



विविधोपयोगी खसखस

जगामध्ये खसखस प्रामुख्याने तीन प्रकारांत आढळते. काळपट निळसर रंगाची खसखस पाश्चिमात्य देशांमध्ये आढळून येते. पांढऱ्या रंगाची खसखस भारतासह संपूर्ण आशिया खंडामध्ये मोठ्या प्रमाणात आढळून येते. तिसरी खसखस म्हणजे अफू तयार करण्याची खसखस. ही विविध देशांमध्ये व्यापारी तत्त्वावर सरकारी नियंत्रणात उत्पादित करण्यात येते. कारण या झाडाच्या बोंडांपासून चीक काढून त्यापासून अफू तयार केली जाते. या झाडांपासून नेहमीच्या वापराची खसखस तयार केली जात नाही. भारतीय संस्कृतीमध्ये खसखशीचा वापर मसाल्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात केला जातो.

खसखशीचा उल्लेख आपल्या प्राचीन संस्कृतीमध्ये आढळून येतो. प्राचीन काळामध्ये खसखशीचा वापर खाद्यपदार्थांबरोबरच अनेक आयुर्वेदिक औषधे तयार करण्यासाठीही केला जात होता. खसखशीचे बी बारीक करून त्यासह मध, दूध तसेच थोडीशी अफू यांचे एकत्रित मिश्रण सतत रडणाऱ्या मुलांना झोपविण्यासाठी पूर्वी दिले जात होते. आज जगातील प्रत्येक देशामध्ये खसखशीचा वापर खाण्यासाठी तसेच अनेक औषधनिर्मिती उद्योगांमध्ये केला जातो. १०० ग्रॅम खसखशीमध्ये ५२५ कॅलरी ऊर्जा, २८.१३ ग्रॅम कर्बोदके, १७.९९ ग्रॅम प्रथिने, ४१.५६ ग्रॅम स्निग्ध पदार्थ, कोलेस्टेरॉल आणि पचनीय तंतुमय पदार्थ १९.५ ग्रॅम या प्रमुख घटकांबरोबरच फोलेट, नायथीन पॅन्टोथेनिक ॲसिड, पायरिडॉन्सिन, रिबोफ्लेविन, थायमिन तसेच अ, क, इ, के यांसारखी जीवनसत्त्वे मोठ्या प्रमाणावर उपलब्ध असतात. तसेच सोडियम २६ मिलिग्रॅम, पोटॅशियम ७१९ मिलिग्रॅम, कॅल्शियम १४३८ मिलिग्रॅम, लोह ९.७६ मिलिग्रॅम, मॅग्नेशियम ३४७ मिलिग्रॅम, फॉस्फरस ८७० मिलिग्रॅम, झिंक ७.९

मिलिग्रॅम यांबरोबरच सेलेनियम असे इतर महत्त्वाचे घटकही खसखशीमध्ये असल्यामुळे मानवी आरोग्यामध्ये खसखशीला फारच महत्त्व आहे.

खसखस जगात तीन प्रकारांत उपलब्ध

जगामध्ये खसखस प्रामुख्याने तीन प्रकारांत आढळते. काळपट निळसर रंगाची खसखस पाश्चिमात्य देशांमध्ये आढळून येते. पांढऱ्या रंगाची खसखस भारतासह संपूर्ण आशिया खंडामध्ये मोठ्या प्रमाणात आढळून येते. तिसरी खसखस म्हणजे अफू तयार करण्याची खसखस. ही विविध देशांमध्ये व्यापारी तत्त्वावर सरकारी नियंत्रणात उत्पादित करण्यात येते. कारण या झाडाच्या बोंडांपासून चीक काढून त्यापासून अफू तयार केली जाते. या झाडांपासून नेहमीच्या वापराची खसखस तयार केली जात नाही. भारतीय संस्कृतीमध्ये खसखशीचा वापर मसाल्यामध्ये मोठ्या प्रमाणात केला जातो. तसेच काही वैशिष्ट्यपूर्ण खाद्यपदार्थ तयार करण्यासाठी सुद्धा कच्च्या किंवा भाजलेल्या खसखशीचा वापर केला जातो. दिवाळीच्या फराळातील एक महत्त्वाचा गोड

पदार्थ म्हणजे अनारसा. तो तळण्यापूर्वी अनारशाला खसखशीचा एक थर लावला जातो, ज्यामुळे अनारशाची चव द्विगुणित होते. अशी ही खसखस आपल्या आरोग्यासाठी कशा प्रकारे उपयुक्त आहे त्याचा विचार केला पाहिजे. खसखशीमध्ये मोठ्या प्रमाणात ॲन्टिऑक्सिडंट्स आणि झिंक असल्यामुळे प्रतिकारक्षमता वाढविण्यास मदत होते. शरीरातील दाहकता कमी करणे तसेच अंगदुखी, झोप न येणे यासारख्या समस्या कमी करण्यासाठी खसखशीमध्ये असलेल्या ओपियम अल्कलाईड या घटकाचा उपयोग होतो.

