



इसबगोल : सर्वकष आरोग्यासाठी उपयुक्त

शैलेंद्र कटके
आचार्य पदवी विद्यार्थी

प्रा. हेमंत देशपांडे
विभागा प्रमुख

अन्न सूक्ष्मजीवशास्त्र आणि सुरक्षितता विभाग
अन्न तंत्रज्ञान महाविद्यालय, वसंतराव नाईक मराठवाडा कृषि विद्यापीठ, परभणी

इसबगोल / सिलियम हस्क / सायलीयम (प्लॅटॅगो ओव्हॅटा, कुल:प्लॅटॅजिनेसी) ही खोडहीन, लवदार व वर्षायू वनस्पती भूमध्य-सामुद्रिक प्रदेशात व पश्चिम आशियात आढळते. तिचा प्रसार भारतात पंजाबच्या सखल भागात व लहान टेकड्यांमध्ये व सतलजपासून पश्चिमेस पाकिस्तानात सिंधपर्यंत आहे. ती महाराष्ट्रात व उत्तर गुजरातमध्ये (मुख्यत्वे मेहसाणा व बनासकाठा जिल्ह्यांत) लागवडीत आहे. पाने (साधी, अरुंद, रेखाकृती, निमुळती, अखंड, काहीशी दातेरी), फुले (लहान, हिरवट) असून दंडगोलाकृती कणिकावर जानेवारी-मार्चमध्ये येतात. दोन बिया बोंडाच्या मध्यभागी चिकटलेल्या असून त्या कठीण, गोलसर, लांबट, गुळगुळीत व दुधी काचेसारख्या व श्लेष्मल द्रव्ययुक्त असतात.



इसबगोलाच्या पिकाला सर्व प्रकारची जमीन चालते पण उत्तम निचऱ्याच्या भारी दुमट जमिनीत ते चांगले येते. याला थंड व कोरडे हवामान लागते. पेरणीचा हंगाम ऑक्टोबर ते डिसेंबर असून हेक्टरी ६-१३ किग्रॅ. बी दोन ओळीत ३० सेंमी. अंतर ठेवून पेरतात. साडेतीन ते चार महिन्यांत पीक काढणीस तयार होते. मार्च एप्रिलमध्ये पिकाची कापणी करतात. मळणी करून, वाळवून व चाळून बी स्वच्छ करतात. हेक्टरी ५००-१,१०० किग्रॅ. उत्पन्न येते. भारतात तूस व बी बहुधा वेगवेगळी विकतात. उत्पन्नाच्या दृष्टीने इसबगोलाच्या बियांच्या तुसाला (भुसी किंवा सत्-इसबगोल) खरे महत्त्व असते. बियांच्या अंतर्गोल भागात त्याचा पातळ पांढरा पापुद्रा असतो. भरडून व पाखडून तूस वेगळे करतात ते २६-२७ % मिळते.

इसबगोलाचे बी शीतल, शामक, मूत्रल (लघवी साफ करणारे) असून पचनसंस्था, मूत्रमार्ग यांच्या तक्रारींवर व आमांश, अतिसार, बद्धकोष्ठता इत्यादींवर वापरतात. सौंदर्यप्रसाधनांत आणि सुती व रेशमी धाग्यांना ताठपणा आणण्यासाठी त्यातील बुळबुळीत पदार्थ वापरतात. जागतिक बाजारपेठेत इसबगोलाचे बी व तूस यांचा पुरवठा मुख्यतः भारतातून होतो.

इसबगोलची कार्यप्रणाली:

इसबगोलची रेचकासारखी होणारी क्रिया संपूर्णपणे तुसातील श्लेष्मल द्रव्यावर अवलंबून असते. तूस थंड पाण्यात टाकल्यास फुगते व त्याचा जेलीसारखा पदार्थ बनतो. त्यामुळे बद्धकोष्ठता जाते. इसबगोल आर्द्रता शोषून घेत आणि अन्नघटकांना घनता मिळवून देत. त्यामुळे स्नायूंना प्रेरणा मिळते आणि शरीरातले टाकाऊ घटक लवकर बाहेर टाकले जातात.

अभ्यासातून हेही दिसून आल आहे की इसबगोल सेवनामुळे रक्तातल्या शर्करेचे प्रमाणही कमी होत. कारण भरपूर फायबर असलेल्या आहारामुळे पचनाला विलंब होतो आणि परिणामी स्टार्च ग्लुकोजमध्ये रूपांतर होण्यासही वेळ लागतो. डाएटवर असणाऱ्यांसाठीही इसबगोल गुणकारी ठरत. इसबगोल पोटात गेल्यावर फुगत असल्याने भुक मंदावते आणि पोट भरल्यासारखे वाटत.

