

विविधोपयोगी मोहरी



मोहरीच्या कच्च्या पानांचा वापर भाजीसाठी केला जातो तर बियांचा वापर मसाल्यामध्ये केला जातो. मोहरीची डाळ तयार करून तिचा वापरही अनेक खाद्यपदार्थांमध्ये केला जातो. मोहरीच्या बियांपासून तेलही काढले जाते. अशा प्रकारे विविध ठिकाणी उपयोगी असणाऱ्या मोहरीमध्ये आरोग्यदायी असे अनेक अन्नघटक आहेत.

भाजीला तडका देणारी मोहरी, मोहरीचे तेल, मोहरीपासून मिळणारा मध किंवा अनेक पदार्थांमध्ये वापरली जाणारी- विशेषतः लोणच्यामधील एक घटक- अशा अनेक प्रकारे मोहरीची आठवण होते. मसाल्यामधील एक अविभाज्य घटक म्हणजे मोहरी. ग्रीक आणि रोमन संस्कृतीमध्ये त्याचप्रमाणे आपल्या भारतीय आयुर्वेदामध्ये मोहरीचा वापर केला जात असल्याचा संदर्भ आहे.

मोहरीच्या कच्च्या पानांचा वापर भाजीसाठी केला जातो तर बियांचा वापर मसाल्यामध्ये केला जातो. मोहरीची डाळ तयार करून तिचा वापरही अनेक खाद्यपदार्थांमध्ये केला जातो. मोहरीच्या बियांपासून तेलही काढले जाते. अशा प्रकारे विविध ठिकाणी उपयोगी असणाऱ्या मोहरीमध्ये आरोग्यदायी असे अनेक अन्नघटक आहेत. १०० ग्रॅम मोहरीमध्ये ५०८ किलो कॅलरी ऊर्जा, २६.१ ग्रॅम प्रथिने, ३६.२ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ, ५.२७ ग्रॅम पाणी, २८.१ ग्रॅम कर्बोदके, १२.२ ग्रॅम तंतुमय पदार्थ, ६.७९ ग्रॅम साखर, २६६ मिलिग्रॅम कॅल्शियम, १.२ मिलिग्रॅम लोह, ३७० मिलिग्रॅम मॅग्नेशियम, ८२८ मिलिग्रॅम फॉस्फरस, ७३८ मिलिग्रॅम पोटॅशियम यांसारखी अनेक उपयुक्त अन्नद्रव्ये आहेत.

तसेच मोठ्या प्रमाणात जीवनसत्त्वे आणि अँटिऑक्सिडंट्स असल्यामुळे मोहरीचे सेवन आरोग्यसंपदा चांगली ठेवण्यासाठी उपयुक्त आहे.

हाडे तसेच स्नायूसाठी गुणकारी

मोहरीमध्ये ग्लुको लिनोसेट्स, मायटोसिनेज् यांसारखे घटक आहेत, ज्यांमुळे शरीरातील कॅन्सरच्या पेशींच्या वाढीला प्रतिकार केला जातो. या घटकांमुळे अँटिऑक्सिडंट्सचे कार्य वाढून प्रतिकारक्षमता वाढते. मधुमेहामुळे होणारी शरीराची हानी कमी करण्यास मदत होते. मोहरीमध्ये तंतुमय पदार्थांचे प्रमाण जास्त असल्यामुळे पचनक्रिया सुधारते तसेच पोटाचे आरोग्य चांगले राहते. ज्यांना अपचन, पोट साफ न होणे यांसारख्या समस्या असतील त्यांनी मोहरीचे सेवन केले तर त्याचा नक्कीच फायदा होतो. काहीना स्नायू दुखणे, स्नायूंमध्ये गोळे येणे यांसारख्या समस्या असतात. स्नायू कमकुवत झाल्यामुळे हे प्रश्न निर्माण होतात. अशांनी स्नायूंना मजबुती मिळण्यासाठी तसेच हे विकार कमी करण्यासाठी मोहरीचे सेवन करावे. दररोज एक चमचा मोहरीची पावडर सेवन केली तर स्नायूंच्या बळकटीकरणाबरोबरच सांधे आणि हाडांचे आरोग्य

सुधारते. कॅल्शियम, फॉस्फरस आणि पोटॅशियम मुबलक प्रमाणात असल्यामुळे हाडे तसेच सांधे मजबूत राहतात. अनेकदा श्वसनयंत्रणेमध्ये कफ तयार होऊन शरीरातील ऑक्सिजनचा पुरवठा कमी होतो. मोहरीमध्ये शरीरातील- विशेषतः श्वसनयंत्रणेतील कफ मोकळा करून बाहेर काढण्यासाठी काही उपयुक्त घटक असल्यामुळे श्वसनक्रिया सुधारण्यास मदत होते.



