



सर्वश्रुत
प्रण

असामान्य पोषक फळ

डॉ. वरदबाळ गजानन म्हात्रे

सर्वश्रुत
पण
असामान्य
पोषक फळं

संकलक

डॉ. वरदबाळ गजानन म्हात्रे

एम.एस.सी., पी.एच.डी.(एक्स-रेडीएशन), एफ.आय.सी.एस., एम.डी.(ऑल्ट.मेडी.)

© Author

No part of this publication “सर्वश्रुत पण असामान्य पोषक फळं” (“Sarvashrut pan asamaanya poshak fal) may be reproduced, stored in retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording and/or otherwise without the prior permission of the author.

First Edition : 2023

Published by : Mrs. Shrivardhini Varadbal Mhatre,
B.A.(Hon.)
A-34, Aalishan, Opp. Himalaya School,
Near Rambaug, S. V. Road,
Borivali (West), Mumbai- 400092,
Maharashtra State, INDIA.

DTP by : Dr. Varadbal Gajanan Mhatre,
M.Sc., Ph.D.(X-rad.), F.I.C.S., M.D.(alt.med.)

Printed at : A-34, Aalishan, Opp. Himalaya School,
Near Rambaug, S. V. Road, Borivali (West), Mumbai-
400092, Maharashtra State, INDIA.

नम्र निवेदन

मी डॉ. वरदबाळ गजानन म्हात्रे आपणा सर्वांना एक नम्र निवेदन सादर करीत आहे की माझ्या सदरहू "सर्वश्रुत पण असामान्य पोषक फळं" ह्या पुस्तकातील फळांबद्दलची सर्व माहिती ही पूर्णतः उपलब्ध असलेली पुस्तके, जर्नल्स, तसेच गुग्गल वरील माहिती, चित्रे व संदर्भ ह्यावरून संकलित व संग्रहीत करण्यात आलेली आहे ह्याची कृपया नोंद घ्यावी; तसेच संकलक ह्या नात्याने मी ह्या पुस्तकात दिलेल्या सर्व फळांबद्दलची सर्व माहिती, चित्रे, संदर्भ ह्या बाबी ज्या पुस्तके, जर्नल्स, तसेच गुग्गल नेटवर्क ह्यावरून संकलित व संग्रहीत करण्यात आलेली आहेत त्या समस्त संशोधकांचे, लेखकांचे, छायाचित्रकारांचे, नेटवर्कचे ह्या सर्वांचे हृदयपूर्वक व कृतज्ञापूर्वक आभार मानत आहे.

आपणास कोणत्याही बाबतीत कोणतीही कश्याही प्रकारची विसंगती किंवा अशास्त्रीय बाब आढळून आल्यास, तसेच पुस्तकात नमुद केलेल्या फळांच्या सेवनाने कोणासही काही त्रास, अॅलर्जी वा अपाय झाल्यास अथवा शरिरावर वा आरोग्यावर काहीही विपरित परिणाम वा गंभीर दुष्परिणाम वा गंभीर आजार उद्भवल्यास वा झाल्यास त्याबाबतीत संकलक डॉ.वरदबाळ गजानन म्हात्रे अजिबात जबाबदार नाही वा जबाबदार धरला जाणार नाही वा धरला जाऊ नये, तसेच संकलकावर अश्या बाबतीत कोणीही कोणत्याही प्रकारची कसलीही फौजदारी वा अन्य कायदेशीर कारवाई करू शकत नाही तसेच संकलक त्यास उत्तर देण्यास अजिबात बांधिल नाही ह्याची कृपया नोंद घ्यावी हि नम्र विनंती.

आपला नम्र,
डॉ. वरदबाळ गजानन म्हात्रे
संकलक

आभार

या पुस्तकाचे सर्व हक्क श्री वरदबाळ म्हात्रे यांचेकडे आहेत. हे पुस्तक ई साहित्यवर विनामूल्य उपलब्ध करून दिलाबद्दल आम्ही श्री बरदबाळ म्हात्रे यांचे मनःपूर्वक आभार मानतो. तसेच हे पुस्तक जास्तीत जास्त वाचकांपर्यंत पोहचवावे अशी विनंती सर्व वाचकांना करतो.

ई साहित्य प्रतिष्ठान

www.esahity.com

esahity@gmail.com

Whatsapp- 9987737237

प्रस्तावना

पूर्वापार पासून चालत आलेली एक रित आहे की गोडधोडाचं वा मांसाहारी वा शाकाहारी जेवण झाल्यानंतर फळं खातात की त्यायोगे अन्नाचे चयापचन उत्तम होते. हि प्रथा अत्यंत आरोग्यदायी व लाभदायक आहे.

फळांमध्ये अनेक जीवनसत्वे, खनिजे तसेच विविध आरोग्यदायी द्रव्ये असतात ज्यायोगे फळांच्या सेवनाने आपली रोगप्रतिकार शक्ति वाढते, शरिराचे उत्तम पोषण होते आणि जरारोगाच्या स्थिती पासून संरक्षण होते. आजारपणात आपणास आपले आजोबा-आजी, आई-बाबा तर कधी आपले डॉक्टर सुद्धा फळे खाण्यास सांगतात आणि आपण कधी खुप आवडीने तर कधी नाईलाजास्तव फळे खातो. आश्चर्य म्हणजे फळांच्या सेवनाने आपणास लवकर बरे वाटून आराम मिळतो.

मग ह्या फळांच्या सेवनाने अशी काय किमया होते? ह्या फळांमध्ये असं काय असतं जे जादू करते? ही उत्सुकता नक्कीच आपल्या मनांत निर्माण होते. ह्या उत्सुकते पोटीच मी काही सर्वश्रुत अशा निवडक फळांबद्दल माहिती जमा करण्यास सुरुवात केली आणि नंतर माझ्या मनात विचार आला कि आपण ही माहिती पुस्तक रुपाने संग्रहित करुन आपल्या मातृभाषा मराठी मध्ये जर प्रसिद्ध केली तर माझ्या सारख्या अनेक जणांना ज्यांना विविध फळांबद्दल माहिती जाणून घेण्यात रस आहे त्यांना नक्कीच पसंत पडेल म्हणून हा सारा प्रपंच.

मला आशा आहे कि माझा "सर्वश्रुत पण असामान्य पोषक फळं" हा संग्रह नक्कीच आपणास फलदायी वाटेल.

धन्यवाद,

डॉ.वरदबाळ गजानन म्हात्रे
संकलक

कृतांजली

“सर्वश्रुत पण असामान्य पोषक फळं”
ह्या माझ्या संग्रहाच्या प्रकाशना निमित्त

माझे जन्मदाते

पिता स्व. श्री. गजानन बाळकृष्ण म्हात्रे
आणि

माता स्व. श्रीमती अवंती गजानन म्हात्रे
यांना कृतज्ञापूरवक आदरांजली
आणि त्यांच्या चरणी विनम्र अर्पण

Dr. Varadkar's Mahatma

सप्रेम भेट

“सर्वश्रुत पण असामान्य पोषक फळं”

हा माझा संग्रह

माझी पत्नी सौ. श्रीवर्धिनी हिंस

सप्रेम भेट

Dr. Varadbal Gajjaraj Mahatre

सूचि

अनु. क्र.	फळे	पृष्ठ क्र.	अनु. क्र.	फळे	पृष्ठ क्र.
१	केळी	९	२१	काजू व काजूगर	९३
२	पेरु	१३	२२	करवंद (काळी आणि गुलाबी)	७८
३	चिकू	१७	२३	सफरचंद	१०५
४	संत्री	२०	२४	पेअर / नास्पती	१०९
५	द्राक्षे	२४	२५	बेलफळ	११३
६	कलिंगड	२९	२६	कविठ	११७
७	खरबूज (कस्तुरी खरबूज, चिबूड)	३४	२७	आवळा	१२१
८	बोरं	३८	२८	जांभूळ	१२६
९	मोसंबी	४३	२९	कोकम	१३०
१०	अंजिर	४७	३०	खजुर	१३४
११	डाळींब	५२	३१	जरदाळु	१३८
१२	पपई	५६	३२	आक्रोड	१४३
१३	आंबा	६०	३३	जाम	१४७
१४	पपनीस	६६	३४	नारळ	१५१
१५	अलुबुखार	७०	३५	ताडगोळे	१५५
१६	सिताफळ	७४	३६	चेरी	१५९
१७	रामफळ	७८	३७	बदाम	१६३
१८	फणस	८१	३८	पिस्ता	१६७
१९	स्टॉबेरी	८५	३९	पिच	१७१
२०	मलबेरी	८९	४०	ताराफळ	१७४
रंगीत फळे व भाज्या ह्यांच्या रंगिलेपणा मागचे शास्त्रीय रहस्य अथवा वास्तव					१७८
संदर्भ					१८५

(१) केळी

आपणा सर्वांच्या अगदी माहितीतील व सामान्यरित्या खिशाला परवडणारी फळे अर्थात केळी; जी सर्वांना आवडतात सुद्धा. ही फळे म्हणजे निसर्गाचं एक वरदानच. ह्या फळांत अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते. केळी ही हिरवी, पिवळी, लाल रंगाची असतात आणि त्यात पिवळ्या रंगाच्या केळ्यांमध्ये राजेळी, वेलची, मुठेळी अशा उपजाती आहेत.



केळे	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	मुसा: मुसा अँक्युमिनाटा, मुसा बालबिसियाना, मुसा पॅराडिसियाका
लागवड	भारत, चीन, फिलिपाईन्स, कोलंबिया, इंडोनेशिया, ब्राझिल, अंगोला, घाना, टांझानिया, युगांडा, पेरू, मॅक्सिको, व्हिएतनाम,

आपणा सर्वांना आवडणारी अशी केळी ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या एका १०० ग्रॅम वजनाच्या सोललेल्या केळ्याच्या खापींमध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= ६४IU, ब-1= ०.०३१mg, ब-2= ०.०७३mg, ब-3= ०.६६५mg, ब-5 = ०.३३४mg, ब-6= ०.३६७mg, ब-9(फॉलेट्स)= २० µg, क= ८.७mg, ई= ०.१० µg, कोलिन= ९.८ mg,

खनिजे: K(पोटॅशियम)= ३५८mg, Mn(मँगनीज)= ०.२७०mg, Fe(आयर्न)= ०.२६०mg, Zn(झिंक) = ०.१५०mg, Ca(कॅल्शियम) = ५.०mg, Mg(मॅग्नेशियम)= २७.०mg, P(फॉस्फोरस)= २२.०mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.३३g, **प्रथिने=** १.१०९g, **कर्बोदके=** २२.८४g , **फ्रूक्टोज(साखर)=** १२.२०g ,

डायेटरी फायबर्स= २.६०g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या सोललेल्या केळ्याच्या खापी खाल्ल्या तर आपणास साधारणतः **उर्जा=** ८९kcal. मिळते.

केळ्याचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) हाडे मजबूत होण्यास:

केळ्यामध्ये सी-जीवनसत्व, कॅल्शियम, फॉस्फोरस असल्यामुळे हाडे मजबूत होण्यास मदत होते. वयाच्या पन्नाशीनंतर शरिरातील कॅल्शियमचे प्रमाण कमी होत असल्यामुळे पन्नाशीनंतर आपल्या आहारात केळ्याचा समावेश जरूर करावा.

(२) प्रतिकार शक्ती वाढण्यास:

सी-जीवनसत्व हे ॲन्टिऑक्सिडन्ट चे कार्य करते, आणि केळ्यात सी-जीवनसत्व, पोटॅशियम व डायेटरी फायबर्स असल्यामुळे केळे खाल्ल्यास कर्करोग व हृदयरोग होण्याची संभावना कमी होते. ह्यासाठी लाल केळी किंवा राजेळी खाल्ल्यास जास्त लाभ होतो.

(३) वजन कमी करण्यास:

वजन वाढविण्यास केळी खातात हे सर्वश्रुत आहे, परंतु आपणास आश्चर्य वाटेल की जर एक लाल-केळे हे आपण आपल्या रोजच्या फलाहारात समाविष्ट केल्यास वजन कमी होण्यास मदत होते; कारण केळं खाल्ल्याने भुक् मंदावते परंतु शरिराला आवश्यक तेवढ्या कॅलरिज मात्र मिळतात आणि वजन कमी होण्यास मदत होते.

(४) रक्तक्षय (अनेमिया):

केळ्यातील बी-6, सी, Fe(आयर्न), फॉलेट्स मुळे रक्तातील हेमोग्लोबिन वाढण्यास मदत होऊन लाल रक्तपेशी सुधारतात आणि रक्तक्षय दुर होण्यास मदत होते.

(५) तत्काळ उर्जा स्तोत्र:

केळे खाल्ल्यास आपणास तात्काळ उर्जा मिळून आपण लगेचच तरतरीत होतो, त्यामुळे खेळाडू नेहमीच रोज एक तरी केळं खातात. आपणास जर थकल्यासारखे वाटल्यास आपण केळी खाल्ल्यास थकवा दूर होतो.

(६) धुम्रपानापासून सुटका होण्यास:

केळ्यामध्ये असलेल्या ब, क, जीवनसत्वांमुळे तसेच त्यातील K(पोटॅशियम), Mg(मॅग्नेशियम) ह्या खनिजांमुळे धुम्रपानानंतर होणारे परिणाम कमी होण्यास मदत होते, तसेच लाल केळे खाल्ल्यास शरिरातील निकोटीनचा निचरा होण्यास मदत होते; त्यामुळे धुम्रपान करण्याची ईच्छा कमी होते.

(७) हृदयात किंवा छातीतील जळजळ:

लाल किंवा पिवळे राजेळे केळे रोज एक ह्याप्रमाणे खाल्ल्यास अशा जळजळी पासून कायम सुटका होते.

(८) मुळव्याध:

जेवणानंतर एक केळ खाल्ल्यास शौचास साफ होऊन मुळव्याध बरी होण्यास मदत होते; जर दुधात लाल केळे कुसकरून खाल्ल्यास बर्‍याच प्रमाणात लवकर आराम पडतो.

(९) ॲसिडीटी वा आम्लपित्त:

जर दुधात केळे कुसकरून खाल्ल्यास ॲसिडीटी वा आम्लपित्त पासून खुपच आराम मिळतो.

महत्वाची सुचना: केळी ही डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच खावीत. कफ प्रकृतीच्या व्यक्तींनी केळी खाल्ल्यास त्यांना त्रास होऊ शकतो, तसेच सर्दी, पडसे, ताप, दमा (अस्थमा) वा श्वसनाच्या रोगांचा त्रास किंवा केळ्याची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर केळी खाल्ल्यास त्यांचा त्रास बळावु शकतो.



Dr. Varadbal Gajjar

(२) पेरु

आपणा सर्वांच्या अगदी माहितीतील व सामान्यरित्या खिशाला परवडणारे फळ अर्थात पेरु; जो सर्वांना खुपच आवडतो. हे फळं म्हणजे निसर्गाचं एक वरदानच. ह्या फळात अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते म्हणूनच त्याला "अमृत" ह्या नावाने सुद्धा संबोधतात. पेरु हा बाह्यरंगाने हिरवा वा पिवळसर हिरव्या रंगाचा असतो आणि तो कापल्यावर त्याचा आतील भाग अथवा गर हा सफेद अथवा गुलाबी- लालसर रंगाचा असतो.



पेरु	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	सिडियम गुआजावा
लागवड	कॅरेबियन, मध्य व दक्षिण अमेरिका, भारत, चीन, थायलंड, पाकिस्तान,

आपणा सर्वांना आवडणारा पेरु ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या एका १०० ग्रॅम वजनाच्या पेरु मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= ३१ µg, ब-1= ०.०६७mg, ब-2= ०.०४०mg, ब-3= १.०८४mg, ब-5 = ०.४५१mg, ब-6= ०.११०mg, ब-9(फॉलेट्स)= ४९ µg, क(Vit C) = २२८.३mg, के(Vit K) = २.२ mcg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा कॅरोटीन= ३७४ µg, लायकोपेन= ५२०४ µg,

खनिजे: K(पोटॅशियम)= ४१७mg, Na(सोडियम)= २.००mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.१५mg, Fe(आयर्न)= ०.२६०mg, Zn(झिंक) = ०.०२३mg, Ca(कॅल्शियम) = १८.००mg, Mg(मॅग्नेशियम)= २२.००mg, P(फॉस्फोरस)= ४०.००mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.९५g, **प्रथिने**= २.५५g, **कर्बोदके**= १४.३२g,

फ्रूक्टोज(साखर)= ८.९२g, **डायेटरी फायबर्स**= ५.४०g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराचा एक पेरु खाल्ला तर आपणास साधारणतः **उर्जा**= ६८kcal. मिळते.

पेरुचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) मधुमेह व्यवस्थापन:

जर्नल ऑफ क्लिनिकल अँड डायग्नोस्टिक रिसर्च मधील संशोधनानुसार पेरु च्या सेवनाने रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रित राखता येते. तसेच जर्नल ऑफ फिटोथेरेपी रिसर्च व जर्नल ऑफ एथ्नोफार्माकोलॉजी नुसार प्राण्यांवर केलेल्या संशोधनात पेरुच्या पानांच्या अर्काच्या सेवनाने मधुमेहावर नियंत्रण राखता येते असे आढळून आले आहे.

