



सुवासिक आणि बहुगुणी दालचिनी

दालचिनीमध्ये दाहकताविरोधक गुणधर्म असल्यामुळे; तसेच ॲन्टिफंगल व ॲन्टिबॅक्टेरियल गुणधर्म असल्यामुळे शरीरामध्ये प्रवेश केलेल्या विविध बुरशी, जिवाणू यांचा नाश होऊन होणारे विकार टाळण्यास मदत होते. शरीरावर तसेच शरीरातील अंतर्गत जखमा लवकर बऱ्या करण्यासाठीही दालचिनीचा चांगला फायदा होतो. कॅन्सरसारख्या आजारावर सुद्धा काही प्रमाणात नियंत्रण ठेवण्यामध्ये दालचिनीचा वाटा असल्याचे काही संशोधनातून आढळून आलेले आहे.

दक्षिण आफ्रिकेतील कॅरेबियन प्रांत तसेच दक्षिणपूर्व आशिया खंडात उगम पावलेला दालचिनी हा मसाल्याचा पदार्थ २००० वर्षांपूर्वीपासून युरोप खंड तसेच अमेरिकेमध्ये जास्त वापरला जाणारा मसाल्याचा पदार्थ आहे.

सायनामोन- दालचिनी या झाडाच्या खोडावर येत असलेल्या सालीपासून दालचिनी मिळविली जाते. अनेकदा संपूर्ण सालच बाजारात उपलब्ध असते. पावडर, दालचिनीचे तेल तसेच आयुर्वेदिक पदार्थांच्या स्वरूपात दालचिनी बाजारात उपलब्ध असते. दालचिनीमध्ये कॉमोरिन, सायनामिक आम्ल, युजेनॉल, सायनामाल्डिहाईड हे ॲन्टिऑक्सिडंट, दाहकताविरोधक तसेच मधुमेहविरोधक असे अत्यंत महत्वाचे गुणधर्म असल्यामुळे मानवी आहारामध्ये दालचिनीला मानाचे स्थान आहे. एक चमचा (२.६ ग्रॅम) दालचिनी पावडरमधून ६.४२ कॅलरी ऊर्जा, २.१ ग्रॅम कर्बोदके, २६.१ मिलिग्रॅम कॅल्शियम, ०.२१ मिलिग्रॅम लोह, १.५६ मिलिग्रॅम मॅंगनीज, १.६६ मिलिग्रॅम फॉस्फरस, ११.२ मिलिग्रॅम पोटॅशियम तसेच व्हिटॅमिन ए, बी, के हे मुबलक प्रमाणात असतात. दालचिनीमध्ये कोलिन, बिटा कॅरोटिन, अल्फा कॅरोटिन, बिटा क्रिप्टोझॅन्थिन, लायकोपिन, ल्युटेन, झिझॅन्थिन यांसारखे अत्यंत महत्वाचे ॲन्टिऑक्सिडंट असल्यामुळे शरीरातील फ्री रॅडिकल्सचे प्रमाण कमी होऊन

प्रतिकारक्षमता वाढते. त्यामुळे अनेक आजारांपासून संरक्षण मिळते.

रक्तशर्करा घटविण्यासाठी उपयुक्त

शरीरातील दाहकता कमी करण्याचा गुणधर्म दालचिनीमध्ये असल्यामुळे दाहकता वाढून जे विकार होतात ते कमी होण्यासाठीही दालचिनी महत्वाचा वाटा उचलते. दालचिनीचे सेवन केल्यामुळे रक्तातील साखरेचे प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. एका संशोधनाच्या निष्कर्षातून असे आढळून आले की, दररोज ३ ते ६ ग्रॅम दालचिनी पावडरचे ४० दिवस सेवन केल्यानंतर रक्तातील ग्लूकोज शरीरामध्ये चांगल्या प्रकारे वापरला जातो तसेच इन्सुलिनचा स्त्रावही नियंत्रणात राहातो. त्यामुळे मधुमेहाचा विकार कमी करण्यामध्ये दालचिनी महत्वाचे कार्य करते, असा निष्कर्ष निघाला. (अर्थात ज्यांना मधुमेहाचा जास्त त्रास आहे त्यांनी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच दालचिनीचे सेवन करावे.)

१ ते २ ग्रॅम दालचिनीचे दररोज सेवन केल्यामुळे शरीरावर कुठलाही अनिष्ट परिणाम होत नाही. दालचिनीचे सेवन केल्यामुळे वाईट कोलेस्टेरॉल कमी होऊन चांगल्या कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढते तसेच रक्तातील ट्रायग्लिसेरोईडचेही प्रमाण कमी होण्यास मदत होते. जास्त फॅटस् असलेल्या खाद्यपदार्थांचे सेवन करत

असाल तर त्यांचा शरीरावर होणारा दुष्परिणाम कमी करण्यासाठी दालचिनी फायदेशीर आढळून आलेली आहे. रक्तातील लिपिड प्रोफाईल संतुलित ठेवण्यामध्ये दालचिनीचा मोलाचा वाटा असल्यामुळे रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्तप्रवाह योग्य प्रकारे सुरू राहतो. त्यामध्ये कोणत्याही प्रकारचा अडथळा येत नाही. रक्तदाब योग्य प्रमाणात राहिल्यामुळे हृदयावर कामाचा अतिरिक्त ताण येत नाही आणि त्यामुळे हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यामध्येही दालचिनीचा मोलाचा वाटा आहे.

