

अंजीर फळाचे मानवी आहारातील महत्त्व

एखंडे योगेश सुदाम

रायकर शशांक सुरेश

आचार्य पदवी विद्यार्थी
विस्तार शिक्षण विभाग

डॉ. बाळासाहेब सावंत कोंकण कृषी विद्यापीठ, दापोली

आहाराचे योग्य संतुलन राखायचे असेल, तर भाज्या, दूध आणि दुग्धजन्य पदार्थ, डाळी, कडधान्ये इत्यादींच्या बरोबर फळांचाही समावेश आहारामध्ये असायला हवा. अशाच फळांपैकी एक फळ म्हणजे अंजीर. हे फळ ताजे आणि सुकविलेले अशा दोन्ही प्रकारे खाता येते. अंजीर आरोग्याला अतिशय फायदेशीर असून, याचे नियमित सेवन करण्याचा सल्ला आहारतज्ञ देतात. निरनिराळ्या ऋतूमध्ये मिळणारी ताजी फळे, ही निसर्गाने मनुष्याला दिलेली देणगीच आहे. ही ताजी रसरशीत फळे शरीराच्या आरोग्याकरिता अतिशय लाभदायक असतात. अंजीर हा सुकामेव्यातील एक पदार्थ आहे. ओलं फळ किंवा सुकवलेले अंजीर हे दोन्ही आरोग्याला फायदेशीर ठरते.



अंजीरचे फायदे:

- अंजीरमध्ये फायबर घटक मुबलक असल्याने पोट साफ होण्यास मदत होते. ताजे आणि सुकवलेले अंजीर दोन्हींमुळे बद्धकोष्ठतेचा त्रास आटोक्यात ठेवण्यास मदत होते.
- अंजीरमुळे शरीरातील रोगप्रतिकारक शक्ती वाढते.
- शरीरातील उष्णता कमी करण्यासाठी आणि रक्तशुद्धीसाठी पिकलेले अंजीर खावे. कारण अंजीर हे थंड असते.
- जागरण, रात्रपाळी, अति चहा किंवा धूम्रपान, दारू यामुळे शरीराला नुकसान पोहोचतं म्हणूनच शरीराची ही हानी भरून काढण्यासाठी रोज ताजे अंजीर खावे.
- अंजीर फळातील औषधीगुणामुळे पित्त विकार, रक्तविकार व वात ही दूर होतात.
- अंजीरमध्ये ओमेगा ३ आणि ओमेगा ६ हे घटक मुबलक असतात. त्यामुळे हृदयाचे आजार आटोक्यात राहण्यास मदत होते.
- पायांना भेगा पडल्या असतील तर कच्च्या अंजीराचा चिक लावल्यास भेगा लवकर भरून येतात.