(२) हृदयाचे संरक्षण:

जर्नल ऑफ ह्युमन हायपरटेंशन मधील संशोधनानुसार पेरु मधील डायेटरी फायबर्स आणि पोटॅशियम ह्या द्रव्यांमुळे, पेरु खाल्ल्यास उच्च रक्तदाब हा नियंत्रणात राहू शकतो. तसेच

जर्नल ऑफ फुड केमिस्ट्री मधील संशोधनानुसार पेरुच्या पानांचा चहा मुळे एथेरोस्क्लेरोसिस (रक्तवाहिन्यांतील चरबी) चा प्रतिबंध होऊ शकतो, असे आढळून आले आहे.

(३) पचनक्रिये संबंधीत तक्रारी:

पेरु च्या सेवनाने पचनक्रिया सुधारून खाल्लेल्या अन्नाचे चयापचन उत्तम होते. जर्नल ऑफ एन्थोफार्मोकोलॉजी आणि फुड डेटा सेंट्रल सर्व रिझल्ट्स अनुसार पेरुचा अर्क तसेच पेरुच्या पानांचा अर्क हे दोन्ही जुलाब, अतिसार, पोटातील मुरडा ह्यावर गुणकारी म्हणून आढळून आलेले आहे.

(४) रोग प्रतिकार शक्ती:

पेरु मधील क-जीवनसत्वामुळे त्याच्या सेवनाने रोग प्रतिकार शक्ती वाढते. मात्र पेरु पिकलेला खावा कारण त्यात क-जीवनसत्वाचे प्रमाण जास्त असते.

(५) मासिक पाळी संबंधीत तक्रारी:

जर्नल ऑफ एन्थोफार्मोकोलॉजी आणि जर्नल ऑफ स्मुद मसल्स रिसर्च मधील संशोधनानुसार पेरुचा अर्क तसेच पेरुच्या पानांचा अर्क ह्या दोन्हीच्या सेवनाने मासिकपाळीच्या वेळी होणारा त्रास तसेच पायांचे स्नायु दुखणे ह्या तक्रारी कमी होतात असे आढळून आले आहे.

(६) वजन कमी होण्यास:

पेरु मध्ये डायेटरी फायबर्स असतात तसेच लहान मध्यम आकाराच्या पेरु पासून ३८ कॅलरीज मिळतात, म्हणून हा पेरु जर आपल्या वेट लॉस डायेट मध्ये समविष्ट केला तर पोट भरलेले राहून भुक मंदावते आणि वजन कमी होण्यास मदत होते (फुड डेटा सेंट्रल रिसर्च रिझल्ट अनुसार).

(७) कर्करोगाच्या पेशींच्या वाढीस प्रतिबंध:

पेरु मधील अँटीऑक्सिडन्ट 'क' जीवनसत्व आणि लायकोपेन ह्या घटक द्रव्यांमुळे कर्करोगाच्या पेशींच्या वाढीस प्रतिबंध घालता येतो (जर्नल ऑफ ट्रांस्लेशन मेडिसीन आणि जर्नल ऑफ मॉलिक्युलर सायन्सेस). फुड रिसर्च इन्टरनॅशनल अनुसार पेरु हा स्तनांच्या व पुरःस्थ ग्रंथीच्या कर्करोगाच्या उपचारांत फारच उपयोगी ठरतो.

(८) डोळ्यांचे आणि त्वचेचे आरोग्य:

पेरु मधील 'अ' आणि 'क' जीवनसत्वांमुळे नेत्रदृष्टी तेजस्वी राखण्यास मदत होते तसेच त्वचा घट्ट राहण्यास मदत होऊन चेहर्यावर सुरकुत्या कमी पडण्यास मदत होते. तसेच पेरुचा गर हा चेहर्याला लावल्यास तारुण्यपिटीका कमी होतात (जर्नल ऑफ अँटीऑक्सिडन्ट्स, जर्नल ऑफ डरमॅटोलॉजिकल सायन्सेस आणि जर्नल ऑफ डरमॅटो-एन्डोक्रिनोलॉजी अनुसार).

(९) ताणतणाव कमी होण्यास:

पेरुमधील Mg(मॅग्नेशियम) ह्या खनिज द्रव्यामुळे शरिरातील मज्जातंतुवरील तसेच स्नायुंवरील ताण कमी होण्यास मदत होते आणि त्यामुळे आपल्या मेंदुवरील किंवा मनावरील ताण वा चिंता कमी होते (अँवझायटी अँड स्ट्रेस- अ सिस्टेमॅटिक रिव्ह्यु आणि मॅग्नेशियम अँड स्ट्रेस, युनिव्हर्सिटी ऑफ अँडोलाइड मधील संशोधनानुसार).

(१०) संज्ञानात्मक कार्ये उत्तेजित होण्यास:

पेरुमधील ब-3 आणि ब-6 जीवनसत्वांमुळे मेंदुची संज्ञानात्मक कार्ये उत्तेजित होण्यास मदत होऊन स्मृतिभ्रंषाचा (डिमॅन्शियाचा) धोका कमी होतो (जर्नल ऑफ न्युट्रियंट्स आणि इंटरनॅशनल जर्नल ऑफ ट्रिप्टोफान रिसर्च अनुसार).

महत्वाची सुचना: पेरु तसेच पेरुचा किंवा त्याच्या पानांचा अर्क हा डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच खावा. पेरुची अँलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर पेरु खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो.



(३) चिकू

आपणा सर्वांच्या अगदी माहितीतील व सामान्यरित्या खिशाला परवडणारी फळे अर्थात चिकू; जी सर्वांना खुपच आवडतात. चिकू जेव्हा पुर्ण पिकतात तेव्हा ती खाण्यास अत्यंत मधुर लागतात, ह्यात अनेक पोषक द्रव्ये असतात.



चिकू ही बाह्यरंगाने तपकिरी रंगाची असतात आणि ती कापल्यावर त्याचा आतील गर हा सुद्धा तपकिरी रंगाचा असतो.

चिकू	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	मॅनिलकारा झॅपोटा (सॅपोडिल्ला / सॅपोटा)
लागवड	भारत, पाकिस्तान, थायलंड, मलेशिया, कंबोडिया, इंडोनेशिया, व्हिएतनाम, बांगला देश, मॅक्सिको,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या चिकू ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण पुर्ण पिकलेल्या मोठ्या आकाराच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या चिकू मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= ६० IU, ब-1= ०.०५८ mg, ब-2= ०.०२ mg, ब-3= ०.२० mg, ब-5= ०.२५२ mg, ब-6= ०.०३७ mg, ब-9(फॉलेट्स)=१४ .० µg, क(Vit C) =१४.७ mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= १९३.० mg, Na (सोडीयम)= ०.१२ mg, Zn (झिंक) = ०.१० mg, Ca (कॅल्शियम) = २१.० mg, Fe (आयर्न)= ०.८० mg, Mg (मॅग्नेशियम)= १२.० mg, P (फॉस्फोरस)= १२.० mg, Se (सेलेनियम)=० .६० µg, Cu (कॉपर)=०.०८६ mg,

स्निग्ध पदार्थ= १.१ g, प्रथिने= ०.४४ g, कर्बोदके= १९.६ g, फ्रूक्टोज(साखर)= २०.०० g, डायेटरी फायबर्स= ५.४० g.

तसेच आपण जर, पुर्ण पिकलेले मोठ्या आकाराचे चिकू (१०० ग्रॅम वजनाचे) खाल्ले तर आपणास साधारणतः **उर्जा= ८३ kcal.** मिळते.

चिकूचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) स्वस्त व उत्तम उर्जा स्त्रोत्र:

चिकू हे केव्हा प्रमाणेच स्वस्त व उत्तम उर्जा स्त्रोत्र आहे, कारण चिकू मध्ये फ्रूक्टोज चे प्रमाण जास्त असून त्यात आरोग्यदायी जीवनसत्वे असल्याने; चिकू हे कसरतपटु, व्यायामपटु, खेळाडू यांच्या आहारातील एक महत्वाचे फळ आहे.

(२) बद्धकोष्ठता, पचनसंस्थेसंबंधीत विकार:

चिकू मध्ये डायेटरी फायबर्स असल्याने बद्धकोष्ठता दुर होते, तसेच चिकू मध्ये पॉलिफेनॉलीक कम्पाउन्ड टॅनिन जे अँटिइन्फेक्टीव्ह कार्य करते कि ज्यायोगे पचनसंस्थेतील सूज उतरण्यास मदत होऊन छातीतील जळजळ, पोटाच्या आतड्यांतील जळजळ, गॅस्ट्रीटीस इत्यादी पचनसंस्थेसंबंधीत विकार कमी होण्यास मदत होते.

(३) प्रतिकार शक्ति वाढण्यास:

चिकू मध्ये अँटिऑक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' तसेच इतर फिटोन्युट्रियन्टस असल्याने जंतूसंसर्गिक रोग प्रतिकार शक्ति वाढण्यास मदत होते.

(४) दृष्टी सुधारण्यास:

चिकू मध्ये ॲन्टिॲक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' तसेच जीवनसत्व 'ई' असल्याने दृष्टी सुधारण्यास मदत होते.

(५) कर्करोग प्रतिबंध:

चिकू मध्ये ॲन्टिॲक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' तसेच जीवनसत्व 'अ', फॉलेट्स, नायसिन, पॅन्थोथेनिक ॲसिड, तसेच खनिजे पोटॅशियम, कॉपर, आयर्न आणि फिटोन्युट्रियन्ट्स असल्यामुळे चिकूच्या सेवनाने आरोग्य तर उत्तम राहतेच, आणि तसेच श्वसनाच्या, तोंडाच्या व पोटातील आतड्यांच्या कर्करोगास प्रतिबंध होण्यास मदत होते.

(६) हाडे मजबुत होण्यास:

चिकू मध्ये जीवनसत्वे 'क', फॉलेट्स, नायसिन, पॅन्थोथेनिक ॲसिड, तसेच खनिजे कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, कॉपर, आयर्न असल्यामुळे चिकूच्या सेवनाने हाडे मजबुत होण्यास मदत होते.

महत्वाची सुचना:

चिकूच्या अतिसेवनाने पचनक्रिया बिघडून अतिसार, जुलाब व उलट्या होऊन अनेक शारिरीक समस्या निर्माण होऊ शकतात आणि त्रास होऊ शकतो. **कच्चे चिकू कधीच खाऊ नये**, खाल्ल्यास तोंडास व घशाला आतून सुज येऊन श्वसनाचा त्रास होऊ शकतो. तसेच, चिकूची ॲलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर चिकू खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(४) संत्री

आपणा सर्वांच्या अगदी माहितीतील व सामान्यरित्या खिशाला परवडणारी फळे अर्थात संत्री; जी सर्वांना खुपच आवडतात. संत्र हे निसर्गाचं एक अत्यंत रसाळ वरदान, ह्यात अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.



संत्री ही बाह्यरंगाने नारिंगी वा पिवळसर हिरव्या रंगाची असतात आणि ती सोलल्यावर त्याचा आतील गर हा नारिंगी रंगाचा असतो.

संत्री	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	सायट्रस सायनेनसीस (सिनेनसीस)
लागवड	चीन, ब्राझिल, अमेरिका, भारत,

आपणा सर्वांना आवडणारी संत्री ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या एका १०० ग्रॅम वजनाच्या संत्र्यामध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= ११.० µg, ब-1= ०.०८७ mg, ब-2= ०.०४ mg, ब-3= ०.२८२ mg, ब-5 = ०.२५ mg, ब-6= ०.०६ mg, ब-9 (फॉलेट्स)= ३०.० mcg, क(Vit C)= ५३.२ mg, ई(Vit E)= १८.० µg, कोलिन=८.४० mg,

खनिजे: K(पोटॅशियम)= १८१.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.२५ mg, Zn(झिंक) = ०.०७ mg, Ca(कॅल्शियम) = ४०.० mg, Fe(आयर्न)= ०.१० mg, Mg(मॅग्नेशियम)= १०.० mg, P(फॉस्फोरस)= १४.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.१२ g, **प्रथिने**= २.५५ g, **कर्बोदके**= ११. ७५g, **फ्रूक्टोज(साखर)**= ९.३५ g, **डायेटरी फायबर्स**= २.४० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराचे एक संत्रे (१०० ग्रॅम वजनाचे) खाल्ले तर आपणास साधारणतः

उर्जा= ४७ kcal. मिळते.

संत्र्याचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) केसांच्या आरोग्यासाठी:

संत्र्यात जीवनसत्वे 'ब' व 'ई' असतात त्यामुळे संत्र्याचा उपयोग केसांच्या आरोग्यासाठी खास म्हणून करतात. केस चमकदार, रेशमी होण्यासाठी तसेच त्यांच्या वाढीसाठी आणि केसांतील कोंडा कमी होण्यासाठी ताज्या संत्र्याचा पल्प हा केसांना लावतात, परंतु त्यापूर्वी केसांना तेल लावलेले असणे जरूरीचे आहे. अर्ध्या तासानंतर केस हर्बल शॅम्पू ने स्वच्छ धुवावेत.

(२) त्वचेचे आरोग्य तसेच चेहऱ्याच्या सौंदर्यासाठी:

त्वचेची निगा राखण्यास आपण ताज्या संत्र्याच्या सालीची पेस्ट व मुलतानी मट्टी एकत्र करून घरगुती लेप बनवून तो चेहऱ्यावर पाच मिनिटे लावून नंतर चेहरा माईल्ड सोप वापरून धुवावा, त्वचा सुंदर होते, तसेच चेहरा टवटवीत होऊन चेहऱ्यावरील सुरकुत्या कमी होण्यास मदत होते.

(३) दृष्टी सुधारण्यास:

संत्र्यात जीवनसत्वे 'अ', 'क', 'ई' असल्याने ऑप्टिक नर्व्ह मजबुत होण्यास मदत, त्यामुळे दृष्टी सुधारण्यास मदत होतो, तसेच डोळ्यांच्या इतर तक्रारींस प्रतिबंध होतो.

(४) वजन कमी होण्यास:

संत्र्यात डायेटरी फायबर्स व जीवनसत्व 'क' हे अँटीऑक्सिडन्ट असल्याने कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात राहाते आणि त्यामुळे वजन कमी होण्यास मदत होते.

(५) रक्तदाब, हृदय रोगाचा धोका:

संत्र्यातील जीवनसत्व 'क' हे अँटीऑक्सिडन्ट असून संत्र्यात पोटॅशियम हे खनिज सुद्धा असते; त्यामुळे रक्त पातळ राखण्यास मदत होते आणि त्यायोगे रक्त प्रवाह सुधारून रक्तदाब हा नियंत्रणात राहून हृदयरोगाचा धोका कमी होण्यास सहाय्य होते.

महत्वाचे म्हणजे, संत्र्यात सोडियम हे खनिज नसल्यामुळे संत्र हे रक्तदाब व हृदय रोग असलेल्या व्यक्तिसाठी अतिशय सुरक्षित असे फळ आहे.

(६) मेंदू सतेज ठेवण्यास व ताण कमी करण्यास:

संत्र्यात पोटॅशियम ह्या खनिजाची मात्रा जास्त असल्याने, रोज संत्रे खाल्यास मेंदूची कार्यक्षमता वाढून मेंदू सतेज राहतो आणि ताणतणाव कमी होण्यास मदत होते.

(७) रोग प्रतिकार शक्ति वाढण्यास:

संत्र्यामध्ये जीवनसत्व 'क' ची मात्रा अधिक असते, जे अँटीऑक्सिडन्ट चे कार्य करते तसेच त्यात कॅरोटेनॉईड्स सुद्धा असतात; त्यामुळे संत्र्याच्या नियमित सेवनाने शरिराची रोग प्रतिकार शक्ति वाढण्यास मदत होते.

(८) रक्तातील साखरेचे प्रमाण नियंत्रणात राखण्यास:

मधुमेह असलेल्या व्यक्तिये आपल्या रोजच्या आहारात एका संत्राचा समावेश करावा, कारण संत्र्याच्या फळात डायेटरी फायबर्स असतात त्यामुळे पचन क्रिया सुधारून मेटॅबोलिक रेट सुधारतो आणि शरीरात इन्सुलिन तयार होण्याची प्रक्रिया सुधारण्यास मदत होते. यात महत्वाचे म्हणजे मधुमेह असलेल्या व्यक्तिये संत्र अखळं खावे परंतु संत्र्याचा रस पिऊ नये कारण संत्र्याच्या रसात डायेटरी फायबर्सचे प्रमाण अत्यंत अल्प असते.

(९) बद्धकोष्ठता:

संत्र्यात डायेटरी फायबर्स असल्याने, जेवणानंतर एक अखळं संत्र खाल्ले तर अन्न पचन उत्तम होऊन पोट फुगणे, गॅस होणे इत्यादी तक्रारी दूर होतात आणि बद्धकोष्ठतेची संभावना दूर होते.

महत्वाची सुचना: संत्र्याची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर संत्री खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



Dr. Varadbal G.

(५) द्राक्षे

आपणा सर्वांच्या अगदी माहितीतील व थोडीफार महाग परंतु मोसमात खुप द्राक्षे बाजारात आल्यावर सामान्यरित्या स्वस्त अशी खिशाला परवडणारी फळे अर्थात द्राक्षे; जी सर्वांना खुपच आवडतात. द्राक्षे कच्ची असताना चवीला आंबट लागतात आणि जेव्हा पुर्ण पिकतात तेव्हा खाण्यास अत्यंत मधुर लागतात.



