

बहुगुणी जिरे



जिरे हा स्वयंपाकातील फोडणीसाठीचा महत्वाचा मसाल्याचा पदार्थ आहे. भारतीय खाद्यसंस्कृतीमध्ये जिऱ्याला अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. आहारात जिऱ्याचा वापर हजारो वर्षांपासून केला जातो. आरोग्याच्या दृष्टीने जिऱ्याचे महत्त्व सिद्ध झाल्यामुळे भारताबरोबरच अनेक देशांच्या आहारामध्ये त्याचा वापर केला जातो. अखंड जिरे किंवा पावडर करून त्याचा वापर करतात.

एक चमचा जिऱ्यामध्ये ७.८८ कॅलरीज् ऊर्जा, ०.३७ ग्रॅम प्रथिने, ०.४७ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ, ०.९३ ग्रॅम कर्बोदके, १९.६ मिलिग्रॅम कॅल्शियम, १.३९ मिलिग्रॅम लोह आणि ७.६९ मिलिग्रॅम मॅग्नेशियम यासारखे आरोग्यदायी अन्नघटक असतात. जिऱ्यामध्ये मानवी आरोग्य चांगले राखण्यासाठी उपयुक्त असे अनेक प्रकारचे गुणधर्म असल्यामुळे विविध समस्या जिऱ्याच्या सेवनाने दूर होतात. जगामध्ये दर एक हजार माणसांमध्ये दहा माणसांत लोहाची कमतरता असते. जिऱ्यामध्ये लोहाचे प्रमाण चांगले असल्याने त्याच्या सेवनामुळे रक्तातील लोहाचे प्रमाण वाढते. विशेषतः लहान मुले तसेच महिलांमध्ये लोहाची कमतरता जास्त आढळते. त्यांच्यासाठी जिऱ्याचे सेवन करणे अत्यंत उपयुक्त दिसून आलेले आहे.

पाचक आणि दाहशामक

जिऱ्यामध्ये टर्पेन्स, फेनॉल्स, फ्लेवोनॉईड्स आणि अल्कलॉईड्ससारखे आरोग्यासाठी उपयुक्त घटक आढळून येतात. यामुळे शरीरामध्ये तयार होणाऱ्या फ्री रॅडिकल्स-ज्यांच्यामुळे पेशींचा नाश होतो, त्यांना नियंत्रित ठेवण्यास मदत होते. त्याद्वारे शरीरातील पेशींची चांगली वाढ होऊन प्रतिकारशक्ती वाढविण्यास मदत होते. तसेच जिऱ्याच्या सेवनामुळे कॅन्सरच्या पेशींची वाढ रोखण्यास मदत होत

असल्यामुळे कॅन्सर नियंत्रणात ठेवण्यासही जिरे फायदेशीर आढळून आले आहेत. पचनक्रिया सुधारण्यामध्ये तसेच चांगले पचन होण्यासाठी जिऱ्याचे सेवन करणे फारच उपयुक्त आढळून आले आहे. पोट गच्च होणे, पोटात दुखणे यासारख्या समस्या असतील तर जेवण झाल्यानंतर जिऱ्याचे सेवन करावे, त्यामुळे आराम मिळतो. जुलाब होत असतील तरीही जिऱ्याचे सेवन केले तर ते फायदेशीर ठरते. जिऱ्यामध्ये हायपोग्लायसेमिक घटक असतो, ज्याच्यामुळे रक्तातील वाढलेली साखर कमी करण्यास मदत होते. मधुमेह असलेल्या व्यक्तींनी जिऱ्याचे सेवन केले तर त्याचा नक्कीच फायदा दिसून येतो. जिऱ्यामध्ये जिवाणू तसेच इतर घातक सूक्ष्मजंतूंचा नाश करणारे घटक असल्यामुळे बाह्य जिवाणूंपासून होणारे आजार कमी होण्यास मदत होते. तसेच जिऱ्यात शरीरातील दाहकता कमी करण्यासाठी उपयुक्त असलेले घटक असल्यामुळे उष्णतेचे शमन होते. जिऱ्यामध्ये हायपरलिपिडेमिया सदृश विकाराला प्रतिबंध करणारा गुणधर्म असल्यामुळे रक्तातील चरबीचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते. रक्तातील वाईट कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण कमी होऊन चांगल्या कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढते. तसेच ट्रायग्लिसेरोईडचे प्रमाणही नियंत्रणात राहण्यास मदत होते.

