

## मातीच्या भांड्यातील दहीचे फायदे

कु. फाल्गुनी खडसे

आचार्य पदवी विद्यार्थिनी (पशु संवर्धन व दुग्धशास्त्र विभाग)  
कृषि महाविद्यालय, अकोला

श्री. तुषार मेश्राम

विषय विशेषज्ञ (कृषि विस्तार विभाग)  
कृषि विज्ञान केंद्र, दूधबर्डी, नागपूर



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% दुग्धजन्य पदार्थ (दही, लरसी, ताक, इ.) बनवण्यासाठी केल्या जाते.

दही रोजच्या आहारात घेतल्यास पचनसंस्थेचे विकार होत नाहीत व रोग प्रतिकारशक्ति वाढवण्यास मदत करते. दुधापासून चक्का, श्रीखंड, लरसी आणि लोणी बनवण्यासाठी 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.

सध्या उन्हाळ्याच्या दिवसाची चाहूल लागली आहे. उन्हाळ्याच्या दिवसात बऱ्याचदा पोटाशी संबंधित अनेक समस्या उद्भवतात अशा वेळेस आपण नियमित दही सेवन केल्याने पाचन तंत्र मजबूत होते व पोटाला थंडपणा मिळतो. उन्हाळा सुरू झाल्यावर दही आणि ताकाचा आहारात समावेश करणं फार गरजेचं आहे. शिवाय दुग्धजन्य पदार्थांमधून शरीराला भरपूर प्रमाणात कॅल्शियम मिळतात जे हाडे मजबूत करण्यास मदत करते.

दही प्रोबायोटीक असल्याने आर्युवेद उपचारांमध्ये नियमित दही खाण्याचा सल्ला दिला जातो. भारतीय स्वयंपाकामध्ये कढी, ताक, मग्न, कोशिंबिरी, पछडीमध्ये दह्याचा वापर केला जातो. निरोगी आणि सृष्ट ह शरीर प्रकृतीसाठी दररोजच्या आहारात कमीतकमी एक वाटी दह्याचा जरूर समावेश करा.

आजकाल बाजारात सहज दही विकत मिळतं. मात्र हे दही बऱ्याचदा प्लॉस्टिकच्या पिशव्या अथवा डब्यातून दिले जाते. प्लॉस्टिक आरोग्यासाठी हानिकारक असल्याचं आपल्या सर्वांना माहित असतंच. शोधात अस आढळल की, प्लॉस्टिकमध्ये असलेले विषारी घटक दह्यात मिसळतात आणि ते सेवन केल्यास शरीराला नुकसान करतात. तसेच अॅल्युमिनियम किंवा स्टील मध्ये असलेले धातूचे संयुगे हे दह्यात असलेल्या लॅक्टिक आम्लासोबत रसायनिक अभिक्रिया घडवून हानिकारक क्षार निर्माण करतात जे

शरीराला घातक असतात. पण, मातीच्या भांड्यात दही बनवल्यांनी शरीराला कोणतेच नुकसान होत नसून याउलट दही अधिक चवदार व पौष्टिक बनते तसेच लोह, मॅग्नेशियम, कॅल्शियम, सल्फर यांसारखी अनेक नैसर्गिक खनिजे दह्यात जातात, ज्यामुळे दही अधिक निरोगी होते.

### दह्यात असलेले पोषक घटक:

आद्रता- ८६ -८८%, स्निग्धांश- ५ -८%, प्रथिने- ३.२ ते ३.४%, दुग्धशर्करा- ४.६ ते ५.२, खनिजे- ०.७० ते ०.७२%, लॅक्टिक आम्ल- ०.५ ते ०.११

### दही बनवण्याची प्रक्रिया:

एका मोठ्या भांड्यात दूध गाळून घेणे



तापवणे (६३° से. ३० मि.)



थंड होऊ देणे (३०° से.)



विरजण टाकणे (२%)



मिश्रण मातीच्या भांड्यात स्थलांतर करून रात्रभर ठेवणे (३६° से. ८ तास)



दही

### मातीच्या भांड्यात दही बनवण्याचे फायदे:

- मातीच्या भांड्यात दही घालून तुम्हाला घट्ट दही मिळते. कारण, मातीचे भांडे दह्यातील अतिरिक्त पाणी शोषून घेते.
- दही घालण्यासाठी ते योग्य तापमानात ठेवणे फार महत्वाचे आहे आणि मातीचे भांडे असे सामान्य तापमान राखण्यास मदत करते. ज्यामुळे बाह्य तापमानातील चढउताराचा दह्यावर परिणाम होत नाही.
- मातीच्या भांड्यात दही ठेवल्याने त्याला विशिष्ट चव येते आणि खातानाही त्याचा स्वाद चांगला लागतो.
- जमिनीत लोह, मॅग्नेशियम, कॅल्शियम, सल्फर सारखी अनेक नैसर्गिक खनिजे असतात, ही खनिजे दह्यात जातात. ज्यामुळे दही अधिक निरोगी होते.
- दही अल्कधर्मी स्वरूपाचा आहे, ज्यामुळे दही गोड आहे.
- दही खाल्ल्याने शरीरातील पाचन शक्ती सुधारते आणि यामुळे शरीराला विटॅमिन बी -१२, विटॅमिन बी -६, लोह, कॅल्शियम यासारखे अनेक पोषकतत्वे मिळतात. दहीमध्ये आपल्या पोटासाठी अनेक फायदेशीर बॅक्टेरिया देखील असतात.

(संपर्क: +९१ ७७७६८४५६३०)