ह्या द्राक्षांत अनेक पोषक द्रव्ये असतात. द्राक्षे ही अनेक प्रकारची अर्थात बिया असलेली वा बिया नसलेली तसेच बाह्यरंगाने हिरवी, काळी, लालसर अंजिरी रंगाची असतात.

द्राक्षे	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	व्हायटिस व्हायनिफेरा
लागवड	चीन, अमेरिका, ईटाली, फ्रांस, स्पेन, टर्की, चिले, अर्जेटीना, ईराण, दक्षिण अफ्रिका, भारत,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या द्राक्षे ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण पुर्ण पिकलेल्या १०० ग्रॅम वजनाच्या द्राक्षांमध्ये जीवनासत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनासत्वे: ब-1= ०.६९ mg, ब-2= ०.०७ mg, ब-3= ०.१८८ mg, ब-5 = ०.०५ mg, ब-6= ०.०८६ mg, ब-9 (फॉलेट्स)= २.० µg, क(Vit C) = ३.२ mg, ई (Vit E)= ०.१९ µg, किनोन्स(Vit K)= १४.६ µg, कोलिन= ५.६ mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= १९१.० mg, Na (सोडीयम)= २.० mg, Zn (झिंक) = ०.०७ mg, Ca (कॅल्शियम) = १०.० mg, Fe (आयर्न)= ०.३६ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= ७.० mg, Mn (मॅंगनिज)= ०.०७१ mg, F (फ्लोराईड)= ७.८ µg, P (फॉस्फोरस)= २०.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.१६ g, प्रथिने= ०.७२ g, कर्बोदके= १८.१ g, फ्रूक्टोज(साखर)= १५.४८ g, डायेटरी फायबर्स= ०.९० g.

तसेच आपण जर, पुर्ण पिकलेली १०० ग्रॅम वजनाची द्राक्षे खाल्लीत तर आपणास साधारणतः **उर्जा= ६९ kcal.** मिळते.

द्राक्षाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) प्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

जर्नल ऑफ मॉलिक्युलर न्युट्रिशन अँड फुड रिसर्च मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या संशोधनानुसार, काळ्या व लाल-अंजिरी द्राक्षांमध्ये रेस्व्हेरॅट्रॉल हे द्रव्य असते ते जीवनासत्व 'ड' च्या सहाय्याने शरिराच्या प्रतिकार शक्तिची क्रियाशीलता वाढविण्यास मदत करते.

(२) रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास:

द्राक्षांमध्ये पोटॅशियमची मात्रा अधिक असून सोडियमची मात्रा नगण्य असते, त्यामुळे उच्च रक्तदाब हा नियंत्रित ठेवण्यास मदत होऊ शकते.

(३) कर्करोग प्रतिबंध:

काळ्या व लाल-अंजिरी रंगाच्या द्राक्षांमध्ये तसेच द्राक्षांच्या सालीत आणि बियांमध्ये अधिक मात्रेत प्लेवोनाईड्स, अँथोसायनिन्स, स्टिलबेन्स, तसेच जीवनसत्व 'क' इत्यादी अँटिऑक्सिडन्ट्स असल्याने; काळ्या व लाल-अंजिरी रंगाच्या द्राक्षांचे सेवन त्यांच्या साली व बियांसकट केल्यास शरिरातील 'फ्रि रॅडिकल' मुळे होणाऱ्या कर्करोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(४) शरिरातील ईलेक्ट्रोलाइट्सचे (क्षारांचे) संतुलन:

द्राक्षांमध्ये पोटॅशियम तसेच अनेक आरोग्यदायी खनिजे व फ्लुक्टोज/सुक्रोज असल्याने, द्राक्षांच्या सेवनाने शरिरातील ईलेक्ट्रोलाइट्सचे (क्षारांचे) योग्य संतुलन राखले जाऊन शरिरातील विषारी द्रव्यांचा निचरा होतो आणि आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(५) हाडे मजबूत होण्यास:

अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्युट्रिशन मध्ये प्रसिद्ध केलेल्या संशोधनानुसार द्राक्षांमध्ये झिंक (Zn), कॅल्शियम (Ca), मॅग्नेशियम (Mg), फ्लोराईड(F), फॉस्फोरस(P) ही आरोग्यदायी खनिजे असल्याने द्राक्षांच्या सेवनाने हाडे मजबूत होण्यास मदत होते.

(६) संज्ञानात्मक कार्ये:

ब्रिटिश जर्नल ऑफ न्युट्रिशन, २०१० मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या संशोधनानुसार काळ्या व लाल-अंजिरी रंगाच्या द्राक्षांमध्ये पोटॅशियम व अनेक शरिरोपयोगी खनिजे तसेच रेस्व्हेरॅट्रॉल, प्लेवोनाईड्स, अँथोसायनिन्स, स्टिलबेन्स, इत्यादी आरोग्यदायी द्रव्ये असल्याने, द्राक्षांचे सेवन केल्यास मेंदू व मज्जासंस्था सचेतन होऊन त्यांची क्रियाशीलता वाढून त्यांची कार्यक्षमता वाढते. ज्यांना स्मृतिभ्रंश, अल्झायमर, डिमेन्शियाचा त्रास असेल वा होण्याचा संभव असेल त्यांनी काळ्या व लाल-अंजिरी रंगाच्या द्राक्षांचे सेवन जरूर करावे त्याने स्मरणशक्ति वाढण्यास मदत होते.

(७) दृष्टी सुधारण्यास:

'हिलिंग फुड्स' ह्या पुस्तकात प्रसिद्ध केलेल्या संशोधनानुसार, काळ्या रंगाच्या द्राक्षांमध्ये ल्युटेन व झियाझॅनथिन ही कॅरोटेनाईड्स असल्याने

डोळ्यांच्या रेटिना मधील इनफ्लमेटरी प्रोटीन्सची पातळी कमी होऊन प्रोटेक्टिव्ह प्रोटीन्सची पातळी वाढते; त्यामुळे काळ्या रंगाच्या द्राक्षांच्या सेवनाने दृष्टी सुधारण्यास मदत होते.

(८) हृदयाचे आरोग्य:

जर्नल ऑफ अँडव्हान्सेस इन न्युट्रिशन, ब्रिटिश मेडिकल जर्नल २०१३, मध्ये प्रसिद्ध झालेल्या संशोधनानुसार काळ्या व लाल-अंजिरी रंगाच्या द्राक्षांमध्ये पोर्टेशियम व अनेक शरिरोपयोगी खनिजे तसेच रेस्व्हेरॅट्रोल हे द्रव्य असते जे हृदयाचे संरक्षण करते असे संशोधनांती आढळून आलेले आहे. त्यामुळे काळ्या व लाल-अंजिरी रंगाच्या द्राक्षांच्या सेवनाने हृदयाचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(९) हाडांच्या वेदना व सुज:

टेक्सास वुमन युनिव्हर्सिटी मधील संशोधनानुसार काळ्या व लाल-अंजिरी रंगाच्या द्राक्षांमध्ये अधिक मात्रेत अँटिऑक्सिडन्ट्स, अनेक शरिरोपयोगी खनिजे तसेच पॉलिफेनॉल्स, बीटा-कारोटीन, व्हिटॅमिन 'के' आणि रेस्व्हेरॅट्रोल हे द्रव्य असते कि त्यायोगे ऑस्टियोआर्थीटिस मुळे हाडांना आणि हाडांच्या सांध्यांना आलेली सुज कमी होण्यास मदत होते. त्यामुळे ऑस्टियोआर्थीटिसचा त्रास असलेल्या व्यक्तींनी काळ्या व लाल-अंजिरी रंगाच्या द्राक्षांचे सेवन केल्यास त्यांचा त्रास कमी होऊ शकतो.

महत्वाची सुचना:

- द्राक्षे ही नेहमी स्वच्छ धुवूनच खावीत, कारण त्याच्या सालावर पेस्टिसाईड्स असतात; त्यामुळेच द्राक्षे ही "एन्व्हायरोनमेन्टल वर्कींग ग्रुप"स डर्टि डझन लिस्ट, यु.एस." मध्ये द्राक्षांची नोंद ही ६ व्या क्रमांकावर आहे.
- द्राक्षे ही घरी आणल्यावर ती स्वच्छ धुवून खावीत आणि जर दुसऱ्या दिवशी खायची असल्यास ती स्वच्छ धुवून तात्काळ फ्रिज मधे ठेवावीत.
- द्राक्षे ही नेहमीच त्याच्या साली व बियांसकट खावीत.
- द्राक्षे जर खराब झाली असल्यास किंवा त्यावर बुरशी आली असल्यास ती कधीच खाऊ नयेत.
- 'अमेरिकन अँकडेमी ऑफ अँलर्जी, अस्थमा, अँड इम्युनोलॉजी' मधील वैद्यकीय तज्ञांच्या संशोधनानुसार द्राक्षांत ५ मुख्य अँलर्जेन्स असतात, त्यामुळे ज्यांना अँलर्जीचा त्रास असतो त्यांनी द्राक्षे खाल्ल्यास त्यांच्या

शरिरावर पुरळ उठणे, गांठी येणे, सुज येणे, इत्यादीचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



Dr. Varadbal Gajjar

(६) कलिंगड

आपणा सर्वांच्या अगदी माहितीतील व उन्हाळी मोसमात नक्की खावेसे वाटणारे व तहान शमवणारे आणि मन तृप्त करणारे फळ म्हणजे कलिंगड. हल्ली बाजारात तसेच हायवे वर बऱ्याचदा उपलब्ध असणारे व सामान्यरित्या खिशाला परवडणारे फळ म्हणजे कलिंगड; जे लहान-थोरांपासून सर्वांना खुपच आवडते. कलिंगड हे जेव्हा पूर्ण पिकते तेव्हा खाण्यास मधुर लागते. ह्या कळिंगडात अनेक पोषक द्रव्ये असतात. कलिंगड हे बाह्यरंगाने हिरवे वा काळसर हिरव्या रंगाचे असून कापल्यावर आतून लाल रंगाचे असते.



कलिंगडे, हल्ली अनेक प्रकारची अर्थात बिया असलेली वा बिया नसलेली तसेच कापल्यावर आतून लाल रंगा ऐवजी पिवळ्या रंगाची निघतात.

कलिंगड	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	सायट्र्युलस लॅनाटस

लागवड	चीन, ईराण, टर्की, ब्राझिल, व्हिएतनाम, भारत(वरील देशांच्या तुलनेत अत्यल्प)
-------	---

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या कलिंगड अर्थात जे सामान्यतः बाहेरुन हिरवे आणि कापल्यावर आतुन लाल असते अश्याच प्रकारच्या कलिंगड ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण पुर्ण पिकलेल्या **कलिंगडाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी मध्ये** जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ=२८ µg, ब-1= ०.०३३ mg, ब-2= ०.०२१ mg, ब-3= ०.१७८ mg, ब-5 = ०.२२१ mg, ब-6= ०.०४५ mg, ब-9 (फॉलेट्स)= ३.० µg, क(Vit C) = ८.१ mg, ई (Vit E)= ०.०५ mg, कोलिन= ४.१ mg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा- कॅरोटिन= ३०३ µg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= ११२.० mg, Na (सोडीयम)= १.० mg, Zn (झिंक) = ०.१ mg, Ca (कॅल्शियम) = ७.० mg, Fe (आयर्न)= ०.२४ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= १०.० mg, Mn (मँगनिज)= ०.३८ mg, P (फॉस्फोरस)= ११.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.१५ g, प्रथिने= ०.६१ g, कर्बोदके= ७.५५ g,

फ्रूक्टोज(साखर)= ६.२० g, डायेटरी फायबर्स= ०.४० g,

लायकोपेन=४.५३२ mg, पाणी=८५.० g.

तसेच आपण जर, पुर्ण पिकलेल्या कलिंगडाची १०० ग्रॅम वजनाची खाप खाल्ली तर आपणास साधारणतः **उर्जा= ३० kcal.** मिळते.

कलिंगडाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) हृदयाचे आरोग्य:

कलिंगडात असलेल्या सायट्रुलिन ह्या द्रव्यामुळे रक्तवाहिन्यांत गुठळ्या जमा होण्यास तसेच रक्तवाहिन्या कठिण होण्यास सुद्धा प्रतिबंध होतो; त्यामुळे अॅथ्रोस्क्लेरोसिस चा प्रभाव कमी होऊन हृदयाचे आरोग्य राखण्यास मदत होते.

(२) सुज कमी होण्यास:

कलिंगडात लायकोपेन हे द्रव्य असते ज्यात सुज कमी करण्याचे गुणधर्म असतात; त्यामुळे कलिंगडाच्या सेवनाने शरिरात कोठेही सुज असेल तर ती कमी होण्यास मदत होते.

(३) लघवीचा त्रास / शरिरातील पाण्याचे संतुलन:

कलिंगडात ८५.० % पाणी असते, तसेच त्यातील इतर शरिरोपयोगी द्रव्यांमुळे, कलिंगडाच्या सेवनाने शरिरातील विजातीय द्रव्यांचा निचरा किडनी मार्फत होऊन शरिरातील पाण्याचे संतुलन रखले जाते आणि लघवी करताना होणारी जळजळ तसेच संबंधीत इतर त्रास सुद्धा कमी होतात.

(४) कर्करोगास प्रतिबंध:

कलिंगडात लायकोपेन हे द्रव्य असते ज्यात अँटिऑक्सिडन्ट चे गुणधर्म असतात; त्यामुळे कलिंगडाच्या सेवनाने शरिरात कोठेही कर्करोगाचा फैलाव रोखण्यास मदत होते. शिकॅगो मधील संशोधनानुसार लायकोपेन हे द्रव्य केमोथेरॅपिमुळे होणारे दूःषपरिणाम कमी करण्यास मदतगार होते, म्हणून कलिंगड अवश्य खावे.

(५) स्नायुंवरील ताण:

कलिंगडात आरोग्यदायी क्षार तसेच सायट्रॅउलिन हे अॅमिनो अॅसिड असते, ज्यायोगे शारिरीक थकवा, स्नायु आंबणे वा दुखणे, अतिश्रमामुळे आलेली मरगळ / थकावट कलिंगडाच्या सेवनाने दूर होते.

(६) अन्नपचन व बद्धकोष्ठता:

कलिंगडात पाण्याची मात्रा अधिक असून त्यात डायेटरी फायबर्स सुद्धा असतात, त्यामुळे कलिंगडाच्या सेवनाने पचनशक्ति वाढून बद्धकोष्ठतेचा त्रास कमी होण्यास मदत होते.

(७) गरोदरपणातील त्रास कमी होण्यास:

गरोदरपणात कलिंगडाचे सेवन केल्यास मॉर्निंग सिकनेसचा त्रास दूर होतो, तसेच स्नायुंमध्ये अचानक येणाऱ्या सणकेचा त्रास कमी होण्यास मदत होते, परंतु वैद्यकीय सल्ला जरूर घ्यावा.

(८) शारिरीक उर्जेला चालना:

कलिंगडा मधील जीवनसत्व 'बी' जे मुख्यत्वे शारिरीक उर्जेला चालना मिळण्यास कारणीभूत असते; तसेच कलिंगडात पोटॅशियम हे खनिज सुद्धा असते त्यामुळे कलिंगडाच्या सेवनाने शरिराला तरतरी प्राप्त होते.

(९) अस्थमास प्रतिबंध:

कलिंगडात असलेल्या लायकोपेन ह्या अँटिऑक्सिडन्ट द्रव्यामध्ये सर्दी व फ्लू पासून शरिराचे संरक्षण करण्याचे गुणधर्म असतात तसेच कलिंगडात जीवनसत्व 'अ' सुद्धा असते त्यामुळे कलिंगडाच्या सेवनाने सर्दी व फ्लू चा प्रतिबंध होतोच आणि सर्दी व फ्लू शी निगडीत असलेल्या अस्थमाचा सुद्धा प्रतिबंध होतो.

(१०) रोग प्रतिकार शक्ति मजबूत होण्यास:

कलिंगडात जीवनसत्वे 'अ', 'क', 'ब6' असल्याने लाल रक्तपेशी वाढण्यास मदत होते त्यायोगे रोग प्रतिकार शक्ति वाढण्यास मदत होते, त्यामुळे कलिंगडाचे सेवन हे रोग प्रतिकार शक्ति मजबूत होण्यास सहाय्यभूत ठरते.

(११) रक्तदाब नियंत्रण:

फ्लोरिडा स्टेट युनिव्हर्सिटी मधील संशोधनानुसार सिट्र्युलिन मुळे शरिरातील अर्गिनाइन ह्या अमिनो अँसिड ची पातळी वाढते जे मुख्यत्वे शरिरातील रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास कारणीभूत असते. कलिंगडात सिट्र्युलिन हे द्रव्य असल्यामुळे कलिंगडाच्या सेवनाने रक्तदाब नियंत्रित राखण्यास मदत होते.