फायबर म्हणजे अन्नातला असा पदार्थ, जो शरीरात शोषून घेतला जात नाही किंवा जो पचनक्रियेतून जात नाही. त्याचे मुळात दोन प्रकार असतात.

१) विद्राव्य / द्रवणीय (सोल्युबल) फायबर:

विद्राव्य चोथा म्हणजे मानवाला न पचणारे इतर घटक त्यांचा प्रिबायोटिक म्हणजे मित्रजंतूवाढीसाठी उत्तम उपयोग होतो. हे शरीरातल्या पाण्याला शोषून घेऊन एक मऊ गोळा बनत. त्यामुळे पचनक्रिया मंद होते आणि पोट जास्त काळ भरल्यासारखे वाटत. यांनी आहारातल्या कॅलरी कमी करायला मदत होते आणि मेदोवृद्धी कमी होते. या फायबरमुळे शरीरातले इन्सुलिन कमी वेळात जास्त ग्लुकोज रक्तपेशींपर्यंत पोचवू शकते. तसेच कोलेस्ट्रॉलपण कमी शोषले जाते.

२) अविद्राव्य / अद्रवणीय (इन्सोल्युबल) फायबर:

सेल्युलोज हा मुख्य प्रकारचा चोथा अविद्राव्य म्हणजे पाण्यात न विरघळणारा आहे. त्याच्या सेवनामुळे योग्य प्रमाणात मल तयार होतो आणि सहजपणे मलविसर्जन होत. याप्रकारचे फायबर आहारातले रफेज किंवा बल्क वाढवते. शरीरात जाणाऱ्या अन्नाचा ऐवज वाढवून हे फायबर पचनक्रियेची गती वाढवत. याचा मुख्य फायदा म्हणजे बद्धकोष्ठतेवर हा एकमात्र उपाय आहे. इसबगोलमध्ये पण याच फायबरचे प्रमाण खुप असते. दुसरा फायदा म्हणजे ज्या पदार्थांमध्ये इन्सोल्युबल फायबर जास्त असते त्यात कॅलरी पण तुलनेत कमी असतात.

दोन्ही प्रकारचे फायबर आपल्या आरोग्यासाठी महत्वाचे असून ते मधुमेह, वाढलेला रक्तदाब, हृदयविकार, बद्धकोष्ठता अशा बऱ्याच विकारांपासून आपले संरक्षण करतात.

इसबगोलचे आरोग्यदायी फायदे:

इसबगोल ही एक आयुर्वेदिक औषधी वनस्पती आहे. इसबगोलमध्ये असणाऱ्या गुणधर्मांमुळे फक्त वेद तोंसचं होत नाही, तर बद्धकोष्ठासारख्या समस्यांपासूनही सुटका होते. याशिवाय आरोग्याच्या अनेक समस्यांवर इसबगोल फायदेशीर ठरते. हे शरीराला डिटॉक्स करण्याचं काम करतं. याचे अनेक आरोग्यदायी फायदे आहेत ते जाणून घेऊयात,

• पचनशीलता:

इसबगोल हे मलोत्सर्जन सहज करण्यात मदत करत. यामुळे बद्धकोष्ठाच्या समस्येपासून सुटका होते. इसबगोल योग्य प्रमाणात रोजच्या आहारात सेवन केल्यास पचन चांगल होत आणि पोटाच्या संदर्भातल्या सर्व समस्या दूर होतात. इसबगोलच्या सेवनामुळे मोठ्या आतड्यात तयार होणारा मळ आकाराने मोठा, मऊ आणि सहज पुढे सरकणारा बनतो. साहजिकच मळाचा आतड्याशी संपर्क कमी वेळ राहतो. मलविसर्जनाच्या वेळेस गुदद्वाराच्या बाह्य स्नायूंचे आणि तैथील रक्तवाहिन्यांचे ताण येत नाही. त्यामुळे मूळव्याध, फिशर असे आजार होणे टळते. “इरिटेबल बॉवेल सिंड्रोम” नावाच्या आजारात रुग्णांना सतत एकतर जुलाब होत असतात किंवा शौचाला खूप कठीण होते. त्यांच्या आहारात इसबगोलचे प्रमाण योग्यरीत्या आल्यास हा आजार कायमचा नियंत्रणात ठेवता येतो.