दाहशामक गुणधर्म

दालचिनीमध्ये दाहकताविरोधक गुणधर्म असल्यामुळे तसेच ॲन्टिफंगल व ॲन्टिबॅक्टेरियल गुणधर्म असल्यामुळे शरीरामध्ये प्रवेश केलेल्या विविध बुरशी, जिवाणू यांचा नाश होऊन होणारे विकार टाळण्यास मदत होते. शरीरावर तसेच शरीरातील अंतर्गत जखमा लवकर बऱ्या करण्यासाठीही दालचिनीचा चांगला फायदा होतो. कॅन्सरसारख्या आजारावर सुद्धा काही प्रमाणात नियंत्रण ठेवण्यामध्ये दालचिनीचा वाटा असल्याचे काही संशोधनातून आढळून आलेले आहे. मेंदूमध्ये प्रथिनांचे प्रमाण वाढत गेल्यामुळे मेंदूची कार्यक्षमता कमी होऊन स्मरणशक्ती कमी होते. दालचिनीचा आहारात वापर केल्यामुळे या प्रथिनांचे प्रमाण नियंत्रणात राहून मेंदूची कार्यक्षमता वाढून स्मरणशक्ती चांगली राहते. ज्या स्त्रियांना मासिक पाळीचा त्रास असतो, वेळेवर मासिक पाळी येत नाही त्यांनी अर्धा चमचा दालचिनीची पावडर दररोज सकाळी घेतली तर हा विकार सहा महिन्यांमध्ये नियंत्रणात येतो, असे एका संशोधनावरून आढळून आले आहे. याबरोबरच दालचिनीमध्ये सायलोन सिनॅमोन हा घटक असतो. हा घटक चेहऱ्यावर येणारे पुरळ कमी करण्यासाठी फायदेशीर आढळून आला आहे. दालचिनीचा फेसपॅक यासाठी उपयुक्त ठरत आला आहे. तसेच त्वचेचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठीही दालचिनीचे सेवन उपयुक्त आहे. याबरोबरच अपचनाचा त्रास, भूक न लागणे, दमा यासारख्या विकारांवरही दालचिनी उपयुक्त असल्याचे

आढळून आले आहे.

मसाल्यातला मुख्य घटक

दालचिनी भारतीय खाद्यसंस्कृतीमध्ये, विशेषतः मसाला तयार करण्यासाठी फार पूर्वीपासून वापरली जाते. तसेच दालचिनीची पावडर तयार करून विविध खाद्यपदार्थांवर टाकूनही त्याचा वापर केला जातो. गरजेनुसार अतिरिक्त सेवन करायचे असेल तर दररोज १ ते २ ग्रॅम म्हणजेच अर्धा चमचा दालचिनी पावडर आपण तीन महिन्यांपर्यंत सेवन करू शकतो किंवा काही व्यधींसाठी ३ ते ६ ग्रॅमपर्यंतही त्याचे सेवन करू शकतो. अर्थात फक्त पाच ते सहा आठवड्यांपर्यंत सेवन करावे. दररोज माफक प्रमाणात दालचिनीचे सेवन केले तर त्याचा आरोग्यावर कुठलाही दुष्परिणाम होत नाही. मसाल्यासोबत वापरले जाणारे दालचिनीचे प्रमाण अत्यंत कमी असते. परंतु दालचिनीचे अतिरिक्त सेवन करताना ते प्रमाणातच करावे. दालचिनीचे अतिरिक्त सेवन केले तर त्याचा लिव्हरवर अनिष्ट परिणाम होऊ शकतो. गरोदर स्त्रिया तसेच स्तनदा मातांनी दालचिनीचे अतिरिक्त सेवन करताना काळजी घ्यावी किंवा ती घेण्याचे टाळावे. ज्या मधुमेही व्यक्ती रक्तातील साखर कमी करण्याची औषधे घेतात त्यांनी डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच



दालचिनीचे सेवन करावे कारण दालचिनीमुळे रक्तातील साखर जास्त प्रमाणात घटते आणि त्यामुळे अचानक साखरेचे प्रमाण कमी होण्याचा धोका उद्भवू शकतो. ज्यांना लिव्हरचा त्रास आहे त्यांनी दालचिनीचे सेवन करू नये. तसेच ज्यांना रक्त पातळ करण्याची, रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यासाठीची औषधे सुरू आहेत त्यांनीही डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच दालचिनीचे सेवन करावे. दालचिनीची काहींना ॲलर्जी असते. त्यामुळे सुरुवातीला कमी प्रमाणात दालचिनीचे सेवन करून हळूहळू तिचा वापर वाढवावा. दालचिनीचे जास्त सेवन केल्यास डोके दुखणे, छातीत जळजळणे, पोट गच्च होणे, जुलाब होणे, पोट दुखणे किंवा अंगावर लालसर चट्टे येणे यांसारख्या समस्या निर्माण होऊ शकतात.

(सौजन्य : 'पूर्वा कृषिदूत' परिवार)