(१२) त्वचा व केसाचे आरोग्य सुधारण्यास:

कलिंगडात जीवनसत्व 'क' असते जे केसांच्या आरोग्यास आवश्यक असलेल्या कोल्लाजेन हे द्रव्य शरिरात बनविण्यास सहाय्यभूत असते. तसेच कलिंगडात जीवनसत्व 'अ' असते आणि बीटा-केरोटिन हे द्रव्य सुद्धा असते ज्यायोगे त्वचेचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(१३) उष्माघातापासून संरक्षण:

कलिंगडात ८५.० % पाणी असते, तसेच त्यात अनेक जीवनसत्वे व खनिजे असतात, त्यामुळे कलिंगडाच्या सेवनाने शरिरातील पाण्याचे व क्षारांचे योग्य संतुलन राखले जाऊन उष्माघाता पासून संरक्षण होते.

महत्वाची सुचना:

कलिंगडाच्या अति सेवनाने कधी त्रास होऊ शकतो, तसेच ज्यांना कलिंगडाची अॅलर्जी असते त्यांना सुद्धा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



Dr. Varadbal Gajanan

(७) खरबूज, कस्तुरी खरबूज, चिबूड

आपणा सर्वांच्या अगदी माहितीतील व उन्हाळी मोसमात नक्की खावेसे वाटणारे व तहान शमवणारे आणि मन तृप्त करणारे फळ म्हणजे खरबूज, कस्तुरी खरबूज, चिबूड. हल्ली मॉल मध्ये तसेच बाजारात बऱ्याचदा उपलब्ध असणारे व सामान्यरित्या परवडणारे फळ म्हणजे खरबूज; जे लहान-थोरांपासून सर्वांना खुपच आवडते. खरबूज हे जेव्हा पूर्ण पिकते तेव्हा खाण्यास मधुर लागते. ह्या खरबूजात अनेक पोषक द्रव्ये असतात. खरबूजे ही मुख्यत्वे तीन प्रकारची मिळतात उदाहरणार्थ खरबूज, कस्तुरी खरबूज, चिबूड परंतु प्रत्येक प्रकारच्या खरबूजाची चव आणि गोडी ही वेगळी व आगळीच असते.



खरबूज व कस्तुरी खरबूज हे कच्चे असताना बाह्यरंगाने हिरवट-पिवळसर रंगाचे असून पिकल्यावर बाहेरुन पिवळे वा पांढरट पिवळ्या रंगाचे असते.

कापल्यावर आतुन गर्द पिवळे वा केशरी रंगाचे असते आणि त्याच्या आतील बिया ह्या पांढऱ्या रंगाच्या असतात.

तसेच, चिबूड हे कच्चे असताना बाह्यरंगाने हिरवे वा हिरवट-पिवळसर रंगाचे असून पिकल्यावर बाहेरुन पिवळे वा केशरी पिवळ्या रंगाचे असते. कापल्यावर आतुन पांढरट रंगाचे असते आणि त्याच्या आतील बिया सुद्धा पांढऱ्या रंगाच्या असतात.

खरबूज	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	कुकुमिस मेलो
लागवड	ईजिप्त, ईराण, भारत, उझबेकिस्तान, अफगाणिस्तान, चीन,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या खरबूज, कस्तुरी खरबूज, चिबूड ह्या फळांबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म जी प्रत्येक प्रकारच्या खरबूजात सर्वसाधारणतः सारखीच असतात, ती काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण पुर्ण पिकलेल्या **खरबूज/ कस्तुरी खरबूज/ चिबूड च्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी मध्ये** जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= ८४.५५ μ g, ब-1= ०.०४ mg, ब-3= ०.६४ mg, ब-5 = ०.१३ mg, ब-6= ०.६४ mg, ब-9 (फॉलेट्स)= २१.१५ μ g, क(Vit C) = ३६.५४ mg,

फिटोकेमिकल्स: कॅरोटिनॉईड=२०६३ μ g,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= २६७.० mg, Na (सोडीयम)= १४.७४ mg, Zn (झिंक) = ०.१६ mg, Ca (कॅल्शियम) = ८.९८ mg, Fe (आयर्न)= ०.२१ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= १२.१८ mg, Cu (कॉपर)= ०.०४ mg, Mn (मॅंगनिज)= ०.०५ mg, Se (सेलेनियम)=०.०४ mg P (फॉस्फोरस)= १७.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.२६ g, प्रथिने= ०.६४ g, कर्बोदके= ७.६९ g, फ्रूक्टोज(साखर)= ७.६९ g, डायेटरी फायबर्स= ०.६४ g, पाणी=८३.० g.

तसेच आपण जर, पुर्ण पिकलेल्या खरबूज/ कस्तुरी खरबूज/ चिबूड ची १०० ग्रॅम वजनाची खाप खाल्ली तर आपणास साधारणतः **उर्जा**= २४.४ kcal. मिळते.

खरबूज/ कस्तुरी खरबूज/ चिबूड चे आरोग्यदायी फायदे:

(१) रक्तदाब नियंत्रित राखण्यास:

खरबूजात पोटॅशियम ची मात्रा अधिक असल्याने खरबूजाच्या सेवनाने रक्तदाब नियंत्रित राखण्यास मदत होते.

(२) डोळ्यांचे आरोग्य:

खरबूजात जीवनसत्व 'अ' आणि बीटा-कॅरोटिन असल्याने खरबूजाच्या सेवनाने दृष्टि उत्तम होण्यास मदत होते तसेच अकाली मोतिबिंदू वाढण्याचा धोका कमी होतो.

(३) वजन नियंत्रित ठेवण्यास:

खरबूजात स्निग्ध पदार्थाची मात्रा अगदी नगण्य असते, तसेच त्यात पोटॅशियम, सहजरित्या पचणारी कर्बोदके, डायेटरी फायबर्स असल्याने खरबूजाच्या सेवनाने शारिरीक वजन संतुलित ठेवण्यास मदत होते.

(४) रोग प्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

खरबूजात ॲन्टिऑक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' असते जे श्वेतपेशी वाढण्यास तसेच त्या कार्यान्वित व सतेज राखण्यास सहाय्य करते, त्यामुळे शरिराची रोग प्रतिकार शक्ति वाढण्यास मदत होते.

(५) अल्सर:

खरबूजातील ॲन्टिऑक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' मुळे खरबूजाचे सेवन हे अल्सर वरील उपचार चालू असताना तसेच अल्सरचा प्रतिबंध करण्यास सहाय्यक ठरते.

(६) बद्धकोष्ठता:

खरबूजात डायेटरी फायबर्स असतात, त्यामुळे पचनक्रिया सुधारून बद्धकोष्ठता दूर होण्यास मदत होते.

(७) हृदयरोगास प्रतिबंध:

कस्तुरी खरबूजात असलेल्या ॲडेनोसिन ह्या द्रव्यात रक्त पातळ ठेवण्याचे गुणधर्म असतात ज्यायोगे कस्तुरी खरबूजाच्या सेवनाने हृदयरोगाचा धोका टाळण्यास मदत होते.

(८) मुत्रपिंडाच्या तक्रारी व मुतखडा होण्यास प्रतिबंध:

कस्तुरी खरबूजात ऑक्सिकार्बन हे द्रव्य असते ज्यात मुत्रपिंडासंबंधित तक्रारी दूर करण्याचे गुणधर्म असतात, तसेच खरबूजात पाण्याची मात्रा भरपूर असल्याने कस्तुरी खरबूजाच्या सेवनाने मुत्रपिंडाच्या तक्रारी दूर होऊन मुतखडा होण्यास सुद्धा प्रतिबंध होऊ शकतो.

(९) निद्रानाशाच्या तक्रारी:

कस्तुरी खरबूजात फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यायोगे मज्जासंस्थेच्या नसांना आराम मिळतो आणि शांत झोप लागते, म्हणून कस्तुरी खरबूजाच्या सेवनाने निद्रानाशाचा त्रास दूर होण्यास मदत होते.

(१०) मासिक पाळीच्यावेळी स्नायुंमध्ये येणारे पेटके:

कस्तुरी खरबूजात जीवनसत्व 'अ', 'क', बीटा-कॅरोटिन आणि अँडेनोसिन ही द्रव्ये असतात ज्यायोगे रक्ताच्या गुठळ्या होण्यास प्रतिबंध होऊन स्नायुंमध्ये पेटके येण्यास प्रतिबंध होतो. त्यामुळे मासिक पाळीच्या वेळी खरबूज खाल्ल्यास मासिक पाळीचा त्रास कमी होण्यास मदत होते.

(११) कर्करोगास प्रतिबंध:

खरबूजात जीवनसत्व 'क' हे अँटिऑक्सिडन्ट असते जे 'फ्रि रॅडिकल' पासून शरिरातील पेशींचे संरक्षण करते, त्यामुळे खरबूजाच्या सेवनाने कर्करोगाचा धोका टाळण्यास मदत होऊ शकते.

महत्वाची सुचना:

खरबूज/ कस्तुरी खरबूज/ चिबूड च्या अति सेवनाने कधी त्रास होऊ शकतो, तसेच ज्यांना खरबूज/ कस्तुरी खरबूज/ चिबूड ची अॅलर्जी असते त्यांना सुद्धा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(८) बोरं

आपणा सर्वांच्या अगदी माहितीतील व लहान-थोरांपासून सर्वांना नक्कीच खावीशी वाटणारी आणि तोंडाला गोड वा कधी आंबट-गोड रुची देणारी फळं म्हणजे बोरं. हल्ली मॉल मध्ये, बाजारात तसेच बऱ्याचदा शाळा-कॉलेजांच्या आसपास उपलब्ध असणारी व सामान्यरित्या परवडणारी फळं म्हणजे बोरं; जी सर्वांनाच खुप आवडतात. बोरं ही जेव्हा पुर्ण पिकलेली असतात तेव्हा खाण्यास मधुर लागतात. ह्या बोरांत अनेक पोषक द्रव्ये असतात.



बोरे ही बऱ्याच प्रकारची मिळतात उदाहरणार्थ मोठी बोरे ज्यांना अहमदाबादी बोरं म्हणतात, छोटी लाल बोरे ज्यांना कधी चनिया-मनिया बोरं म्हणतात ती तिखट-मीठ लावून खातात, तसेच मध्यम आकाराची आंबटी बोरं जी आंबट-गोड चवीला असून आतील गर चिकट असतो. परंतु प्रत्येक प्रकारच्या बोरांची चव आणि गोडी आगळी-वेगळीच असते. ह्या सर्व प्रकारच्या बोरांमध्ये बी मात्र एकच असते.

बाजारात सुकवलेली अर्थात "सुकीबोरे" सुद्धा मिळतात, ती चवीला अधिक मधूर असतात जी बारा महिने बाजारातील ठराविक दुकानांत उपलब्ध असतात.

बोरं	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	झिझिपस जुजुबे
लागवड	भारत, पाकिस्तान, बांगलादेश, अफ्रिका,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या बोरे ह्या छोट्याशा पण तोंडाला गोड वा कधी आंबट-गोड रुची देणाऱ्या ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म जी प्रत्येक प्रकारच्या बोरांत सर्वसाधारणतः सारखीच असतात, ती काय आहेत हे पाहू या.

● सर्व साधारण पुर्ण पिकलेल्या १०० ग्रॅम वजनाच्या ताज्या बोरांमध्ये (त्यातील बीयांचे वजन वगळून) जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ = ४०.० µg, ब-1 = ०.०२ mg, ब-2 = ०.०४ mg, ब-3 = ०.९० mg, ब-6 = ०.०८१ mg, क (Vit C) = ६.० mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम) = २५०.० mg, Na (सोडीयम) = ३.० mg, Zn (झिंक) = ०.०५ mg, Ca (कॅल्शियम) = २१.० mg, Fe (आयर्न) = ०.४८ mg, Mg (मॅग्नेशियम) = १०.० mg, Cu (कॉपर) = ०.०७ mg, Mn (मॅंगनिज) = ०.०८ mg, P (फॉस्फोरस) = २३.० mg,

स्निग्ध पदार्थ = ०.४० g, **प्रथिने** = १.२० g, **कर्बोदके** = २०.२ g, **फ्रूक्टोज (साखर)** = ५.०३ g, **डायेटरी फायबर्स** = ०.६० g, **पाणी** = ७२.० g.

तसेच आपण जर, पुर्ण पिकलेली १०० ग्रॅम वजनाची ताजी बोरे (त्यातील बीयांचे वजन वगळून) खाल्ली तर आपणास साधारणतः **उर्जा** = ७९.० kcal. मिळते.



● सर्व साधारण १०० ग्रॅम वजनाच्या सुक्या बोरामध्ये (त्यातील बीयांचे वजन वगळून) जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: ब-1 = ०.२१ mg, ब-2 = ०.३६ mg, ब-3 = ०.५० mg, क (Vit C) = १३.० mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम) = ५३१.० mg, Na (सोडीयम) = ९.० mg, Zn (झिंक) = ०.१९ mg, Ca (कॅल्शियम) = ७९.० mg, Fe (आयर्न) = १.८ mg, Mg (मॅग्नेशियम) = ३७.० mg, Cu (कॉपर) = ०.०७ mg, Mn (मॅंगनिज) = ०.३०५ mg, P (फॉस्फोरस) = १००.० mg,

स्निग्ध पदार्थ = १.१० g, **प्रथिने** = ३.७० g, **कर्बोदके** = ७३.६ g, **फ्रूक्टोज (साखर)** = ५.०३ g, **डायेटरी फायबर्स** = ०.६० g, **पाणी** = १५.० g.

तसेच आपण जर, १०० ग्रॅम वजनाची "सुकी बोरे" (त्यातील बीयांचे वजन वगळून) खाल्ली तर आपणास साधारणतः **उर्जा** = २८७.० kcal. मिळते.

बोरांचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) कर्करोग प्रतिबंध:

बोरांत ॲन्टिऑक्सिडन्ट, इतर जीवनसत्वे, खनिजे मुबलक असल्याने बोरांच्या सेवनाने कर्करोगास प्रतिबंध होतो. बोरांच्या सेवन हे मुख्यत्वे ल्युकेमिया अर्थात रक्ताच्या वा रक्तपेशींच्या कर्करोगात जास्त परिणामकारक असल्याचे संशोधनात आढळून आलेले आहे.

(२) वजन कमी होण्यास:

बोरांत ॲन्टिऑक्सिडन्ट, इतर जीवनसत्वे, खनिजे, डायेटरी फायबर्स असल्याने सकाळच्या नास्त्यात आणि दुपारच्या हलक्या खाण्यात बोरांचा समवेश जर केला तर शारिरीक थकवा न येता वजन कमी होण्यास सहाय्य होते.

(३) रोग प्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

बोरांमध्ये जीवनसत्वे 'अ' आणि 'क' असल्यामुळे, बोरांच्या सेवनाने रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्याच्या क्रियेला उत्तेजन मिळते, मुख्यत्वे ऋतु बदलामुळे होणारे आजार उदाहरणार्थ सर्दि, ताप यापासून संरक्षण मिळू शकते.

(४) हाडे व दातांचे आरोग्य:

बोरांमध्ये Ca (कॅल्शियम), Mg (मॅग्नेशियम), Zn (झिंक), Fe (आयर्न), P (फॉस्फोरस) हि खनिजे असल्याने, जर आपल्या आहारात बोरांचा समवेश केला तर आपली हाडे तसेच दात मजबूत होण्यास मदत होते. जर अस्थिभंग, फ्रॅक्चर झाले असेल आणि त्यावेळी आपण बोरांचे सेवन केले तर ते लवकर भरून बरे होण्यास मदत होते.

(५) त्वचेचे आरोग्य व नीगा:

बोरांमध्ये जीवनसत्वे 'अ', 'क' तसेच खनिजे K (पोटॅशियम), Zn (झिंक), Fe (आयर्न), Cu (कॉपर) असल्याने बोरांच्या सेवनाने त्वचा सुंदर सतेज राहून त्वचेवरील सुरकुत्या कमी होण्यास मदत होते, म्हणून पन्नाशी नंतर बोरे अवश्य खावीत ज्यायोगे वृद्धत्व दूर ठेवण्यास सहाय्य होते.

(६) मज्जासंस्थेस शांत राखण्यास:

बोरांमध्ये "सॅपोनिन" व "पॉलिसॅक्राइड्स" ही फ्लेव्होनोंइड्स असतात ज्यायोगे मज्जासंस्थेवरील ताण कमी होण्यास मदत होते. त्यामुळे बोरांच्या सेवनाने मेंदूवरील ताण कमी होऊन शांत झोप लागते आणि निद्रानाशाचे

विकार दूर होण्यास मदत होते. तसेच, अपस्मार अथवा फिट्स येणे, वा मानसिक दुर्बळता यांवरील उपचारांदरम्यान जर बोरांचे सेवन केल्यास फायदा होतो.

(७) पचनक्रियेस मदत:

बोरं गुणधर्माने पाचक असतात म्हणून बोरांच्या सेवनाने खाल्लेल्या अन्नाचे उत्तम पचन होऊन बद्धकोष्ठता तसेच पोटफुगी दूर होण्यास मदत होते. परंतु अतिसार, जुलाब याचा त्रास असलेल्यांनी बोरे अजिबात खाऊ नयेत.

(८) घश्याची खवखव:

ताजी बोरे जर ताज्या आल्याच्या छोट्या तुकड्याबरोबर अथवा ताज्या पुदिनाच्या पानांबरोबर खाल्ली असता घश्याची खवखव वा दुखणे दूर होण्यास मदत होते.

