

शेवगा भुकटीची मूल्यवर्धित लरसी

कु. पूजा येवतकर

पदव्युत्तर पदवी विद्यार्थिनी

श्री. तुषार मेश्राम

पदव्युत्तर पदवी विद्यार्थी
पशुसंवर्धन व दुग्धशास्त्र विभाग
कृषि महाविद्यालय, नागपूर

डॉ. रविंद्र झिंजडे

सहयोगी प्राध्यापक



डॉक्टर किंवा पोषणतज्ञ नेहमीच दही खाण्याची शिफारस करतात. दही एक दुग्धजन्य पदार्थ असून पौष्टिक आणि निरोगी अन्न आहे कारण त्यात उपयुक्त जीवनसत्वे, खनिजे आहे. दह्यात दुधापेक्ष्या जास्त जीवनसत्व - ब (कॉम्प्लेक्स), कॅल्शियम आणि फॉस्फरस आढळतात. दह्यात कार्बोदके, शर्करा आणि ट्रान्स फॅट नसल्यामुळे हे रोग टाळण्यास व बरे होण्यास मदत करते. दह्याचा उल्लेख 'पंचामृतमध्ये' (दूध, दही, तुप, मध आणि साखर) सुद्धा आहे. भारत १९८ दशलक्ष टन (२०२१) दूध उत्पादन करून जगात प्रथम स्थानावर आहे तर जागतिक दूध उत्पादनात भारताचा २२% वाटा आहे. भारताच्या एकूण दूध उत्पादनापैकी ९% किन्वीत दुग्धजन्य पदार्थ (दही, लरसी, ताक, इ.) बनवण्यासाठी केल्या जाते.

दही रोजच्या आहारात घेतल्यास पचनसंस्थेचे विकार होत नाहीत व रोगप्रतिकारशक्ति वाढवण्यास मदत करते. दुधापासून चक्का, श्रीखंड, लरसी आणि लोणी बनण्यासाठी दुधाचे रूपांतर दह्यात होणे आवश्यक असते. दह्याचे प्रामुख्याने गोड दही व आंबट दही असे प्रकार पडतात. दुधात ६% साखर आणि विरजण घालून गोड दही करता येते. उदा. मिष्टी दही आणि लाल दही.

दह्यात पाणी आणि साखर घुसळून ते एकजीव केल्यास लरसी बनते. बाजारामध्ये स्ट्रॉबेरी लरसी, मॅंगो लरसी, चॉकलेट लरसी, व्हॅनिला लरसी, इ. उपलब्ध आहे. लरसी ही उन्हाळ्यात सर्वात जास्त पसंत केल्या जाणारे पौष्टिक पेय असून शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी खूप महत्वाची भूमिका बजावते. लरसी पिल्याने शरीराला थंडावा मिळतो; एवढेच नाहीतर दह्यात कोलेस्ट्रॉलचं प्रमाण कमी असून वजन कमी करण्यास, रक्त दाब नियंत्रित ठेवण्यास, हृदय विकार व पोटाचे विकार दूर ठेवण्यास आणि रोग प्रतिरोधकक्षमता वाढवण्यास मदत करतात. तसेच कॅल्शियम, पोर्टेशिअम आणि फॉस्फोरससारखे खनिजे असतात जे हाड मजबूत करण्यास मदत करतात. दह्यात जीवनसत्व ब-१२ असल्यामुळे केसांना पांढरे होण्यापासून वाचवते व कंडिशनिंगसाठी सुद्धा उपयुक्त आहे. लरसीमध्ये पाणी - ७९%, स्निग्ध पदार्थ - ३ %, प्रथिने - २.८% आणि शर्करा - ४.७ % असून जीवनसत्व आणि खनिजे मुबलक प्रमाणात उपलब्ध आहे.