- आजारपणामुळे अशक्तपणा खूप जाणवत असेल तर अंजीर खावे. आठवड्याभरात अशक्तपणा कमी होऊन शरीरास शक्ती प्राप्त होते.
- अंजीरमधील पोर्टॅशियम घटक रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात ठेवण्यास मदत करतात.
- अंजीरमुळे शक्ती, उर्जा वाढते सोबतच एजिंगचा त्रास कमी करण्यास मदत करतात.
- अंजीराचे सेवन लो किंवा हाय ब्लडप्रेसर असणाऱ्या व्यक्तींसाठी फायद्याचे आहे. अंजीरामध्ये पोर्टॅशियम मुबलक प्रमाणात असून, हा क्षार रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत करीत असतो. ज्यांच्या शरीरामध्ये या क्षाराची कमतरता आहे, त्यांनी नियमितपणे अंजीराचे सेवन करायला हवे.
- अंजीरामध्ये कॅल्शियम मोठ्या प्रमाणात असल्याने हाडांना मजबुती मिळते. त्यामुळे ज्यांना सांधेदुखी किंवा ओस्टियोपोरोसीस सारख्या हाडांशी निगडीत व्याधी आहेत, त्यांनी अंजीराचे नियमित सेवन करावे. त्यामुळे हाडे ठिसूळ होऊन कमकुवत होण्याच्या प्रक्रीयेला अवरोध निर्माण होईल.
- अंजीर या फळाप्रमाणेच त्याची पाने ही गुणकारी आहेत. अंजीराची पाने पाण्यामध्ये उकळून घेऊन हे पाणी प्यायल्याने शरीरातील ट्रायग्लिसराइड्सची मात्रा नियंत्रित राहते. शरीरामध्ये मोठ्या प्रमाणावर चरबी साठविली जाते, त्याला ट्रायग्लिसराइड्स म्हणतात. जर ह्याची मात्रा शरीरामध्ये वाढली, तर लठ्ठपणा, हृदयरोग इत्यादी व्याधी उद्भवू शकतात.
- ताजे अंजीर सालीसकट खाल्ल्याने अधिक फायदा होतो. त्यामध्ये अधिक प्रमाणात फायबर घटक असतात. रात्री झोपण्याच्या वेळेस २ अंजीर खाणं अधिक फायदेशीर आहे.
- अंजीरामध्ये फायबर मोठ्या प्रमाणावर असून त्यामुळे पचनशक्ती चांगली राहण्यास मदत होते. तसेच अंजीर खाण्याने अधिक फायबरची मात्रा पोटामध्ये जात असून त्यामुळे पोट अधिक काळ भरलेले राहून भूक लागण्याचे प्रमाण कमी होते. त्यामुळे ज्यांना वजन कमी करायचे असेल, त्यांनी अंजीर खावीत.
- अमेरिकन जर्नल मधील विलनिकल न्युट्रिशनमध्ये प्रकाशित लेखानुसार उच्च तंतुमय पदार्थ सेवन केल्याने चांगले आरोग्य व वजन कमी करण्यास भरपूर मदत मिळते. सुक्या अंजीरात उष्मांक पण जास्त असतो. ज्यामुळे ते शरीरास लाभदायक सिद्ध होतात. प्राचीन सूत्रांच्या माहितीतून कळते कि यामुळे

वजन कमी करणे व संतुलित करण्यास मदत मिळते. याच्या नियमित सेवनाने अनेक लाभ मिळतात. तसेच ज्यांना वजन वाढवायचे असेल, त्यांनी अंजीर दुधामध्ये भिजवून खावीत.

- चाळीशीच्या महिलांसाठी अंजीराचे सेवन अतिशय लाभकारी आहे. त्याने शरीरामध्ये कॅल्शियम मिळते, तसेच महिलांमध्ये स्तनाचा कर्करोग होण्याची संभावना कमी होते.
- अंजीरातील बहुगुणी पोटॅशियम तत्व रक्त शुद्ध करणे तसेच रक्तातील शर्करेची मात्रा नियंत्रित करतो. आपण आपल्या शरीरातील शर्करेची मात्रा तपासून पाहण्याला पाहिजे. पोटॅशियम तत्वयुक्त खाद्यपदार्थ जास्त प्रमाणात खाल्ल्याने शर्करेचे प्रमाण नियंत्रित होते. अंजीरातील प्रतिरोधक तत्व रक्तातील ग्लुकोज आणि शर्करेचे प्रमाण नियंत्रित ठेवते. यामुळे मधुमेहापासून बचाव होतो.
- सुकी अंजीर आपले रक्तदाब नियंत्रित करून हृदयाला होणाऱ्या त्रासाला कमी करतो. हृदयातील नलीकांमधील अडथळे दूर करण्यात अंजीर लाभदायक आहेत.

• डांब्या खोकला आणि दम्याच्या विकारात देखील अंजीराचे सेवन गुणकारी आहे. तसेच बद्धकोष्ठ, अपचन, पोटदुखी सारख्या विकारांसाठी अंजीर फायदेशीर आहे. अंजीराच्या सेवनाने यकृताचे कार्य सुरळीत चालण्यास मदत होते.

ध्यावयाची काळजी:

- अंजीरापासून अनेक फायदे आहेत हे आपणास समजले असून याचे जास्त सेवनही करू नये.
- सुकी अंजीर जास्त खाल्ल्यास दातांच्या सडण्याचे कारण बनू शकते.
- ज्यांना अंजीरची अॅलर्जी असेल त्यांनी अंजीर खावू नये. यासाठी योग्य वैद्यकीय सल्ला घेऊनच कोणताही पदार्थ आपल्या आहारात समावेश करावा.
- अंजीराचे सेवन संयमित करणे फार जरूरी आहे. नाहीतर पचनसंस्थेतून रक्तस्राव होऊ शकतो.