(९) स्मृतीभ्रंश, डिमेन्शिया, अल्झायमर:

नुकत्याच झालेल्या संशोधनात असे आढळून आले आहे की बोरांमधील "सॅपोनिन" व "पॉलिसॅक्राइड्स" ही फ्लेव्होनॉइड्स मुळे स्मृतीभ्रंश, डिमेन्शिया, अल्झायमर झालेल्या व्यक्तींनी जर बोरांचे सेवन केले तर मेंदुच्या पेशींची होत असलेली ह्रास कमी होण्यास मदत होते.

महत्वाची सुचना:

बोरांच्या अति सेवनाने कधी त्रास होऊ शकतो, तसेच ज्यांना बोरांची अॅलर्जी असते त्यांना सुद्धा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(९) मोसंबी

आपणा सर्वांच्या अगदी माहितीतील फळं अर्थात मोसंबी; जे सर्वांना खुपच आवडते. मोसंबी हे निसर्गाचं एक अत्यंत रसाळ वरदान, ह्यात अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.



मोसंबी ही बाह्यरंगाने हिरवी वा पिवळसर हिरव्या रंगाची असतात आणि ती सोलल्यावर त्याचा आतील गर हा पिवळसर रंगाचा असतो.

मोसंबी	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	सायट्रस लायमेट्रिऑईड्स
लागवड	ब्राझिल, चीन, अमेरिका, मेक्सिको, भारत, स्पेन, ईराण, ईटली, नायजेरिया, टर्की,

आपणा सर्वांना आवडणारी मोसंबी ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या एका १०० ग्रॅम वजनाच्या सोललेल्या मोसंबी मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: क(Vit C) = ५०.० mg,

खनिजे: K(पोटॅशियम) = ४९०.० mg, Ca(कॅल्शियम) = ४०.० mg,

Fe(आयर्न) = ०.७० mg, P(फॉस्फोरस) = ३०.० mg,

स्निग्ध पदार्थ = ०.३० g, **प्रथिने** = ०.८० g, **कर्बोदके** = ९.३० g,

फ्रूक्टोज(साखर) स = १.७० g, **डायेटरी फायबर्स** = ०.५० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराचे एक मोसंबी (१०० ग्रॅम वजनाचे) सोललेले खाल्ले तर आपणास साधारणतः **उर्जा** = ४३ kcal. मिळते.

मोसंबीचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) पचनक्रियेस सहाय्य:

मोसंबी मध्ये मुबलक प्रमाणात फ्लेवोनाइड्स असतात ज्यायोगे मोसंबीच्या सेवनाने जठराची कार्यक्षमता वाढून पाचकरसांचे योग्य स्त्रवन होते आणि खाल्लेल्या अन्नाचे उत्तम पचन होण्यास मदत होते. तसेच मोसंबीच्या रसाच्या सेवनाने शरिरातील विषद्रव्यांचा सुद्धा निचरा होण्यास मदत होते.

(२) बद्धकोष्ठता:

मोसंबी मध्ये फ्लेवोनाइड्स तसेच डायेटरी फायबर्स असतात ज्यायोगे अख्खे मोसंबी सोलून खाल्ल्यास बद्धकोष्ठता दूर होण्यास मदत होते.

(३) रक्तरोग स्कर्व्हि:

जीवनसत्व 'क' च्या कमतरतेमुळे कधी दातांच्या हिरड्यांमधून रक्तस्त्राव होतो त्यास 'स्कर्व्हि' रोग म्हणून संबोधतात. मोसंबीत जीवनसत्व 'क' मुबलक असते म्हणून मोसंबीच्या सेवनाने 'स्कर्व्हि' रोग बरा होण्यास मदत होते.

(४) जठर वा पक्काशयाचा अल्सर:

मोसंबीत "लिमोमिन ग्लुकोसाइड" हे फ्लेवोनाईड असते ज्यात अँटि-कार्सिनोजेनिक, अँटि-ऑक्सिडन्ट, डिटॉक्सिफाईंग गुणधर्म असतात, ज्यायोगे जठर वा पक्काशयाच्या अल्सरचा त्रास असल्यास मोसंबीचे सेवन हे अत्यंत फायदेशीर ठरते.

(५) कर्करोग प्रतिबंध:

मोसंबीत फ्लेवोनाईड्स व लिमोनॉईड्स असतात ज्यात अँटि-कार्सिनोजेनिक, अँटि-ऑक्सिडन्ट हे गुणधर्म असल्यामुळे मोसंबीच्या सेवनाने कर्करोगास प्रतिबंध होण्यास मदत होते.

(६) रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

मोसंबीत जीवनसत्व 'क' हे अँटि-ऑक्सिडन्ट असते ज्यायोगे मोसंबीच्या रसाच्या सेवनाने रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास मदत होते.

(७) संधीरोग वा गाऊट:

मोसंबीत फ्लेवोनाईड्स तसेच अँटि-ऑक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' असतात ज्यायोगे शरिरातील फ्रि रॅडिकल तसेच इतर विषद्रव्ये यांचा मुत्रावाटे निचरा होतो; म्हणून मोसंबीचा रस अथवा अख्खे सोललेले मोसंबी सेवन केल्यास संधीरोग वा गाऊट पासून आराम मिळून तो बरा होण्यास मदत होते.

(८) मुत्रमार्गाचे विकार:

मोसंबीत फ्लेवोनाईड्स, अँटि-ऑक्सिडन्ट असतात तसेच पोटॅशियम हे खनिज मुबलक असते ज्यायोगे शरिरातील विषद्रव्यांचा मुत्रावाटे निचरा होऊन मुत्रमार्गातील संसर्ग दूर होण्यास मदत होऊन मुत्रपिंडाची सुज उतरण्यास मदत होते; म्हणून मोसंबीचा रस ऊकळत्या पाण्यावर गरम करून सेवन केल्यास मुत्रमार्गाच्या विकारांपासून लवकर आराम मिळून ते बरे होण्यास मदत होते.

(९) श्वसनासंबंधीत समस्या:

मोसंबीच्या सालीमध्ये ईसेन्शियल ऑईल्स असतात ज्यात अँटि-कंजेस्टिव गुणधर्म असतात त्यामुळे मोसंबीच्या सालांचा अर्क विविध बाम, इनहेलर, व्हेपोरायझर मध्ये वापरतात आणि असा मोसंबी-साल-अर्क युक्त बाम, इनहेलर, व्हेपोरायझर वापरल्यास श्वसनासंबंधीत समस्या दूर होण्यास मदत होते.

(१०) गती-आजाराचा त्रास:

मोसंबीच्या रसाच्या सेवनाने आम्लपित्त समस्या, पोटातील तसेच छातीतील जळजळ ह्या समस्या शांत होऊन गती-आजाराचा (Motion Sickness) त्रास दूर होण्यास मदत होते.

(११) दृष्टि समस्या:

मोसंबीत जीवनसत्व 'क' हे अँन्टि-ऑक्सिडन्ट असते ज्यायोगे मोसंबीच्या रसाच्या अथवा अख्ख्या सोललेल्या मोसंबीच्या सेवनाने नेत्र वा दृष्टि संबंधीतील समस्या तसेच संसर्ग दूर होण्यास मदत होऊन दृष्टि सतेज होण्यास सहाय्य होते.

(१२) काविळ:

मोसंबीच्या रसाच्या सेवनाने यकृताची कार्यक्षमता वाढण्यास मदत होऊन काविळ लवकर बरी होण्यास मदत होते.

(१३) उष्माघात:

मोसंबी मध्ये महत्वाची जीवनसत्वे आणि खनिजे असल्यामुळे मोसंबीच्या रसाच्या प्राशनाने उष्माघात संबंधीत आजार अर्थात सनस्ट्रोक व डिहायड्रेशन पासुन आपले संरक्षण करता येते.

(१४) वजन संतुलित राखण्यास:

ज्यांना आपलं वजन योग्य संतुलित राखायचे असेल त्यांनी आपल्या आहारात मोसंबीचा समावेश अवश्य करावा ज्यायोगे उदराग्री शांत राहून सतेजता प्राप्त होते आणि शरिराचे वजन योग्य संतुलित ठेवण्यास मदत होते.

महत्वाची सुचना: मोसंबीची अँलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर मोसंबी खाल्ल्यास वा मोसंबीचा रस प्यायल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(१०) अंजिर

आपणा सर्वांच्या अगदी माहितीतील फळ अर्थात अंजिर; जी ताजी असोत वा सुकी असोत सर्वांना खुपच आवडतात. अंजिर हे निसर्गाचं एक अत्यंत मधूर रुचीचे वरदान, ह्यात अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.



अंजिर हे कच्चे असताना बाह्यरंगाने हिरवे असते आणि पिकल्यावर ते कोनफळी रंगाचे होते आणि ते कापल्यावर त्याचा आतील गर हा छोट्या छोट्या सफेदसर बीयांनी युक्त असून लालसर रंगाचा असतो.

अंजिर	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	फिकस कॅरिका
लागवड	टर्की, ईजिप्त, मोरोक्को, अलजेरिया, ईराण, भारत (वरील देशांपेक्षा नगण्य)

आपणा सर्वांना आवडणारं रुचीदार मधूर अंजिर ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

● ताजी अंजिरे:

सर्व साधारण आकाराच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या ताज्या पिकलेल्या अंजिरांमध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ=१४२ IU, ब-1= ०.०६ mg, ब-2= ०.०५ mg, ब-3= ०.४० mg, ब-5 = ०.३० mg, ब-6= ०.११३ mg, ब-9(फॉलेट्स)= ६.० mcg, क(Vit C) = २.० mg, इ(Vit E)= ०.११ mcg, के(Vit K)= ४.७ µg, कोलिन= ४.७ mg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-कॅरोटीन= ८५.० mcg, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन= ९.० mcg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= २४२.० mg, Na (सोडीयम)= १.० mg, Zn (झिंक) = ०.१५ mg, Ca (कॅल्शियम) = ३५.० mg, Fe (आयर्न)= ०.३७ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= १७.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.१२८mg, P(फॉस्फोरस)= १४.० mg, Cu (कॉपर)=०.०७ mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.३० g, प्रथिने= ०.७५ g, कर्बोदके= १९.१८ g, फ्रूक्टोज(साखर)= १६.२६ g, डायेटरी फायबर्स= २.९० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराची १०० ग्रॅम वजनाची ताजी अंजिरे खाल्ली तर आपणास साधारणतः **उर्जा= ७४ kcal.** मिळते.

● सुकी अंजिरे:-

सर्व साधारण आकाराच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या सुक्या अंजिरांमध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ=शून्य, ब-1= ०.०८५ mg, ब-2= ०.०८२ mg, ब-3= ०.६२ mg, ब-5=शून्य, ब-6= ०.११ mg, ब-9(फॉलेट्स)= ९.० µg, क(Vit C) = १.० mg, इ(Vit E)= ०.३५ mcg, के(Vit K)= १५.६ µg, कोलिन= १५.८ mg,

फिटोन्युट्रियन्ट्स: बीटा-कॅरोटीन= ६.० µg, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन= ३२.० mcg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= २४२.० mg, Na (सोडीयम)= १०.० mg, Zn (झिंक) = ०.५५ mg, Ca (कॅल्शियम) = १६२.० mg, Fe (आयर्न)= २.००

mg, Mg (मॅग्नेशियम)= ६८.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.५१mg,
P(फॉस्फोरस)= ६७.० mg, Cu (कॉपर)= १.० mg,
स्निग्ध पदार्थ= ०.९३g, प्रथिने= ३.३०g, कर्बोदके= ६३.९०g,
फ्रूक्टोज(साखर)= ४७.९०g,
डायेटरी फायबर्स= ९.८०g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराची १०० ग्रॅम वजनाची सुकी अंजिरे खाल्ली तर आपणास साधारणतः **उर्जा**= २४९ kcal. मिळते.

अंजिराचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) पचनक्रिया सुधारण्यास:

अंजिरात डायेटरी फायबर्स आणि फिटोन्युट्रियन्ट्स असल्यामुळे पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होऊन खाल्लेल्या अन्नाचे उत्तम पचन होते आणि बद्धकोष्ठता दूर होण्यास मदत होते. परंतु त्यासाठी जास्त प्रमाणात अंजिरे खाऊ नयेत त्याने पचनक्रिया बिघडू शकते हे लक्षात ठेवावे.

(२) हृदयाचे आरोग्य:

अंजिरा मध्ये डायेटरी फायबर्स असतात, तसेच त्यात जीवनसत्वे ब-1, ब-2, ब-3, ब-5, ब-6, ब-9(फॉलेट्स), क(Vit C), फेनॉल्स आणि ओमेगा-3 व ओमेगा-6 फॅटी अॅसिड्स असतात ज्यायोगे रक्तातील ट्रायग्लिसराईड्स नियंत्रित राखण्यास मदत होऊन हृदयाचे संरक्षण होते. त्यामुळे ताज्या अथवा सुक्या अंजिराच्या सेवनाने हृदयरोगाचा धोका टाळता येऊ शकतो.

(३) आतड्यांचा व स्तनांच्या कर्करोगास प्रतिबंध:

अंजिराच्या मध्ये डायेटरी फायबर्स, जीवनसत्वे, फिटोन्युट्रियन्ट्स, ओमेगा-3 व 6 फॅटी अॅसिड्स असतात तसेच अंजिराच्या बीयांमध्ये म्युसिन हे द्रव्य असते; ज्यायोगे सुक्या अंजिरांच्या सेवनाने आतड्यांच्या आणि स्तनांच्या कर्करोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(४) रक्तक्षय (अनेमिया):

सुक्या अंजिरा मध्ये लोह, जीवनसत्वे असतात ज्यायोगे रक्तक्षय बरा होण्यास मदत होऊ शकते; म्हणून सुक्या अंजिराचे सेवन हे लहानांपासून मोठ्यांपर्यंत सर्वांना लाभदायक ठरते.

(५) हाडे मजबूत होण्यास:

ताज्या तसेच सुक्या अंजिरांत कॅल्शियम, फॉस्फोरस ही खनिजे असतात त्यामुळे अंजिराच्या सेवनाने हाडे मजबूत होण्यास मदत होते.

(६) उच्च रक्तदाब नियंत्रण:

ताज्या तसेच सुक्या अंजिरांमध्ये पॉटॅशियम हे खनिज तसेच ओमेगा-3 व ओमेगा-6 असल्याने अंजिराच्या सेवनाने उच्च रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत होऊ शकते.

(७) अस्थमा:

अंजिरात फिटोन्युट्रियन्ट्स, जीवनसत्व 'क' असते, त्यामुळे ताजे वा सुके अंजिर हे मेथीपुड व मध हे एकत्र करून खाल्ले असता अस्थमात श्वसनाचा जो त्रास होतो तो कमी होण्यास मदत होते परंतु ह्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे जरूरीचे आहे.

(८) लैंगिक क्षमता:

ताज्या तसेच सुक्या अंजिरांमध्ये कॅल्शियम, आयर्न, पोटॅशियम, झिंक ही खनिजे असतात जी मुख्यत्वे अँड्रोजेन व ईस्ट्रोजेन ही सेक्स हॉर्मोन्स शरिरात तयार होण्यास कारणीभूत असतात; त्यामुळे सुक्या अंजिरांचे दुधाबरोबर सेवन केल्यास लैंगिक वाढण्यास मदत होते.

(९) घसा दुखणे:

अंजिरात मुबलक प्रमाणात म्युसिलेज(श्लेष्मल) असते ज्यायोगे अंजिर खाल्ल्याने घशातील सुज उतरण्यास मदत होऊन घशाचे तसेच स्वरयंत्राचे दुखणे बरे होण्यास मदत होते.

(१०) दृष्टि न्हास:

ताज्या अंजिरांमध्ये जीवनसत्वे 'अ' व 'क' असते, त्यामुळे ताज्या अंजिरांच्या सेवनाने रेटिनाचे (डोळ्यांतील पडदा) संरक्षण होऊन दृष्टिन्हासास प्रतिबंध होण्यास मदत होते.

(११) निद्रानाश:

अंजिरात ट्रिप्टोफॅन हे अमिनो ॲसिड असते जे शरिरात मेलॅटोनिन तयार होण्यास सहाय्य करते व मेलॅटोनिन हे झोप येण्यास कारणीभूत असते; त्यामुळे ताज्या अथवा सुक्या अंजिराच्या सेवनाने निद्रानाश दूर होण्यास मदत होते.

(१२) मुळव्याध:

मुळव्याधीचा ज्यांना त्रास असेल त्यांनी रोज दोन सुकी अंजिरे पाण्यात भिजत घालून ती दिवसातून दोनदा सकाळी व रात्री चावून चघळून खावीत त्यामुळे रेक्टम (गुदाशय) वरील ताण हलका होऊन शौचास साफ होते व मुळव्याध बरी होण्यास सहाय्य होते.

(१३) रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

अंजिरात जीवनसत्वे 'ब' आणि 'क' तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स, व पोर्टेशियम, मॅगनिज ही खनिजे असतात ज्यायोगे शरिराची रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास मदत होते; त्यामुळे ताजी अथवा सुकी अंजिरांच्या सेवनाने व्हायरस, बॅक्टेरिया संसर्गापासून शरिराचे संरक्षण होण्यास मदत होते.