शेवग्याच्या पानात जीवनसत्वे - अ (बिटा कॅरोटीन), ब (ब-१, ब-२, ब-३, ब-९), क, खनिजामध्ये लोह व कॅल्शियम आणि प्रथिने हे मुबलक प्रमाणात असल्यामुळे मानवांच्या वाढीसाठी हे बहुमूल्य आहे. शेवग्याच्या पानांमध्ये

संख्यापेक्षा सातपट जीवनसत्व 'क' दुधापेक्षा चारपट कॅल्शियम, गाजरापेक्षा चारपट जीवनसत्व 'अ', केळीपेक्षा तीनपट पोर्टेशिअम व दुधापेक्षा दुप्पट प्रथिने जास्त प्रमाणात मिळतात.

दिवसेंदिवस स्निग्ध पदार्थ आणि बॅंड कोलेस्ट्रॉल यांच्या सेवनामुळे स्थूलपणा, मधुमेह, हृदयविकार आणि रक्तदाब यांसारख्या बिमारीचा भरमार झाला आहे. शेवग्याचे आयुर्वेदिक गुणधर्म आणि दहीचे पोषक तत्वे लक्षात घेता दुग्धजन्य पदार्थात मूल्यवर्धन करून पदार्थ बनवण्याची गरज आहे.

शेवग्याचा पानात असलेले पोषक घटक:

पोषक घटक	प्रती १०० ग्रॅम
पाणी	७५.९
प्रथिने	६.७
कार्बोदके	१२.५
ऊर्जा	९२ (कि. कॅलरी)
स्निग्ध पदार्थ	१.७
खनिजे	२.३
तंतुमय पदार्थ	०.९
कॅल्शियम	४४०
फॉस्फरस	७०
लोह	०.८५
तांबे	८.७८ (पीपीएम)
जस्त	१८ (पीपीएम)



भुकटी करण्याची प्रक्रिया:

शेवग्याचे चांगल्या प्रतीचे पाने घेणे

स्वच्छ पाण्यानी धुणे

उन्हात वाळवणे

मिक्सरमध्ये बारीक करून घेणे



लस्सी बनवण्याची प्रक्रिया:

एका मोठ्या भांड्यात दूध घेणे

दूध गाळून घेणे

तापवणे (६३° से. ३० मि.)

थंड होऊ देणे (३०° से.)

विरजन टाकणे (२%)

उष्णायन (३७° से. १४-१६ तास)

दही

दही घुसळून बारीक करणे

दह्याच्या वजनाच्या १०% पाणी टाकून मिश्रण तयार करणे

साखर घालणे (मिश्रणाच्या वजनाच्या १७%)

शेवग्याची भुकटी मिसळणे (दह्याच्या वजनाच्या ४%)

मिश्रण घुसळून एकजीव करणे

लस्सी

साठवणे (४°- ६° से.)

मूल्यवर्धित लस्सीचे फायदे:

- शेवगाच्या पानांची भुकटी लस्सीमध्ये मूल्यवर्धन केल्यास लस्सीमध्ये असलेले प्रथिने, खनिजे, जीवनसत्वे, इत्यादींचा प्रमाणात वाढ होऊन अधिक उपयुक्त होते.
- शेवगाच्या पानांत स्निग्ध पदार्थ (फॅट) नसल्यामुळे स्थूलपणा, मधुमेह, हृदयविकार आणि रक्तदाब यासारख्या बिमारी पासून बचाव होते.
- त्वचा रोग, केस गळणे, डोळ्यांचे आजार, मधुमेह यांसारख्या आजारावर उपयुक्त असून रक्तशुद्ध करण्यास सुद्धा मदत करते.
- शेवग्यात असलेले कॅल्शियम हाडे व दात मजबूत करण्यास तर पोटॅशियम मॅदूवे कार्य सुरळीत पार पडण्यास मदत करते.
- शेवग्यातील जीवनसत्व 'क' रोगप्रतिकारशक्ति वाढविण्यास तर प्रथिने शरीराची वाढ करण्यास मदत करते.

(संपर्क: +९१ ८६०७९९८१३४)

