत महत्त्वाच्या घटकामुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये कॅल्शियमचे प्रमाण नियंत्रित केले जाते. यामुळे रक्तवाहिन्यांत अडथळा निर्माण होत नाही. रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्ताचा संचार चांगला राहिल्यामुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. रक्तातील ट्रायग्लिसेराईड तसेच वाईट कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण नियंत्रणात राहाते. म्हणूनच हृदयाच्या आरोग्यासाठी ओव्याचे सेवन अत्यंत उपयुक्त आढळून आलेले आहे.

ओव्याचा वापर सर्दी- खोकला कमी करण्यासाठी तसेच शरीरातील कफ बाहेर काढण्यासाठी केला जातो. ओव्याच्या सेवनामुळे श्वसनयंत्रणेतील चिकट पदार्थ (म्युकस) पातळ होऊन तो बाहेर पडायला मदत होते. ज्यांना अस्थम्याचा त्रास आहे किंवा सतत सर्दी, खोकला, कफ होणे यांसारख्या समस्या आहेत त्यांनी त्यांच्या आहारामध्ये ओव्याचा वापर वाढवावा. गूळ पातळ करून त्यामध्ये ओवा टाकून त्याच्या वड्या केल्या आणि दोन चमच्यांएवढ्या वड्या दिवसातून दोनदा खाल्ल्या तर खूप फायदा होतो.

ओव्यामध्ये थायमॉल आणि इतर आवश्यक तैलद्रव्ये असल्यामुळे तोंडातील जिवाणू- किटाणूपासून संरक्षण होऊन तोंडाचे तसेच दातांचे आरोग्य सुधारते. दात- हिरड्या दुखत असतील तर ओवा गरम पाण्यामध्ये टाकून त्याच्या गुळण्या कराव्यात किंवा ओवा चावून खावा. यामुळे तोंडाची दुर्गंधी कमी होते. दात व हिरड्यांनाही बळकटी येते. शरीरातील दाहकता वाढल्यामुळे अनेक आजारांना निमंत्रण मिळते. ही दाहकता कमी करण्यासाठी ओव्याचे सेवन करावे.

ओव्यामध्ये अनेक प्रकारचे ॲन्टिऑक्सिडंट्स असून त्यामध्ये ॲन्टिबायोटिक गुणधर्म असतात. सांधेदुखी, सांध्याला सूज येणे यासारख्या समस्या दूर करण्यासाठी सांध्यावर ओव्याचा लेप लावावा किंवा कोमट पाण्यात ओव्याची पावडर टाकून त्यामध्ये सांध्याला शेक द्यावा. याच्या तेलाची मालिश सांध्याला केली तरी चांगला

परिणाम मिळतो. दररोज उपाशीपोटी सकाळी एक चमचा ओव्याचे सेवन केले तर वजन कमी करण्यासाठी फायदा होतो. यामुळे शरीरातील अतिरिक्त चरबी कमी होऊन वजन घटण्यास मदत होते. त्वचेवरील पुटे काढण्यासाठी स्क्रब म्हणूनही ओव्याच्या पावडरचा वापर केला जातो. गरोदर माता, लहान मुले किंवा ज्यांना अपचनाचा त्रास होतो त्यांना एक ग्लासभर पाण्यामध्ये दोन चमचे ओवा टाकून ते उकळून द्यावे. थंड झाल्यानंतर त्यामध्ये चवीसाठी एक चमचा मधही टाकू शकता. असा काढा सकाळी उपाशीपोटी घेतला तर पोट साफ होते. गॅस, ॲसिडिटीचा त्रास कमी होतो. शरीराची पचनक्षमता वाढते, वजन कमी होते, अतिरिक्त चरबी कमी होते

आणि एकूणच उत्साही वाटू लागते. हे कोणीही घेऊ शकतात, यामुळे फायदाच होतो. अर्थात गरोदर मातांनी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच याचे सेवन करावे. ओव्याचा वापर अनेक प्रकारे करता येतो. अनेक व्यक्ती बडीशेपमध्ये ओवा- जिरे टाकून जेवणानंतर त्याचे सेवन करतात. त्यामुळे पचनक्रिया सुधारते. ओवा कच्चा खाल्ला जातो किंवा थोडा भाजूनही खाल्ला जातो. ओव्याची पावडर करूनही तिचा

वापर अनेक खाद्यपदार्थांमध्ये टाकून केला जातो. जे पदार्थ पचनास जड असतात, त्यामध्ये ओवा टाकला जातो- जेणेकरून तो पदार्थ पचनासाठी हलका होईल.

पराठा, पुरणपोळी, मांसाहारी पदार्थ, भजी यासारख्या विविध खाद्यान्नांमध्ये ओव्याचा वापर केला जातो. तसेच सूप, भात यांना चव येण्यासाठी ओव्याचा वापर करतात. सर्वसाधारणपणे एक चमचा ओव्याचे दररोज सेवन केले तर त्याचे दुष्परिणाम होत नाहीत. जास्तीचे सेवन करणे टाळावे. गरोदर माता, स्तनदा माता यांनी ओव्याचे सेवन करताना काळजी घ्यावी. विशेषतः डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच सेवन करावे. ओव्याचे सेवन योग्य प्रमाणात केले तर त्याचा आपल्या आरोग्यावर नक्कीच चांगला परिणाम होतो. आरोग्यदायी ओवा आपल्या आहारामध्ये ठेवून आपण निरोगी जीवन जगू शकतो.

(सौजन्य: पूर्वा कृषिदूत परिवार)