(१४) त्वचेचे आरोग्य:

ताज्या अंजिरामध्ये जीवनसत्वे 'अ', 'ब', 'क', 'ई' आणि फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यायोगे त्वचेला सतेजता प्राप्त होऊन सुरकत्या कमी होण्यास मदत होते; म्हणून ताज्या अंजिराच्या पल्प मध्ये सुंठ पुड घालून त्याचा लेप त्वचेवर लावल्यास त्वचा सुंदर होण्यास मदत होते. तसेच त्वचेवरील मुरुम, पुटकूळ्या तसेच त्यामुळे आलेली सुज बरी होण्यास मदत होते.

(१५) केसांचे आरोग्य:

अंजिरामध्ये जीवनसत्वे 'क', 'ई' आणि खनिज मॅग्नेशियम असते ज्यायोगे केसांच्या वाढीस मदत होते; म्हणून हेअर कंडिशनर मध्ये अंजिराचा अर्क घालतात.

महत्वाची सुचना: अंजिराची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर अंजिर खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(११) डाळींब

आपणा सर्वांच्या अगदी माहितीतील फळ अर्थात डाळींब; जी सर्वांना खुपच आवडतात. डाळींब हे निसर्गाचं एक अत्यंत अमृततुल्य वरदान, ते मधुर व तुरट असे मिश्र रुचीचे असून त्यात अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.



डाळींब हे पिकल्यावर बाह्यरंगाने लालसर रंगाचे असते आणि ते कापल्यावर ते आतून अनेक लालसर रंगाच्या तर कधी गुलाबी वा पांढरट रंगाच्या छोट्या छोट्या रसदार दाण्यांनी भरलेले असते.

डाळींब	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	प्युनिका ग्रानाटम
लागवड	भारत, ईराण, टर्की, चीन, अमेरिका,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या मधुर व तुरट अश्या मिश्र रुचीच्या डाळींब ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या डाळींबाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या लालसर रंगाच्या तर कधी गुलाबी वा पांढरट रंगाच्या छोट्या छोट्या रसदार दाण्यांच्या मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: ब-1 = ०.०६७ mg, ब-2 = ०.०५३ mg, ब-3 = ०.२९३ mg, ब-5 = ०.१३५ mg, ब-6 = ०.०७५ mg, ब-9(फॉलेट्स) = ३८.० µg, क(Vit C) = १०.२० mg, ई(Vit E) = ०.६० mg, के(Vit K) = १६.४ µg, बीटा-सिटोस्टेरोल = ४.०० mcg,

खनिजे: K (पोटॅशियम) = २३६.० mg, Na (सोडीयम) = ३.० mg, Zn (झिंक) = ०.३५ mg, Ca (कॅल्शियम) = १०.० mg, Fe (आयर्न) = ०.३० mg, Mg (मॅग्नेशियम) = १२.० mg, Mn(मॅंगनीज) = ०.११९ mg, P(फॉस्फोरस) = ३६.० mg, Cu (कॉपर) = ०.१५८ mg, Se(सेलेनियम) = ०.५० µg,

स्निग्ध पदार्थ = १.१७ g, **प्रथिने** = १.६७ g, **कर्बोदके** = १८.७० g, **फ्रूक्टोज(साखर)** = १३.६७ g, **डायेटरी फायबर्स** = ४.०० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या डाळींबाचे १०० ग्राम वजनाचे लालसर रंगाचे तर कधी गुलाबी वा पांढरट रंगाचे रसदार दाणे खाल्ले तर आपणास साधारणतः **उर्जा** = ८३kcal. मिळते.

डाळींबाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) अँथ्रोस्क्लेरोसीस (धमन्यांचे आजार त्या कठोर वा संकुचित होणे):

डाळींबामध्ये जीवनसत्व 'क' तसेच प्युनिकॅलाजिन्स ही उच्चक्षमतेची अँटिऑक्सिडन्ट्स असतात, त्यामुळे डाळींबाच्या रसाच्या सेवनाने फ्रि-रॅडिकलमुळे रक्तवाहिन्यांच्या होणाऱ्या नुकसानांपासून शरिराचे संरक्षण होते.

(२) आरथिटीस (संधिवात):

डाळींबामध्ये अँटिऑक्सिडन्ट्स तसेच जीवनसत्वे 'ब', फॉलेट्स असल्यामुळे, डाळींबाच्या रसाचे सेवन केल्यास सूज उतरण्यास मदत होऊन संधिवात बरा होण्यास मदत होते.

(३) हृदयरोगः

डाळींबामध्ये अँटिऑक्सिडन्ट्स तसेच जीवनसत्वे 'ब', 'क', फॉलेट्स तसेच पोटॅशियम हे खनिज असल्यामुळे, डाळींबाच्या रसाचे सेवन केल्यास रक्त पातळ राहण्यास मदत होते की त्यायोगे हृदयरोगाचा संभाव्य धोका टाळू शकता येतो.

(४) कर्करोगास प्रतिबंधः

डाळींबाच्या बीयांमध्ये प्युनिकॅलाजिन्स, प्युनिकिक अँसिड ही द्रव्ये असतात ज्यांमध्ये उच्चक्षमतेचे अँटिऑक्सिडन्ट चे गुणधर्म असतात; त्यामुळे डाळींब हे बीयांसकट चावून खाल्ल्यास प्रोस्टेट कॅन्सर तसेच अन्य कर्करोगास प्रतिबंध करण्यास मदत होऊ शकतो.

(५) उच्च रक्तदाब नियंत्रणः

डाळींबामध्ये अँटिऑक्सिडन्ट्स तसेच जीवनसत्व 'क', फॉलेट्स तसेच पोटॅशियम हे खनिज असल्यामुळे, डाळींबाच्या रसाचे सेवन केल्यास उच्च रक्तदाब नियंत्रित राखण्यास मदत होते

(६) पचनसंस्थेसंबंधीत समस्याः

आयुर्वेदानुसार डाळींबाचा रस हा पचनक्रियेसंबंधीतील समस्यांवर अत्यंत गुणकारी आहे, त्यामुळे पचनक्रिया सुधारून खाल्लेल्या अन्नाचे पचन होते. आम्लपित्त झाल्यास डाळींबाचा रस हा फायदेशीर ठरतो. अतिसार वा रक्तआंव असल्यास डाळींबाचा रस हा फायदेशीर ठरतोच पण जर डाळींबाचे साल परतून वा कुटून मधेबरोबर दिल्यास लगेच आराम मिळतो.

(७) प्रतिकार शक्ति वाढविण्यासः

डाळींबामध्ये अँटिऑक्सिडन्ट्स तसेच जीवनसत्व 'क', फॉलेट्स असल्यामुळे डाळींबाच्या सेवनाने रोग प्रतिकार शक्ति वाढविण्यास मदत होते.

(८) दातांची नीगाः

डाळींबाच्या रसामध्ये अँटिप्लेक गुणधर्म असल्यामुळे डाळींबाच्या रसाने गुळण्या केल्यास दातांवर जमा होणाऱ्या प्लेकवर नियंत्रण होण्यास मदत होऊन मुखदुर्गंधी पासून सुद्धा मुक्ति मिळण्यास मदत होते.

महत्वाची सुचनाः डाळींबाची अँलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर डाळींब खाल्ल्यास अथवा डाळींबाचा रस सेवन केल्यास अथवा डाळींबाच्या

सालाचा औषध म्हणून उपयोग केल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



Dr. Varadbal Gajanan Mhatre

(१२) पपई

आपणा सर्वांना अगदी परिचयाचे असलेले फळ अर्थात पपई; जी ताजी पिकलेली अथवा कच्ची सुद्धा सर्वांना खुपच आवडते. पपई हे निसर्गाचं एक अत्यंत मधूर वरदान, ह्यात अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते. पपई ही कच्ची असताना बाह्यरंगाने हिरवी असते आणि पिकल्यावर ती पिवळी धम्मक वा लालसर पिवळ्या रंगाची होते आणि ती पिकलेली असताना कापल्यावर आतून पिवळी वा लालसर पिवळ्या रंगाची असून त्यात छोट्या छोट्या मिऱ्याच्या आकाराच्या काळ्या बीया असतात, काहीवेळा पपई मध्ये बीया नसतातही.



पपई	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	कॅरिका पपया
लागवड	भारत, ब्राझिल, मेक्सिको, डॉमिनीकन रिपब्लिक, इंडोनेशिया,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या मधूर रसाळ अश्या पपई ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या पपईच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ=४७ µg, ब-1= ०.०२३ mg, ब-2= ०.०२७ mg, ब-3= ०.३५७ mg, ब-5 = ०.१९१ mg, ब-9(फॉलेट्स)= ३८.० µg, क(Vit C) = ६२.० mg, इ(Vit E)= ०.३० mg, के(Vit K)= २.६ µg, कोलिन= ६.०६ mg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-कॅरोटीन= २७४.० µg, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन= ८९.० µg, लायकोपेन= १८२८ µg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= १८२.० mg, Na (सोडीयम)= ८.० mg, Zn (झिंक) = ०.०८ mg, Ca (कॅल्शियम) = २०.० mg, Fe (आयर्न)= ०.२५ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= २१.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.०४mg, P(फॉस्फोरस)= १०.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.२६ g, प्रथिने= ०.४७ g, कर्बोदके= १०.८२ g, फ्रूक्टोज(साखर)= ७.८२ g, डायेटरी फायबर्स= १.७० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या पपईच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी खाल्ल्या तर आपणास साधारणतः **उर्जा= ४३ kcal.** मिळते.

पपईचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) दृष्टी दोष:

कधी वयोमानानुसार तर कधी बालवयात दृष्टी क्षमता कमी होण्याची शक्यता असते. पपई मध्ये अँटिऑक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स बीटा-कॅरोटीन व ल्युटेन-झियाझॅन्थीन असतात त्यामुळे दृष्टीपटलाचे संरक्षण होऊन दृष्टी क्षमता वाढून दृष्टी दोष दूर होण्यास मदत होते.

(२) अस्थमा:

पपई मध्ये फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यामुळे पपईच्या सेवनाने अस्थमाचा त्रास बळावण्याचा धोका कमी होऊ शकतो.

(३) हाडांचे आरोग्य:

जीवनसत्व 'के' च्या कमतरतेमुळे खाल्लेल्या अन्नातील कॅल्शियमचे चयापचन होत नाही त्यामुळे हाडे कमकुवत होतात व अस्थिभंगाचा धोका होऊ शकतो. पपई मध्ये जीवनसत्व 'के' असते ज्यायोगे पपईच्या सेवनाने शरिरातील जीवनसत्व 'के' ची कमतरता दूर होऊन खाल्लेल्या अन्नातील कॅल्शियमचे चयापचन होऊन हाडांचे आरोग्य उत्तम राखण्यास सहाय्य होते.

(४) पचनक्रिया:

पपई मध्ये डायेटरी फायबर्स असतात तसेच अनेक एनझाइम असतात ज्यायोगे पपईच्या सेवनाने शौचास साफ होण्यास मदत होते.

(५) हृदयरोग:

पपईमध्ये जीवनसत्व 'क', डायेटरी फायबर्स, आणि पोटॅशियम हे खनिज मुबलक प्रमाणात असल्यामुळे पपईच्या सेवनाने ट्रायग्लिसराईड्स प्रमाणबाहेर वाढण्यास प्रतिबंध होऊन रक्तवाहिन्या सशक्त राहुन रक्ताभिसरण उत्तम होते, ज्यायोगे हृदयरोगाचा धोका कमी होऊ शकतो.

(६) सूज कमी होण्यास:

पपईमध्ये जीवनसत्वे, अँटिऑक्सिडन्ट्स आणि कोलिन ही द्रव्ये असतात त्यामध्ये सूज कमी करण्याचे गुणधर्म असतात; म्हणून कच्चा अथवा पिकलेल्या पपईच्या सेवनाने शरिरातील सूज कमी होण्यास सहाय्य होते.

(७) पुरःस्थ ग्रंथीचा कर्करोग:

पपई मध्ये अँटिऑक्सिडन्ट्स आणि फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यामुळे पपईच्या सेवनाने पुरःस्थ ग्रंथीच्या (प्रोस्टेटच्या) कर्करोगाचा धोका टाळू शकता येतो.

(८) रोग प्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

जीवनसत्व 'क' हे मुख्यत्वे रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास सहाय्यभूत असते. पपईमध्ये हे जीवनसत्व 'क' मुबलक असल्याकारणाने पिकलेल्या पपईच्या सेवनाने रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास मदत होऊ शकते.

(९) त्वचेची नीगा:

पपईमध्ये जीवनासत्वे 'अ', 'क', 'ई' असतात जी मुख्यत्वे त्वचेचे आरोग्य राखण्यास कारणीभूत असतात; म्हणून कच्चा वा पिकलेल्या पपईच्या सेवनाने त्वचा घट्ट राहून सुरकल्या कमी होऊन त्वचा सुंदर व सतेज राखण्यास सहाय्य होते.

महत्वाची सुचना: पपईची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर पपई खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



Dr. Varadbal Gaj...

(१३) आंबा

आपणा सर्वांना अगदी परिचयाचे आणि ज्याची वर्षातून एकदाच येणाऱ्या मोसमाची आपण मनापासून वाट बघत असतो ते फळ अर्थात आंबा. जो ताजा पिकलेला अथवा कच्चा सुद्धा सर्वांना खुपच आवडतो तो म्हणजे आंबा जे निसर्गाचं एक वरदानच. ह्या आंब्यात अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते. आंबा हा कच्चा असताना बाह्यरंगाने हिरवा असतो त्याला कच्ची कैरी म्हणतात ती आंबट लागते आणि पिकल्यावर तो पिवळा धम्मक वा लालसर पिवळ्या रंगाचा होतो आणि तो पिकलेला असताना कापल्यावर आतून पिवळा वा भगव्या पिवळ्या रंगाचा असून चवीला अतिशय मधुर लागतो; त्यात एकच मोठे बी असते त्याला बाठा म्हणतात.



आंबा	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	मॅंगिफेरा इंडिका
लागवड	भारत, दक्षिण अशिया, ब्राझिल, बरमुडा, वेस्ट इंडिज, मॅक्सिको

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या मधूर रसाळ आंबा ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या आंब्याच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी वा रसामध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= ५४ µg, ब-1= ०.०२८ mg, ब-2= ०.०३८ mg, ब-3= ०.६६९ mg, ब-5 = ०.१९७ mg, ब-6 = ०.११९ mg, ब-9(फॉलेट्स)= ४३.० mcg, क(Vit C) = ३६.४ mg, इ(Vit E)= ०.९० mg,

के(Vit K)= ४.२ µg, कोलिन= ७.६० mg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-कॅरोटीन= ६४०.० µg, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन= २३.० µg, लायकोपेन= ३ mcg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= १६८.० mg, Na (सोडीयम)= १.० mg, Zn (झिंक) = ०.०९ mg, Ca (कॅल्शियम) = ११.० mg, Fe (आयर्न)= ०.१६ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= १०.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.०६३mg, P(फॉस्फोरस)= १४.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.३८g, प्रथिने= ०.८२ g, कर्बोदके= १५.०० g, फ्रूक्टोज(साखर)= १३.७० g, डायेटरी फायबर्स= १.६० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या आंब्याच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी खाल्ल्यास वा रस प्यायल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा= ६० kcal.** मिळते.

भारतीय आंब्याच्या विविध प्रांतीय जाती



अत्यंत महत्वाची टिप:

आंब्याच्या देठात, पानांमध्ये तसेच कधीकधी काही ठराविक जातीच्या आंब्याच्या सालांमध्ये युरूशिऑल हे अॅलरजेन असते तसेच त्यात मॅंगिफेरिन, रेझिनस अॅसिड, मॅंगिफेरिक अॅसिड ही रासायनिक द्रव्ये असतात; ह्या द्रव्यांच्या स्पर्शाने त्वचेवर, ओठांवर, जिभेवर, तोंडा मध्ये फोड अथवा जखमेसारखे व्रण येतात. त्यासाठी आंबा खाताना काळजी घेणे जरूरीचे असते, म्हणुन आंब्याच्या देठाजवळचा भाग कापून टाकावा आणि शक्यतो साल काढूनच आंबे खावेत.

आंब्याचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) पचनक्रिया सुधारण्यास:

आंब्यात डायेटरी फायबर्स व फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यात खाल्लेल्या अन्नाचे उत्तम चयापचन करण्याचे गुणधर्म असतात; त्यामुळे आंब्याचे सेवन केल्याने पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते तसेच बद्धकोष्ठतेचा त्रास सुद्धा दूर होण्यास मदत होते.

(२) कोलेस्टेरॉलचे नियंत्रण:

युनिव्हर्सिटी ऑफ मद्रास मधील संशोधनात असे आढळून आले आहे की आंब्यात मॅंगिफेरीन हे द्रव्य असते ज्यामध्ये रक्तातील लो-डेन्सिटी लिपोप्रोटीनचे प्रमाण कमी करण्याचे गुणधर्म असतात आणि त्यामुळे रक्तातील हाय-डेन्सिटी लिपोप्रोटीनचे प्रमाण वाढते; म्हणून पिकलेल्या आंब्याच्या सेवनाने रक्तातील कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते.