• वजन कमी करण्यासाठी:

इसबगोल बारिक भुश्यासारखं दिसतं. जेव्हा हे पाणी किंवा ज्यूससोबत घेतलं जातं, त्यावेळी हे भिजून वाढतं आणि यामध्ये कॅलरीदेखील कमी असतात. त्यामुळेच हे वजन कमी करण्यासाठी मदत करत. इसबगोलयुक्त आहाराच अधिक सेवन केल्याने कॅलरीज कमी होऊन वजन घटण्यास मदत होत. इसबगोलमुळे फॅट कमी होण्यास मदत होते. तसंच इसबगोल पचनप्रक्रियेमध्ये येणारे अडथळे दूर करतं. त्यामुळे पोट भरतं आणि उष्मांक कमी मिळतात. इसबगोलच्या दोन चमच्यांमध्ये ३२ कॅलरी असतात. डेली फाइबर सप्लिमेंट म्हणून इसबगोल घेणं फायदेशीर ठरतं.

• कोलेस्ट्रॉल आणि रक्तदाब नियंत्रण:

इसबगोल मानवी शरीरातील कमी घनत्व असलेल्या लिपोप्रोटीन किंवा वाईट कोलेस्ट्रॉलला कमी करतात, तसच रक्तातील कोलेस्ट्रॉलच्या स्तरालाही कमी करण्यात मदत करतात. इसबगोल रक्तदाब नियंत्रित करण्यास मदत करत.

• कोलन कॅन्सरपासून संरक्षण:

इसबगोलने कोलन मध्ये पाईल्स विकसित करण्याचा धोका कमी करण्यात मदत होते. त्यामुळे कोलन संबंधित आजार रोखण्यात महत्त्वपूर्ण भूमिका निभावते. कोलन कॅन्सर होण्याचा धोका कमी होतो.

• रक्तातील शर्करा नियंत्रण:

इसबगोल सेवन केल्यास शरीराद्वारे शर्करा शोषण हळूवार होण्यास मदत होते आणि रक्त शर्करेच्या स्तरातही सुधारणा होण्यास मदत होते. इसबगोल सेवनामुळे रक्तातल्या साखरेचे प्रमाणही कमी होते. कारण भरपूर फायबर असलेल्या आहारामुळे पचनाला विलंब होतो आणि परिणामी स्टार्चचे ग्लुकोजमध्ये रूपांतर होण्यासही वेळ लागतो आणि मधुमेह होण्याची शक्यता कमी होते.

• कार्डीओ-व्हॅस्कुलर आरोग्य:

इसबगोल फायबरमध्ये जास्तीच कोलेस्ट्रॉल शोषून घेण्याची क्षमता असते. ज्यामुळे रक्ताच्या गुठळ्या होत नाहीत.

• डिटॉक्सिफिकेशनसाठी गुणकारी:

किडनीच्या समस्या, अॅसिडिटी किंवा बद्धकोष्ठाच्या समस्येचा सामना करावा लागत असेल तर इसबगोलचं सेवन करणं फायदेशीर ठरतं. हे शरीर डिटॉक्स करतं. यामध्ये फायबर मुबलक प्रमाणात असल्यामुळे सतत तहान लागते. त्यामुळे शरीरातून विषारी घटक सहजपणे बाहेर टाकले जातात. इसबगोलमध्ये विघटनशील आणि अविघटनशील दोन्ही प्रकारचे फायबरस असतात. त्यामुळे आतड्यांचंही कार्य सुरळीत पार पडतं.

• शरीराची अंतर्गत स्वच्छता:

इसबगोल पचनव्यवस्थेतून प्रवास करताना स्पंजसारखं काम करतं. टाकाऊ पदार्थांची सफाई करत असल्यानं बद्धकोष्ठता होऊ देत नाही. आतड्यांची कार्यक्षमता वाढवण्यासाठी मदत करणं हे फायबरचं मुख्य काम आहे. आपल्या आतड्यात शरीराच्या उपयोगी पडणारे काही चांगले जिवाणू असतात. फायबरमुळे त्यांची संख्या वाढीला लागते. त्याचे आरोग्यावर उत्तम परिणाम होतात.

इसबगोलचं सेवन:

इसबगोलला स्वतःची अशी चव नसते. त्यामुळे हे ज्या पदार्थासोबत एकत्र करण्यात येईल त्याचीच चव यालाही मिळते. गरम पाण्यामध्ये किंवा ज्यूसमध्ये इसबगोल एकत्र करून पिऊ शकता. यामुळे हे चवीलाही उत्तम लागतं. आहारातले फायबर वाढवले की त्याच बरोबर खूप पाणी पण प्यायला पाहिजे नाहीतर पोटात अन्न कोरडे पडून परत बद्धकोष्ठता होईल. आहारातले फायबर अचानक वाढवले तर अतिवात पण होऊ शकतो.