(संपर्क: +९१ ९३७०९३८७९७)



हे आहेत आले खाण्याचे फायदे

आले मसाल्यामधील महत्वाचा घटक. सर्दी, खोकल्यावरील औषध. आल्यामध्ये अनेक पोषक तत्व असून ते आरोग्य वर्धक आहे. आले हे बायोएक्टिव युक्त असते. आल्याचे गुणधर्म आरोग्याला अधिक उपयुक्त आहेत.

- आले हे औषधी आहे. यातील फेनोलिकमुळे अपचन तसेच जलन याला आराम मिळतो. पित्त होण्यापासून रोखले जाते. आले वेदनाशामक, तापमान कमी करणारे आहे. जिंजेरॉलपेक्षा जिंजेरॉन हे कमी वासाचे व गोडसर वासाचे आहे. आल्यामुळे तोंडात लाळेची निर्मिती जास्त प्रमाणात होते. त्यामुळे घास गिळायला सोपे जाते.
- आले पाचक, सारक व भूक वाढविणारे आहे. पित्ताने चक्कर आली वा मळमळत असेल, शस्त्रक्रियेनंतर उलटीसारखे वाटत असेल तर आल्याचा रस साखर व मिठाबरोबर घ्यावा. सर्दी व कफावर तुळशीच्या पानांबरोबर आल्याचा किस उकळून प्यावा. सांधेदुखीवर आल्याचा काढा देतात वा एरंडेल तेलाबरोबर सुंठीची चिमूट नियमाने घ्यावी. मधूमेहात मोतीबिंदूचे ऑपरेशन झाले तर नियमितपणे आल्याचा रस घ्यावा.
- रक्तातील चरबीची पातळी कमी करण्यासाठी व रक्त पातळ करण्यासाठी आल्याचा उपयोग होता. ज्यांना पित्ताशयातील खडे त्रास देत असतील त्यांनी आले खाऊ नये. आल्यात मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, लोह व झिंक (अल्प प्रमाणात) आहेत. क, ब३ व ब६ ही जीवनसत्वे आणि फार थोड्या प्रमाणात पिष्टमय पदार्थ आल्यात आहेत. वातहारकही असल्याने जेवणानंतर पोटात गॅस झाला तरी आल्याचे चाटण चाटावे. ते आतड्याची हालचाल वाढविते व पोटातील वेदना कमी करते.
- सर्दी खोकल्यावरील गुणकारी औषध म्हणून प्रचलित आहे. अतिसारावर आल्याच्या रसाचा बेंबीवर लेप करावा. आल्याचा रस व मध सम प्रमाणात बाटलीमध्ये साठवून दोन-दोन चमचे दोन वेळा घेतल्यास सर्दी, खोकला, पडसे व स्वरभंग बरे होतात. अजीर्ण झाल्यास आल्याचे रसात लिंबाचा रस व मीठ घालून पाणी प्यावे. आले तोंडात ठेवताच लाळग्रंथी सक्रिय होतात. लाळ पाझरू लागते. आल्याचे सेवनाने पोटात गॅस तयार होत नाही. पोटदुखी व मळमळ थांबण्यास मदत होते.
- आले व तुळशीचा काढा एकदम गुणकारी. सर्दी, खोकला, ताप, डोकेदुखीवर हा काढा औषधी व रूचकर ठरतो. यात काढ्या तुळशीची पाने, सुंठ पावडर वा किसलेले आले, जेष्ठमध, भाजून कुटलेली अळशी (जवस) चहाच्या पातीचे तुकडे, घालून पाणी अर्धे आटेपर्यंत उकळावे. त्यात गुळ घालून, गाळून हा काढा प्यायला द्यावा. छातीत कफ असल्यास लोखंडाच्या पळीत टाकणाऱ्या गरम करावा व ती लाही पिण्यापूर्वी मिसळावी.