(३) हृदयरोग प्रतिबंध:

ओक्लाहोमा स्टेट युनिव्हर्सिटी मधील संशोधनानुसार आंब्यामध्ये अनेक खनिजे, फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यायोगे फ्रि-रॅडीकल पासून बचाव होतो आणि हृदयरोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(४) कर्करोग प्रतिबंध:

टेक्सास ए अँड एम युनिव्हर्सिटी मधील संशोधनानुसार फिटोन्युट्रियन्ट्स टरपिनॉईड्स, पॉलिफेनॉल्स ह्या द्रव्यांमध्ये कर्करोग प्रतिबंधक गुणधर्म असतात असे आढळून आले आहे. आंब्यामध्ये जीवनसत्व 'क', फिटोन्युट्रियन्ट्स टरपिनॉईड्स, पॉलिफेनॉल्स ही द्रव्ये असतात; त्यामुळे पिकलेल्या आंब्याच्या सेवनाने कर्करोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(५) उच्च रक्तदाब नियंत्रण:

स्टॅनफोर्ड हॉस्पिटलने प्रसिद्ध केलेल्या अहवालानुसार आंब्यात पोटॅशियम हे खनिज तसेच जीवनसत्व 'क' असते त्यायोगे रक्तदाब नियंत्रित राखण्यास मदत होते; म्हणून आंब्याचे सेवन हे उच्च रक्तदाबाचा त्रास असलेल्यांना फायदेशीर ठरू शकते.

(६) श्वसनाचे विकार:

आंब्यात जीवनसत्व 'क' व फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यायोगे श्वसनाचे विकार दूर होण्यास मदत होते तसेच अस्थमाचा त्रास बळावण्याचा धोका कमी होण्यास मदत होते.

(७) दृष्टि दोष:

आंब्यात जीवनसत्व 'क' आणि बीटा-कॅरोटीन व ल्युटेन-झियाँन्थीन ही फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यांत दृष्टिपटलाचा न्हास होण्यापासून बचाव करण्याचे गुणधर्म असतात; म्हणून पिकलेल्या आंब्याच्या सेवनाने दृष्टिदोष दूर होण्यास तसेच वयोमानानुसार येणाऱ्या अंधत्वास प्रतिबंध करण्यास मदत होऊ शकते.

(८) रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

आंब्यामध्ये जीवनसत्व 'क' तसेच झिंक हे खनिज असते जे मुख्यत्वे शरिरातील रोगप्रतिकार शक्ति वाढण्यास कारणीभूत असतात; म्हणून पिकलेल्या आंब्याच्या सेवनाने रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास मदत होते.

(९) मेंदूचे आरोग्य:

मेंदूचे आरोग्य उत्तम राहण्यास 'लोह' (आयर्न), पोटॅशियम या खनिजांचा व जीवनसत्व बी-६ यांचा महत्वाचा सहभाग असतो. आंब्यात आयर्न, पोटॅशियम व बी-६ ही मुबलक प्रमाणात असतात त्यामुळे आंब्याच्या सेवनाने मेंदूचे आरोग्य उत्तम राखण्यास सहाय्य होते.

(१०) रक्तक्षय:

आंब्यात 'लोह' हे खनिज, जीवनसत्वे 'बी-कॉम्प्लेक्स' आणि 'क' ही मुबलक असल्यामुळे आंब्याच्या सेवनाने रक्तक्षयाचा आजार दूर होण्यास मदत होते.

(११) हाडांचे आरोग्य:

आंब्यात कॅल्शियम, फॉस्फोरस, ही खनिजे तसेच जीवनसत्वे 'अ' आणि 'क', असतात जी मुख्यत्वे हाडांच्या वाढीस सहाय्यभूत असतात, म्हणून आंब्याचे सेवन हे हाडांचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदतगार ठरते.

महत्वाची सुचना: आंब्याची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर कच्चा वा पिकलेला आंबा खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(१४) पपनीस

आपणा सर्वांना परिचयाचे आणि ज्याची वर्षातून एकदाच बहूतांशी श्रावणात येणाऱ्या मोसमाची आपण मनापासून वाट बघत असतो ते मोठ्या आकाराचे फळ अर्थात पपनीस. जे ताजे पिकलेले असल्यास सर्वांना खुपच आवडते ते फळ म्हणजे पपनीस जे निसर्गाचं एक वरदानच.



ह्या पपनीसात अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते. पपनीस हे कच्चे असताना बाह्यरंगाने हिरवेगार असते ते अतिशय आंबट-तुरट लागते आणि पिकल्यावर ते पिवळे वा हिरवट पिवळ्या रंगाचे होतो आणि ते पिकलेले असताना

कापल्यावर आतून गुलाबी वा गुलमत पांढऱ्या रंगाच्या गराने भरलेल्या फोडी असून एका आगळ्यावेगळ्या मधुर चवीचे लागते.

पपनीस	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	सायट्रस मॅक्झिमा, पोमेलो
लागवड	साऊथईस्ट अशिया, मलेशिया ब्राझिल, श्रीलंका, भारत,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या ह्या आगळ्यावेगळ्या मधुर चवीच्या 'पपनीस' ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या पपनीसच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या फोडी मध्ये वा गरा मध्ये जीवसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवसत्वे: अ= ८.० IU, ब-१= ०.०३४ mg, ब-२= ०.०२७ mg, ब-३= ०.२२ mg, ब-६ = ०.०३६ mg, क(Vit C) = ६१.० mg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-क्रिप्टोझॅनथिन= १०.० µg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= २१६.० mg, Na (सोडीयम)= १.० mg, Zn (झिंक) = ०.०८ mg, Ca (कॅल्शियम) = ०.२२ mg, Fe (आयर्न)= ०.११ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= ६.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.०२mg, Cu (कॉपर)=०.०५ mg, P(फॉस्फोरस)= १७.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.०४g, प्रथिने= ०.७६g, कर्बोदके= ९.६२ g, फ्रूक्टोज(साखर)= ७.०० g, डायेटरी फायबर्स= १.०० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या पपनीसाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या फोडी वा गर खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा= ३८ kcal.** मिळते.

पपनीसाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

पपनीसामध्ये अँटिऑक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' असते, ते शरिरातील फ्रि-रॅडिकल वर हल्ला करून त्यास नष्ट करते व शरिराचे संरक्षण करण्यास सहाय्य करते. म्हणून पपनीसाच्या सेवनाने रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास मदत होते.

(२) पचनक्रियेस सहाय्य:

पपनीसामध्ये डायेटरी फायबर्स असतात ज्यायोगे खाल्लेल्या अन्नाचे उत्तम चयापचन होऊन पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते तसेच बद्धकोष्ठतेचा त्रास दूर होतो.

(३) वजन कमी करण्यास:

पपनीसात डायेटरी फायबर्स असतात तसेच पपनीस हे सायट्रस फळांच्या जातीमधील असल्याने ते खाल्ल्याने पोट भरलेले वाटून थकवा येत नाही त्यामुळे पपनीसाच्या सेवनाने शरिराचे वजन कमी होण्यास मदत होते.

(४) हाडांचे आरोग्य:

पपनीसामध्ये कॅल्शियम, फॉस्फोरस ही खनिजे असतात, त्यामुळे पपनीसाच्या सेवनाने ऑस्टियोपोरोसिस संबंधित समस्या दूर होण्यास मदत होते.

(५) उच्च रक्तदाब नियंत्रण:

पपनीसामध्ये पोटॅशियम हे खनिज मुबलक प्रमाणात असते ज्यामुळे रक्तवाहिन्या सशक्त राहून रक्ताभिसरण उत्तम होते म्हणून पपनीसाच्या सेवनाने उच्च रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते.

(६) हृदयाचे आरोग्य:

खनिज पोटॅशियम, डायेटरी फायबर्स, जीवनसत्वे 'क', बी-6, तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स ही मुख्यत्वे हृदयाचे आरोग्य उत्तम राखण्यास सहाय्यभूत असतात आणि ही सर्व द्रव्ये पपनीसात असल्यामुळे पपनीसाच्या सेवनाने हृदयाचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(७) संसर्गापासून संरक्षण:

व्हिएतनाम नॅशनल युनिव्हर्सिटी आणि युनिव्हर्सिटी ऑफ बुकारेस्ट मधील संशोधनांत असे आढळून आले आहे कि पपनीसात

ईसेंशियल ऑईल्स असतात तसेच जीवनसत्व 'क' असते त्यायोगे बॅक्टेरियल तसेच फंगल इन्फेक्शन पासुन संरक्षण होते.

(८) स्नायुंचे पेटके:

पपनीसात पोर्टॅशियम, मॅग्नेशियम ही खनिजे असतात ज्यायोगे स्नायुंच्या अचानक होणाऱ्या आकुंचनास प्रतिबंध होतो, त्यामुळे पपनीसाचा रस प्राशन केल्यास स्नायुंचे पेटके कमी होण्यास मदत होते.

(९) कर्करोग प्रतिबंध:

पपनीसाच्या साला वरील संशोधनात असे आढळून आले आहे की त्यामध्ये अँटिऑक्सिडन्ट्स, पॉलिसॅकराईड्स, नारींजेनिन, बायोफ्लेवोनाईड्स असतात ह्या द्रव्यांमध्ये कर्करोग प्रतिबंधात्मक तसेच अँटि-ट्युमर गुणधर्म असतात. पपनीसाच्या सालीचे सेवन केल्यास फुफ्फुसाच्या, प्रोस्टेटच्या, पॅनक्रियाजच्या, वक्षस्थळांच्या कर्करोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो असे आढळून आलेले आहे.

(१०) केसांचे आरोग्य:

पपनीसामध्ये झिंक, आयर्न ही खनिजे आणि 'अ', 'बी-३', 'बी-६', ही जीवनसत्वे तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात, त्यामुळे पपनीसाच्या सेवनाने केसांचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यास मदत होते.

महत्वाची सुचना: पपनीसाची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर कच्चे वा पिकलेले पपनीस खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.

Dr. V. S. Patil



(१५) अलुबुखार

आपणा सर्वांना परिचयाचे आणि वर्षातून एकदाच बहूतांशी थंडीच्या मोसमात येणारे व अतिशय सुंदर दिसणारे लिंबाच्या आकाराचे फळ अर्थात अलुबुखार. जे ताजे पिकलेले असल्यास सर्वांना खुपच आवडते. रुचिदार मधूर फळ "अलुबुखार" हे निसर्गाचं एक वरदानच. ह्या अलुबुखार मध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

Dr. Varadachari Manjunath



अलुबुखार हे कच्चे असताना बाह्यरंगाने लालसर गुलाबी असले तरी ते चवीला अतिशय आंबट लागते आणि पिकल्यावर ते लालबुंद रंगाचे होते आणि ते चवीला गोड मधूर लागते. अलुबुखार पिकलेले असताना कापल्यावर आतून गुलाबी वा पिवळसर रंगाचे असून त्यात बदामाच्या आकाराची एकच बी असते.

अलुबुखार	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	प्रूनस, प्लम
लागवड	चीन, युरोपियन युनियन, रोमानिया, सर्बिया, अमेरिका, टर्की, ईरान, भारत, स्पेन, ईटाली

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या ह्या मधुर चवीच्या "अलुबुखार" ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या अलुबुखारच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या फोडी मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= १७.० µg, ब-1= ०.०२८ mg, ब-2= ०.०२६ mg, ब-3= ०.४१७ mg, ब-5 = ०.१३५ mg, ब-6 = ०.०२९ mg, ब-9(फॉलेट्स)= ५.० µg, क(Vit C) = ९.५ mg, इ(Vit E)= ०.२६ mg, के(Vit K)= ६.४ mcg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-कॅरोटीन= १९०.० µg, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन= ७३.० µg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= १५७.० mg, Zn (झिंक) = ०.१० mg, Ca (कॅल्शियम) = ६.० mg, Fe (आयर्न)= ०.१७ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= ७.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.०५२mg, P(फॉस्फोरस)= १६.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.२८g, प्रथिने= ०.७० g, कर्बोदके= ११.४२ g, फ्रूक्टोज(साखर)= ९.९२ g, डायेटरी फायबर्स= १.४० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या अलुबुखारच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी खाल्ल्यास वा रस प्यायल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा= ४६ kcal.** मिळते.

अलुबुखारचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) पचनक्रिया सुधारण्यास:

अलुबुखार मध्ये सॉरबिटॉल व आयसॅटिन असते ज्यायोगे पचनक्रिया सुधारते त्यामुळे अलुबुखारच्या सेवनाने अथवा त्याचा रस प्यायल्याने पचनासंबंधित तक्रारी दुर होण्यास मदत होते.

(२) रोगप्रतिकार शक्ति:

अलुबुखार मध्ये जीवनसत्व 'क' हे मुबलक असतं त्यामुळे अलुबुखार खाल्ल्याने शरिराची रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास मदत होते.

(३) हृदयाचे आरोग्य:

अलुबुखार मध्ये अॅन्टिऑक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' ज्यामुळे फ्रि-रॅडिकल पासुन संरक्षण होते त्यामुळे रक्तवाहिन्या उत्तम राहतात

व हृदयरोगाचा धोका टाळता येऊ शकतो म्हणुन अलुबुखारच्या सेवनाने हृदयाचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(४) उच्च रक्तदाब नियंत्रण:

अलुबुखार मध्ये जीवनसत्व ब-6 तसेच पोटॅशियम हे खनिज असते ज्यामुळे रक्तवाहिन्या उत्तम राहून रक्तभिसरण व्यवस्थित होते त्यामुळे अलुबुखारच्या सेवनाने उच्च रक्तदाब नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते.

(५) बद्धकोष्ठता:

अलुबुखार मध्ये डायेटरी फायबर्स असतात त्यामुळे अलुबुखार खाल्ल्याने बद्धकोष्ठता दूर होण्यास मदत होते.

(६) कर्करोगास प्रतिबंध:

अलुबुखार मध्ये अँथोसायनिन "हे द्रव्य असते तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स व जीवनसत्वे 'अ' आणि 'क' सुद्धा असतात ज्यायोगे फ्रि-रॅडिकल व कर्करोग पेशींचा नाश होतो; म्हणुन अलुबुखारच्या सेवनाने वक्षस्थळांच्या तसेच पोटातील आंतड्यांच्या कर्करोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(७) मधुमेह:

अलुबुखार मध्ये फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात त्यामुळे मधुमेहामध्ये अचानक वाढणाऱ्या व कमी होणाऱ्या इन्सुलिनच्या प्रमाणावर नियंत्रण राखण्यास मदत होते; म्हणुन मधुमेहाच्या व्यक्तींनी आपल्या आहारात अलुबुखाराचा समावेश अवश्य करावा.

(८) हाडांचे आरोग्य व स्नायुंचे पेटके:

अलुबुखार मध्ये कॅल्शियम, मॅग्नेशियम व फॉस्फोरस ही खनिजे असतात तसेच त्यात फेनॉलिक कम्पाउन्ड्स व फ्लेवोनाईड्स सुद्धा असतात ज्यामुळे अलुबुखार खाल्ल्याने अथवा त्याचा रस प्यायल्याने हाडे मजबूत राहण्यास मदत होते आणि स्नायुंना येणारे पेटके सुद्धा कमी होतात.

(९) वजन कमी करण्यास:

अलुबुखार मध्ये डायेटरी फायबर्स आणि अँटिऑक्सिडन्ट्स असतात त्यामुळे अलुबुखारचा रस प्यायल्यास वजन कमी होण्यास सहाय्य होते.

(१०) त्वचा आणि केसांची निगा:

अलुबुखार मध्ये जीवनसत्वे 'अ', 'ई' तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यायोगे त्वचा घट्ट व सुंदर राखण्यास मदत होते आणि केसांच्या मुळाशी रक्तप्रवाह सुद्धा वाढतो त्यामुळे अलुबुखार खाल्ल्याने किंवा त्याचा रस प्यायल्याने त्वचेची व केसांची उत्तम निगा राखण्यास मदत होते.

महत्वाची सुचना:

अलुबुखारची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर कच्चे वा पिकलेले अलुबुखार खाल्ल्यास अथवा त्याचा रस प्यायल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(१६) सिताफळ

आपणा सर्वांना अगदी परिचयाचे आणि ज्याची वर्षातून एकदाच येणाऱ्या मोसमाची आपण मनापासून वाट बघत असतो ते फळ अर्थात सिताफळ जे ताजे पिकलेले सर्वांना खुपच आवडते. सिताफळ हे निसर्गाचं एक वरदानच आहे ज्यात अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते. सिताफळ हे कच्चे असताना बाह्यरंगाने हिरवे असून कडक असते आणि पिकल्यावर सुद्धा हिरव्या

रंगाचेच असते परंतु ते थोडे नरम झाले की ते पिकलेले आहे असे समजायचे.



सिताफळ पिकलेले असताना कापल्यावर त्यात सफेद रंगाचा लोण्यासारखा गर असून ते चवीला अतिशय स्वादिष्ट लागते; त्यात अनेक काव्या मध्यम आकाराच्या बीया असतात.