निद्रानाशावर उपयोगी

फार पूर्वीपासून झोप येण्याच्या औषध निर्मितीमध्ये खसखशीपासून तयार केलेल्या विशिष्ट घटकाचा वापर केला जातो. यामुळे अंगदुखी कमी होऊन शांत झोप येते. खसखशीमध्ये दाहकता कमी करण्याचा गुणधर्म असल्यामुळे जखमा किंवा भाजलेल्या जागेवर खसखशीची पेस्ट लावली तर लवकर जखमा भरून येतात. खसखशीमध्ये ओमेगा-६, ओमेगा-३ या फॅटी ॲसिड्सचे प्रमाण जास्त असते. तसेच लोहाचेही प्रमाण जास्त असते. तंतुमय पदार्थही भरपूर प्रमाणात असतात. यामुळे शरीरातील वाईट कोलेस्टेरॉल कमी होऊन चांगल्या कोलेस्टेरॉलचे प्रमाण वाढते. यामुळे हृदयाचे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. रक्तवाहिन्यांमध्ये रक्ताचा पुरवठा चांगला राहतो. उच्च रक्तदाबासारख्या समस्या कमी झाल्यामुळे हृदयाचे आरोग्य चांगले राहून हृदयविकाराच्या समस्या कमी होण्यास मदत होते. खसखशीमध्ये पचनीय तंतुमय पदार्थ तसेच मॅग्नेजीय भरपूर प्रमाणात असल्यामुळे मधुमेहाची समस्या काही प्रमाणात कमी होण्यास मदत होते. खसखशीमध्ये मुबलक प्रमाणात असलेल्या पचनीय तंतुमय पदार्थांमुळे पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते. विशेषतः महिलांना याचा जास्त फायदा होतो. खसखशीच्या तेलाचा वापर केल्यामुळे महिलांमधील वंध्यत्व कमी करण्यासाठी फायदा झाल्याचे अनेक संशोधनातून आढळून आले आहे. खसखशीमध्ये कॅल्शियम आणि कॉपरचे मुबलक प्रमाण असल्यामुळे शरीरातील हाडांना मजबुती येऊन हाडांचे आरोग्य सुधारते. खसखशीमध्ये असलेल्या मॅग्नेजीयमुळे कोलेजन प्रोटीन तयार होऊन हाडे ठिसूळ

होण्याचेही प्रमाण कमी होते. खसखशीमुळे दाहकता कमी होऊन शरीरात थंडावा निर्माण होतो. यामुळे तोंडाच्या अल्सरसारख्या आजारावरही चांगला फायदा होतो.

खनिजांचा उत्तम स्रोत

खसखशीमध्ये असलेल्या ओपियम पॉपी या घटकामुळे कॅन्सरवर इलाज करण्यासाठीच्या औषधांमध्ये वापर केला जातो. झिंक आणि ॲन्टिऑक्सिडंट्सचे प्रमाण खसखशीमध्ये मुबलक प्रमाणात असल्यामुळे डोळ्यांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी खसखस आहारात असणे गरजेचे आहे. लोह, कॅल्शियम आणि कॉपर यासारख्या खनिजांचे मुबलक प्रमाण खसखशीमध्ये असल्यामुळे रक्तातील हिमोग्लोबिनचे प्रमाण वाढते. शरीरातील सर्व भागांना रक्त तसेच प्राणवायूचा चांगला पुरवठा होत असल्यामुळे चेतासंस्थेचे कार्य सुधारते. मेंदूचीही कार्यक्षमता सुधारते. शरीरातील उत्साह, ऊर्जा वाढते. शरीरातील थायरॉईड ग्रंथीचे काम सुरळीत चालण्यासाठी झिंकची गरज असते. खसखशीमध्ये झिंक मुबलक स्वरूपात असल्यामुळे थायरॉईड नियंत्रणात राहण्यास मदत होते. वयोमानानुसार त्वचेचे आरोग्य चांगले ठेवण्यासाठी आहारामध्ये खसखशीचा उपयोग केल्यास त्याचा फायदा होतो. खसखशीच्या वापरामुळे केसांचेही आरोग्य चांगले राहण्यास मदत होते. खसखशीचे अनेक चांगले गुणधर्म आणि फायदे असले तरी त्याचा वापर करताना योग्य प्रमाणातच करावा. काहीना त्याची ॲलर्जी असू शकते. गरोदर तसेच स्तनदा मातांनी खसखशीचे सेवन करताना विशेष काळजी घ्यावी. खसखस किंवा खसखशीपासून बनविलेल्या काही पदार्थांमध्ये ओपिऑईड्सचे प्रमाण असू शकते. याचाही अनिष्ट परिणाम शरीरावर होऊ शकतो. त्यामुळे सर्व पदार्थांची माहिती घेऊनच त्याचा वापर करावा. मसाल्यामध्ये वापरत असलेल्या अल्प प्रमाणातील खसखशीमुळे काहीही अनिष्ट परिणाम होत नाही. तसेच काही खाद्यपदार्थांतून खसखस सेवन केली तरीही त्याचा अनिष्ट परिणाम होत नाही. परंतु दैनंदिन वापरात जास्त प्रमाणात सेवन होणार नाही याची काळजी घ्यावी. अर्थात निसर्गाने निर्माण केलेल्या अनेक वनस्पती आणि खाद्यपदार्थ यामध्ये निश्चितच काहीतरी हेतू असतो. तो समजून घेऊन आहारामध्ये वापर केला तर नक्कीच आपले आरोग्य चांगले राहील.

(सौजन्य : पूर्वा कृषिदूत परिवार)