रक्तप्रवाह सुरळित राहण्यास मदत

या सर्व बाबींमुळे रक्तातील स्निग्ध पदार्थांचे संतुलन राहून शरीरातील रक्तवाहिन्यांतील प्रवाह सुरळीत राहतो. हृदयाचे आरोग्य सुधारून हृदयविकाराचा धोका कमी होण्यास मदत होते. शरीराला- मेंदूला आलेला थकवा

कमी करण्यासाठी सुद्धा जिऱ्याचे सेवन उपयुक्त ठरते. तसेच मेंदूची कार्यक्षमता वाढून स्मरणशक्ती वाढते. जिऱ्याचे सतत सेवन केल्यानंतर शरीरातील स्निग्ध पदार्थांचे प्रमाण कमी होऊन वजन नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते. विशेषतः ज्यांचे वजन जास्त वाढले असेल त्यांनी जिऱ्याचे २ ते ३ महिने सतत सेवन केले तर त्याचा फायदा दिसून आलेला आहे. जिऱ्यामध्ये मेगल्युमाईन नावाचा घटक असतो. तो जिवाणुजन्य विकारांना प्रतिबंध करण्यास साह्य करतो. प्रामुख्याने त्वचाविकाराला कारणीभूत असणारे बाह्य जिवाणू त्यामुळे रोखले जातात.

बाहेरच्या खाद्यपदार्थांच्या सेवनामुळे अनेक आजारांना दूर ठेवायचे असेल तर जिऱ्याचे सेवन उपयुक्त असल्याचे आढळून आले आहे. अनेक आरोग्यदायी गुणधर्म जिऱ्यामध्ये असल्यामुळेच जिऱ्याचे सेवन भाजीबरोबरच अनेक प्रकारे केले जाते. जिऱ्याचा वापर अनेक खाद्यपदार्थांमध्ये केल्यामुळे त्याला एक प्रकारची चव, सुगंध येतो त्याबरोबरच आरोग्याला फायदा होतो.



विविध प्रकारे वापर करता येतो

जिऱ्याची पावडर करून किंवा आहे त्याचप्रकारे त्याचे सेवन करता येते. जिरेभात म्हणजे सर्वांच्या आवडीचा पदार्थ. अनेक प्रकारच्या सूपमध्ये जिऱ्याचा वापर केला जातो. तसेच सलाडवरही जिरे टाकून त्याचे सेवन केले जाते.

दह्यामध्ये जिरे टाकून त्याचे सेवन करतात. जेवण झाल्यानंतर अनेकजण बडीशेपमध्ये जिरे टाकून त्याचे सेवन करतात. दररोज ३ ते ४ ग्रॅम जिऱ्याचे सेवन करू शकता. यामुळे कोणताही अनिष्ट परिणाम न होता त्याचा फायदाच होतो. गरोदर महिलांनी जिऱ्याचे अतिरिक्त सेवन करू नये किंवा डॉक्टरांच्या सल्ल्याने सेवन करावे. काही व्यक्तींना जिऱ्याची अॅलर्जी असू शकते, त्यांनी जिऱ्याचे सेवन करताना काळजी

घ्यावी. जिऱ्याचे सेवन करताना सुरुवात अगदी थोड्यापासून करून नंतर ३ ते ४ ग्रॅमपर्यंत वाढवू शकता. खरोखरच निसर्गाने जिऱ्याची निर्मिती मानवाचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी केली आहे. याचा विचार करून आपल्या आहारामध्ये जिऱ्याचा वापर करून आरोग्यसंपन्न व्हा.

(सौजन्य: 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)

मोहरीची शेती आणि मधमाशी पालन

प्रतिसाद

देशात एक हजार ठिकाणी 'ए.सी.ए.' तर्फे मोहरी शेतीला प्रोत्साहन दिले जाणार असल्याची बातमी वाचली. हा प्रकल्प स्वागतार्ह आहे. देशाचे खाद्यतेल उत्पादन वाढवण्यासाठी त्याचा उपयोग होईल. मात्र मोहरीची लागवड करताना जोडीला मधमाशांची मोहोळे शेतात ठेवणे अत्यावश्यक आहे. बीजधारणा दीड ते दोन पटीने वाढवण्यासाठी मधमाशांची मध्यस्थी मोलाची ठरेल.

मोहरीच्या फुलोऱ्यावर मधमाशा मकरंद आणि परागकण यासाठी तुटून पडतात. ही प्रस्तावित शेती करण्यासाठी 'जी.एम.' वाण वापरल्यास मात्र काही प्रश्न निर्माण होण्याची शक्यता आहे. कारण अशा फुलोऱ्यावर मधमाशा जातीलच असे सांगता येत नाही. त्यासंबंधी संशोधन सुरू आहे. शास्त्रज्ञांमध्ये अजून मतैक्य दिसत नाही. युरोपमध्ये हे सर्वेक्षण सुरू आहे. याचे निष्कर्ष वादग्रस्त आहेत. भारतात हरयाणा येथील शेतकरी 'जीएम' मोहरीला विरोध करीत आहेत.

- डॉ. क.कृ. क्षीरसागर, पुणे

(मो.नं. ९४२२०८०८६५)