

## का म्हणतात मशरूमला 'हेल्थफूड'

कु. अर्चना सानप

श्री. अमोल विरकर

कृषि विभाग

महात्मा फुले कृषि विद्यापीठ, राहुरी



मशरूम (अळिंबी) ही एक शुध्द शाकाहारी अन्न आहे. ते भाजीपाल्यातील प्रथिनांपेक्षा एक उच्च प्रतिवे प्रथिन अन्न असून, पचनास हलके आहे. आहारात समतोल राखण्यासाठी व शारीरिकदृष्ट्या शरीर निरोगी ठेवण्यासाठी आवश्यक ती सर्व मूलद्रव्ये अळिंबीमध्ये समाविष्ट असतात. म्हणूनच अळिंबीचा रोजच्या आहारात उपयोग हितकारक आहे. तसेच अळिंबीमध्ये अमिनो आम्लांपैकी ट्रिप्टोफॅन, लायसीन आणि मिथिओनीन मोठ्या प्रमाणात असतात. जीवनसत्वे 'ब', 'ब-१', 'ब-२', 'क' आणि 'ड' यांचे प्रमाणही इतर अन्न घटकांपेक्षा जास्त आहे. खनिजांपैकी पालाश, कॅल्शियम, सोडीयम, स्फुरद, लोह इत्यादी भरपूर प्रमाणात असतात.

### औषधी गुणधर्म:

मशरूम (अळिंबी) मध्ये शरीर वाढीसाठी आवश्यक अमिनोआम्ले असल्याने लहान मुलांना फारच उपयोगी अन्न म्हणून सिध्द झाले आहे. 'क' जीवनसत्वामुळे स्कवही रोग, नायसिन व पेयेनिक आम्लामुळे त्वचेचे, खनिजांचा दात, हाडे यांच्या वाढीसाठी व चांगल्या दृष्टीसाठी याचा उपयोग होतो. मशरूम (अळिंबी) मध्ये पिष्टमय पदार्थ व शर्करा (Sugar) अत्याल्प प्रमाणात असल्याने उच्च रक्तदाब (B.P.) असणाऱ्यांना गुणकारी व आरोग्यवर्धक आहे. तसेच अळिंबीत असणाऱ्या विविध औषधी गुणधर्मांमुळे प्रामुख्याने लहपणा, उच्च रक्तदाब, हृदयरोग, कर्करोग, फुफ्फुसाचे रोग, अर्धांगवासू संधीवात, विषाणूजन्य आणि जीवाणूजन्य रोग प्रतीबंधास अग्न उपचारास विशेष उपयोग होतोच परंतु मधुमेहासाठी तर मशरूम वरदानच आहे. तसेच हिमोग्लोबीन वाढवण्यासाठी, त्वचारोग, वजन कमी करण्यासाठी व आम्लपित्तावर अळिंबी उपयुक्त ठरते. त्यामुळे आहारातील वापर व वैद्यकीयदृष्ट्या धिंगरी अळिंबीस (Oyster Mushroom) अनन्यसाधारण महत्त्व आहे. म्हणून अळिंबीस 'कॉम्प्लीट डाएट हेल्थ फूड' म्हणून आहारात महत्त्वाचे स्थान आहे.

**मधुमेह (Diabetes) रोगास उपयोग:** मशरूममध्ये जास्त प्रथिने व कमी उर्जा आहे. अशा प्रकारच्या अन्नाची गरज मधुमेही व्यक्तींना असते. मशरूममध्ये अढळून येणाऱ्या Enzymes Diabetes Patient चा शरीरातील साखर व स्टार्च म्हणजेच Carbohydrates ला प्रतिबंध करण्यास मदत होते. यात नैसर्गिक एंटीबायोटीक अढळून येते. ज्यामुळे Infection होण्याची भिती कमी होते. या वेतीरीक्त मशरूमचे सेवन केल्याने शरीरात इन्सुलिन तयार होते. मशरूममध्ये Carbohydrates च्या कमी मात्रे बरोबर शुन्य प्रमाणात कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol) आणि Fats आढळून येते. जे की, मधुमेही रोगीसाठी अत्यंत फायद्याचे असते.

**त्वचा (Skin) रोगासाठी उपयोग:** प्रत्येकाची इच्छा असते की, आपला चेहरा मुलायम असायला हवा. मशरूम आपल्या त्वचासाठी पुष्कळ फायद्याचे आहे. याचे नियमित सेवन केल्याने आपल्या त्वचेला Plumping effect प्राप्त होते. मशरूममध्ये जीवनसत्व 'डी' सेलेनियम आणि एंटीऑक्सीडेंट असते. जे आपल्या त्वचेची रक्षण करते. मशरूमचे सेवन करत राहिल्यास वाढत्या वयानुसार चेहऱ्यावर पडणाऱ्या सुरकुत्या पडत नाहीत.

**केसाकरीता उपयोग:** आजकालच्या जिवनात केस गळणे सामान्य गोष्ट आहे. याची अनेक कारणे असू शक्यते. परंतु रक्तातील लोहाची कमतरता केस गळण्यास सगळ्यात सामान्य कारण आहे. रक्तात लोहाची कमी होणे; यावर मशरूमचा एक रामबान म्हणून उपयोग होतो. मशरूममध्ये लोहाचे प्रमाण अधिक असते. जे की केस गळण्यास थांबवते. मशरूम चे सेवन केल्याने केस गळण्याच्या समस्यासून मुक्ती मिळू शकते.

**कॅन्सर रोगास उपयोग:** मशरूमचे सेवन कॅन्सर या रोगास प्रतिबंधक आहे. यात Beta-Glucans and Conjugated Linoleum Acid च्या बरोबर Anti-Carcinogens पण असते, जे आपल्या कॅन्सर होण्यापासून वाचवते.

**कोलेस्ट्रॉल पासून मुक्ती मिळण्यास उपयोग:** मशरूममध्ये Protein, Fibers, Enzymes हे भरपूर प्रमाणात आढळून येते आणि याचबरोबर कमी प्रमाणात Carbohydrates च्या बरोबर शुन्य टक्के प्रमाणात कोलेस्ट्रॉल (Cholesterol) आणि फॅट्स आढळून येते. ज्यामुळे वाढत्या कोलेस्ट्रॉल पासून आपला बचाव होतो.

**रोग प्रतिकारक शक्ती (Immunity System) मध्ये उपयोग:** मशरूममध्ये जीवनसत्व 'अ', 'ब' आणि जीवनसत्व 'क' चे प्रमाण आढळून येते. जे की, आपल्या शरीरातील रोग प्रतिकारशक्ती वाढवण्यास मदत करते.

**हिमोग्लोबीनसाठी उपयोगी:** मशरूमचा नियमित आहारात उपयोग केल्याने शरीरातील हिमोग्लोबीनची पातळी नेहमी स्थिर राहते. कारण मशरूममध्ये भरपूर प्रमाणात फोलरिक्त अॅसीड आणि लोह असते. जे आपल्या शरीरातील रक्ताची कमतरता भरून काढते.

**ट्यूमरमध्ये उपयोगी:** मशरूममध्ये कालवासिन क्यूनाइड, लॅटीनीन, क्षारीय आणि प्रोटीनची मात्रा अधिक प्रमाणात आढळून येते. जे मानवी शरीरात ट्यूमर बनण्यास प्रतिबंध करते.

(संपर्क: +९१ )