कफनाशक आणि पाचक गुणधर्म

खोकला तसेच कफ झाल्यानंतर मोहरीचे सेवन केल्यामुळे किंवा मोहरीची वाफ घेतल्यामुळे चांगला फायदा होतो. मोहरीमध्ये मोनोअनसॅच्युरेटेड आणि पॉलिअनसॅच्युरेटेड फॅट जास्त प्रमाणात असल्याने रक्तातील कोलेस्टेरॉल विशेषतः चांगले कोलेस्टेरॉल वाढविण्यास तर वाईट कोलेस्टेरॉल कमी करण्यास मदत होते. यामुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्तसंचार चांगला राहतो व हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. मोहरीच्या तेलाचे सेवन केल्यामुळे तोंडातील दुर्गंधी कमी होण्यास मदत होते. दात- हिरड्यांचे आरोग्य सुधारते. मोहरीच्या तेलाचे सेवन केल्यामुळे तोंडाची दुर्गंधी कमी होते. मोहरीमध्ये मॅग्नेशियमचे प्रमाण जास्त असते. यामुळे चयापचय क्षमता वाढते. आहारात घेतलेली प्रथिने, कर्बोदके तसेच स्निग्ध पदार्थांचे योग्य प्रमाणात पचन होऊन त्यांचा शरीरबांधणीमध्ये फायदा होतो. मोहरीच्या सेवनामुळे सांधेदुखी कमी होते तर हाडांना मजबुती मिळते. मोहरीच्या तेलाने सांध्यांना मसाज केला तर सांधेदुखीपासून काही प्रमाणात आराम मिळतो. मोहरीमध्ये बिटा कॅरोटिन, प्रथिने, लोह आणि कॅल्शियम

असल्यामुळे मोहरीच्या तेलाने डोक्याला मालिश केली तर केसांचे आरोग्य सुधारते. तेलाच्या मालिशमुळे डोक्यातील रक्तप्रवाह सुधारून केस गळणे, कोंडा होणे यांसारख्या समस्या कमी होऊन केसांची चांगली वाढ होते.

चेतासंस्थेची कार्यक्षमता वाढते

ज्यांना डोकेदुखी, मायग्रेनसारख्या विकारांचा त्रास असतो त्यांनी योग्य मात्रेत मोहरीचे सेवन करावे. त्यामध्ये असलेल्या मॅग्नेशियममुळे चेतासंस्था मजबूत होऊन डोके दुखण्याची समस्या कमी होते. हंगामानुसार त्वचा कोरडी होणे तसेच तेलकट होणे यापासून संरक्षण मिळण्यासाठीही मोहरीचे सेवन करावे. मोहरीमध्ये दाहकताविरोधी गुणधर्म असल्यामुळे शरीरातील दाह कमी होतो. याचा परिणाम त्वचेचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासही मदत होते. मोहरीमध्ये व्हिटॅमिन ए, सी आणि के असल्यामुळे वयोमानानुसार त्वचेवर पडणाऱ्या सुरकुत्या कमी होण्यास मदत होते.

मोहरीच्या सेवनामुळे अनेक फायदे होतात. याचाच विचार करून आपल्या पूर्वजांनी मोहरीचा वापर आपल्या दैनंदिन भोजनामध्ये जास्तीत जास्त कसा करता येईल याचा विचार केला. मोहरीचे बी, बियांपासून तयार केलेली मोहरीची डाळ, मोहरीचे तेल तसेच मोहरीच्या झाडाच्या कोवळ्या पानांची भाजी- अशा विविध प्रकारे मोहरीचे सेवन करता येते. मोहरीचा वापर करून अनेक प्रकारच्या स्पेशल डिश तयार करून आहारात समावेश करता येतो. मोहरीच्या झाडाच्या हिरव्या पानांमध्ये कॅल्शियम, कॉपर, व्हिटॅमिन ए, सी आणि के सर्वात जास्त प्रमाणात असतात. मोहरीच्या बियांमध्ये तंतुमय पदार्थ, सेनेलियम, मॅग्नेशियम, मॅंगनीज जास्त प्रमाणात असते. त्यामुळे शरीराला आवश्यक अशी खनिजे आणि जीवनसत्त्वे मिळतात. मोहरीच्या सेवनामुळे कोणताही त्रास होत नाही. मोहरीची भाजी, तेल किंवा बियांमुळे सर्वसाधारणपणे कोणतीही अॅलर्जी येत नाही. परंतु जास्त प्रामाणात सेवन केले तर पचनक्रियेवर अनिष्ट परिणाम होऊ शकतो. तसेच ज्यांना थायरॉईडची समस्या आहे त्यांनी मात्र मोहरीचे सेवन वैद्यकीय सल्ल्यानुसारच करावे. मोहरीसारख्या नैसर्गिक देणगी असलेल्या या खाद्यपदार्थाला आहारामध्ये स्थान देऊन आपण आरोग्य निश्चितच चांगले ठेवू शकतो.

(सौजन्य: 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार) ■