सिताफळ	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	अन्नोना रेटिक्युलाटा, कस्टर्ड अॅपल
लागवड	रेन फॉरेस्ट ऑफ सेंट्रल अमेरिका, अफ्रिका, वेस्ट इंडिज, अशिया, तैवान, ऑस्ट्रेलिया, भारत,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या स्वादिष्ट मलईदार सिताफळ ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या सिताफळाच्या **१०० ग्रॅम वजनाच्या** मलईदार गरा मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= ३३ µg, ब-1= ०.११ mg, ब-2= ०.११३ mg, ब-3= ०.८८३ mg, ब-5 = ०.२२६ mg, ब-6 = ०.२ mg, ब-9(फॉलेट्स)= १४.० µg, क(Vit C) = ३६.३ mg,

फिटोकेमिकल्स: इपिकॅटेचिन= ५.६ mg, प्रोअॅन्थोसयनिडीन मोनोमर्स= ६.२ mg, प्रोअॅन्थोसयनिडीन डायमर्स= १४.२ mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= २४७.० mg, Na (सोडीयम)= ९.० mg, Zn (झिंक) = ०.१० mg, Ca (कॅल्शियम) = २४.० mg, Fe (आयर्न)= ०.६ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= २१.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.०४२ mg, P(फॉस्फोरस)= ३२.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.२९g, **प्रथिने=** २.०६ g, **कबोदके=** २३.६४ g, **फ्रूक्टोज(साखर)=** १२.४० g, **डायेटरी फायबर्स=** ४.४० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या सिताफळाचा १०० ग्रॅम वजनाचा मलईदार गर खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा=** ९४ kcal. मिळते.

सिताफळाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) पचनक्रिया सुधारण्यास:

सिताफळात डायेटरी फायबर्स व फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यात खाल्लेल्या अन्नाचे उत्तम चयापचन करण्याचे गुणधर्म असतात; त्यामुळे सिताफळाच्या सेवनाने पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते तसेच बद्धकोष्ठतेचा त्रास सुद्धा दूर होण्यास मदत होते.

(२) अस्थमा:

सिताफळात जीवनसत्व 'क' व फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यायोगे श्वसनाचे विकार दूर होण्यास मदत होते तसेच अस्थमाचा त्रास बळावण्याचा धोका कमी होण्यास मदत होते.

(३) हृदयरोग प्रतिबंध:

सिताफळामध्ये खनिज मॅग्नेशियम, जीवनसत्व 'ब-6' व 'क' आणि फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यायोगे फ्रि-रॅडीकल पासून बचाव होतो आणि हृदयरोगास प्रतिबंध होऊन तो धोका टाळता येऊ शकतो.

(४) कोलेस्टेरॉलचे नियंत्रण:

रामफळात जीवनसत्व 'ब-3' आणि फिटोन्युट्रियन्ट्स त्यामुळे पिकलेल्या सिताफळाच्या सेवनाने रक्तातील कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात ठेवण्यास मदत होते.

(५) उच्च रक्तदाब नियंत्रण:

सिताफळात पोटॅशियम व मॅग्नेशियम ही खनिजे तसेच जीवनसत्व 'क' असते त्यायोगे रक्तदाब नियंत्रित राखण्यास मदत होते; म्हणून सिताफळाचे सेवन हे उच्च रक्तदाबाचा त्रास असलेल्यांना फायदेशीर ठरू शकते.

(६) कर्करोग प्रतिबंध:

सिताफळामध्ये फिटोन्युट्रियन्ट्स, फ्लेवोनॉईड्स, जीवनसत्व 'क' असतात ह्या द्रव्यांमध्ये फ्रि-रॅडिकलचा तसेच कर्कपेशींचा नाश करण्याचे गुणधर्म असतात, त्यामुळे पिकलेल्या सिताफळाच्या सेवनाने कर्करोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(७) दृष्टि दोष:

सिताफळात जीवनसत्वे 'ब-2' व 'क' आणि फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यांत दृष्टिपटलाचा न्हास होण्यापासून बचाव करण्याचे गुणधर्म असतात; म्हणून पिकलेल्या सिताफळाच्या सेवनाने दृष्टिदोष दूर होण्यास तसेच सतत टिक्की पाहाणे, लॅपटॉप वा संगणकावर सतत काम करणे यामुळे येणाऱ्या अंधत्वास प्रतिबंध करण्यास मदत होऊ शकते.

(८) रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

सिताफळामध्ये जीवनसत्व 'क' तसेच झिंक हे खनिज असते जे मुख्यत्वे शरिरातील रोगप्रतिकार शक्ति वाढण्यास कारणीभूत असतात; म्हणून पिकलेल्या सिताफळाच्या सेवनाने रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास मदत होते.

(९) मेंदूचे आरोग्य:

मेंदूचे आरोग्य उत्तम राहण्यास 'लोह'(आयर्न), पोटॅशियम या खनिजांचा व जीवनसत्व बी-6 यांचा महत्वाचा सहभाग असतो ही सर्व तत्वे सिताफळात मुबलक प्रमाणात असतात त्यामुळे सिताफळाच्या सेवनाने मेंदूचे आरोग्य उत्तम राखण्यास सहाय्य होते.

(१०) रक्तक्षय:

सिताफळात 'लोह' हे खनिज, जीवनसत्वे 'बी-कॉम्प्लेक्स' आणि 'क' असल्यामुळे सिताफळाच्या सेवनाने रक्तक्षय दूर होण्यास मदत होते.

(११) हाडांचे आरोग्य:

सिताफळात कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, फॉस्फोरस, ही खनिजे तसेच जीवनसत्वे 'अ' आणि 'क', असतात जी मुख्यत्वे हाडे व हाडांचे सांधे यांचे आरोग्य उत्तम राखण्यास सहाय्यभूत असतात, म्हणून सिताफळाच्या सेवनाने हाडांचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदतगार ठरतेच आणि शिवाय संधिवाताचा त्रास सुद्धा कमी होण्यास मदत होते.

महत्वाची सुचना: सिताफळाची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी सिताफळ खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(१७) रामफळ

आपणा सर्वांच्या माहितीतील आणि ज्याची वर्षातून एकदाच येणाऱ्या मोसमात बाजारात मिळणारे ते फळ अर्थात रामफळ, जे ताजे पिकलेले असताना सर्वांना खुपच आवडते. ह्या रामफळात अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते. रामफळ हे कच्चा असताना बाह्यरंगाने भुरकट हिरवे असते आणि पिकल्यावर ते लालसर पिवळ्या रंगाचे होते.



पिकलेले रामफळ कापल्यावर त्याच्या आत पांढऱ्या रंगाचा मलईदार गर असतो जो चवीला गोडसर लागतो; त्यात अनेक काव्या मध्यम आकाराच्या बीया असतात.

रामफळ	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	अन्नोना रेटिक्युलाटा एल., बुलक्स हार्ट,
लागवड	कॅरेबीयन, सेंट्रल अमेरिका, साऊथ ईस्ट अशिया, तैवान, भारत, ऑस्ट्रेलिया, अफ्रिका,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या रामफळ ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या रामफळाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या मलईदार गरा मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= २.० µg, बी-१= ०.०८ mg, बी-२= ०.०१ mg, बी-३= ०.५० mg, बी-५ = ०.१३५ mg, बी-६= ०.२२१ mg, क(Vit C) = १९.२ mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= ३८२.० mg, Na (सोडीयम)= ४.० mg, Ca (कॅल्शियम) = ३०.० mg, Fe (आयर्न)= ०.७१ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= १८.०० mg, P(फॉस्फोरस)= २१.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.६०g, प्रथिने= १.७० g, कर्बोदके= २५.२० g, फ्रूक्टोज(साखर)= १.२० g, डायेटरी फायबर्स= २.४० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या रामफळाचा १०० ग्रॅम वजनाचा मलईदार गर खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा= १०१ kcal.** मिळते.

रामफळाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) रक्तक्षय:

रामफळात 'लोह'(आयर्न) हे खनिज, जीवनसत्वे 'बी-१', 'बी-२', 'बी-६' आणि 'क' असल्यामुळे रामफळाच्या सेवनाने रक्तक्षय दूर होण्यास सहाय्य होते.

(२) हृदयरोग प्रतिबंध:

रामफळात पोटॅशियम हे खनिज तसेच जीवनसत्वे 'बी-६', आणि 'क' असल्यामुळे रक्तवाहिन्या सशक्त राहण्यास मदत होते तसेच रक्ताभिसरण सुद्धा उत्तम होते त्यामुळे रामफळाच्या सेवनाने हृदयरोगाचा धोका टाळता येऊ शकतो.

(३) संधिवात:

रामफळात कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, फॉस्फोरस, ही खनिजे तसेच जीवनसत्वे 'अ' आणि 'क', असतात जी मुख्यत्वे हाडे व हाडांचे

सांधे उत्तम राखण्यास कारणीभूत असतात, म्हणून रामफळाच्या सेवनाने संधिवाताचा त्रास कमी होण्यास मदत होते.

(४) स्नायुंचे पेटके:

रामफळामध्ये कॅल्शियम, मॅग्नेशियम व फॉस्फोरस ही खनिजे असतात तसेच त्यात जीवनसत्वे 'अ' आणि 'क', सुद्धा असतात ज्यामुळे रामफळ खाल्ल्याने स्नायुंना येणारे पेटके सुद्धा कमी होतात.

महत्वाची सुचना: रामफळाची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर कच्चे वा पिकलेले रामफळ खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



Dr. Varadba

(१८) फणस

परखड परंतु मनाने प्रेमळ व्यक्तिला ज्याची उपमा दिली जाते तसेच सर्वांना आकर्षित करणारे आणि ज्याची वर्षातून एकदाच येणाऱ्या मोसमाची मनापासून वाट बघतो ते फळ म्हणजे फणस. जो पिकल्यावर त्याचा एक वेगळाच सुगंध सर्वत्र दरवळतो तो फणस कच्चा वा पिकलेला बाहेरून काटेरी हिरवा असतो. तो कच्चा असताना कापल्यावर आतून सफेदसर गरे असतात आणि तो चिकाने भरलेला असतो, त्याची भाजी करतात. फणस पिकल्यावर कापला तर आत सुगंधित मधुर गोड गरे असतात, त्या गऱ्यामध्ये एक मोठी बी असते. ह्या बीया सुद्धा वाफेवर शिजवून त्या खायला मस्तच लागतात, वाफारलेल्या बीयांची भाजी पण चविष्ट लागते.



फणस सर्वांना खुपच आवडतो जो निसर्गाचं एक सुंदर वरदानच आहे. ह्या फणसामध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

फणस	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	आरटोकार्पस हेटरोफिलस

लागवड	पश्चिमघाट आणि दक्षिण भारत, मलेशिया, इंडोनेशिया, बांगलादेश, फिलिपाईन, थायलंड, व्हिएतनाम, ब्राझिल,
-------	--

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या मधूर स्वादिष्ट अशा ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या फणसाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या गरांमध्ये (बीया काढून) जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= ५ μ g, ब-1= ०.१०५ mg, ब-2= ०.०५५ mg, ब-3= ०.९२ mg, ब-5 = ०.२३५ mg, ब-6 = ०.३२९ mg, ब-9(फॉलेट्स)= २४.० μ g, क(Vit C) = १३.८ mg, इ(Vit E)= ०.३४ mg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-कॅरोटीन= ६१.० μ g, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन= १५७.० μ g,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= ४४८.० mg, Na (सोडीयम)= २.० mg, Zn (झिंक) = ०.१३mg, Ca (कॅल्शियम) = २४.० mg, Fe (आयर्न)= ०.२३ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= २९.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.०४३ mg, Cu(कॉपर) = ०.०७६, P(फॉस्फोरस)= २१.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.६४g, **प्रथिने**= १.७२ g, **कर्बोदके**= २३.२५ g, **फ्रूक्टोज(साखर)**= १९.०८ g, **डायेटरी फायबर्स**= १.५० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या फणसाचे १०० ग्रॅम वजनाचे गरे (बीया काढून) खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा**= ९५kcal. मिळते.

फणसाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

फणसामध्ये अँटिऑक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' आणि फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यामुळे रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास मदत होते.

(२) पचनक्रिया सुधारण्यास:

फणसात डायेटरी फायबर्स असतात त्यामुळे फणसाच्या सेवनाने पचनक्रिया सुधारून बद्धकोष्ठता दूर होण्यास मदत होते.

(३) रक्तदाब नियंत्रण आणि हृदयाचे आरोग्य:

पोटॅशियम मुळे रक्त पातळ राहण्यास मदत होते. फणसात पोटॅशियम हे खनिज तसेच अँटिऑक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' आणि फिटोन्युट्रियन्ट्स ज्यायोगे रक्तवाहिन्या सशक्त राहण्यास मदत होते त्यामुळे रक्तदाब हा योग्य प्रकारे नियंत्रणात राहून हृदयाचे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होऊ शकते.

(४) कर्करोग प्रतिबंध:

फणसात अँटिऑक्सिडन्ट्स, फिटोन्युट्रियन्ट्स आणि फ्लेवोनाईड्स असतात ज्यायोगे फ्रि-रॅडिकलचा नाश होतो तसेच कर्करोगपेशींचा सुद्धा नाश होतो. म्हणून फणसाच्या सेवनाने फुफ्फुसाच्या, वक्षस्थळांच्या, जठराच, त्वचेचा, आणि प्रोस्टेटचा कर्करोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(५) हाडांना मजबूत ठेवण्यास:

फणसामध्ये खनिजे कॅल्शियम व फॉस्फोरस असतात ज्यायोगे फणसाच्या सेवनाने हाडे मजबूत राहण्यास मदत होते.

(६) दृष्टि आरोग्य:

फणसात जीवनसत्वे 'अ', 'क', आणि फिटोन्युट्रियन्ट 'बीटा-कॅरोटिन' असते ज्यायोगे दृष्टिपटलाच्या पेशींचा व स्नायूंचा होणाऱ्या न्हासास प्रतिबंध त्यामुळे दृष्टिदोष आणि मोतीबिंदूचा संभाव्य धोका टाळता येऊ शकतो.

(७) रक्तक्षय (अनेमिया):

फणसामध्ये जीवनसत्व 'क' आणि खनिजे 'लोह', मॅग्नेशियम', असल्यामुळे फणसाच्या सेवनाने रक्तक्षय दूर होण्यास मदत होते.

(८) अस्थमा प्रतिबंध:

फणसामध्ये जीवनसत्व 'क' आणि फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यामुळे फ्रि-रॅडिकल चा नाश होतो; आणि अस्थमाच्या अचानक बळावणाऱ्या लक्षणांचा जोर कमी होण्यास सहाय्य होऊ शकते.

(९) थायराईड:

फणसामध्ये खनिज कॉपर असते तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यायोगे थायरॉइड ग्रंथीचे मेटॅबोलिझम व्यवस्थित होण्यास सहाय्य होते आणि थायरॉइडचा त्रास असलेल्या व्यक्तीना त्यापासून आराम मिळू शकतो.

(१०) निद्रानाशाचा त्रास:

फणसात खनिज मॅग्नेशियम व आयर्न असते ज्यायोगे फणसाच्या सेवनाने निद्रानाश दूर होण्यास मदत होऊ शकते.

महत्वाची सुचना: फणसाची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर कच्चा वा पिकलेला फणस खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



Dr. J. S. Patil

(१९) स्ट्रॉबेरी

लहानांपासून सर्वांना आकर्षित करणारे आणि ज्याची वर्षातून एकदाच येणाऱ्या मोसमाची मनापासून वाट बघतो ते फळ म्हणजे स्ट्रॉबेरी. जी ताजी पिकलेली व आकर्षक लाल रंगाची खुशबुदार स्ट्रॉबेरी सर्वांना खुपच आवडते ते निसर्गाचं एक सुंदर वरदानच. ह्या स्ट्रॉबेरी मध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.



स्ट्रॉबेरी ही कच्ची असताना बाह्यरंगाने पांढरट गुलाबी असते ती आंबट लागते आणि पिकल्यावर ती धम्मक लाल रंगाची होते आणि पिकलेली असताना कापल्यावर आतून लालसर गुलाबी रंगाची असून चवीला अतिशय स्वादिष्ट मधुर लागते; गंमत म्हणजे स्ट्रॉबेरीला खसखसी सारख्या नाजूक बीया बाहेरून असतात.

स्ट्रॉबेरी	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	फ्रागारिया अँनानास्सा

लागवड	चीन, अमेरिका, मेक्सिको, ईजिप्त, टर्की, स्पेन, भारत (थोड्या प्रमाणात)
-------	--

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या मधूर स्वादिष्ट स्ट्रॉबेरी ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या स्ट्रॉबेरीच्या **१०० ग्रॅम वजनाच्या** खापी मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= १२ IU, ब-1= ०.०२४ mg, ब-2= ०.०२२ mg, ब-3= ०.३८६ mg, ब-5 = ०.१२५ mg, ब-6 = ०.०४७ mg, ब-9(फॉलेट्स)= २४.० µg, क(Vit C) = ५८.८ mg, इ(Vit E)= ०.२९ mg, के(Vit K)= २.२ µg, कोलिन= ५.७० mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= १५४.० mg, Na (सोडीयम)= १.० mg, Zn (झिंक) = ०.१४mg, Ca (कॅल्शियम) = १६.० mg, Fe (आयर्न)= ०.४१ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= १३.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.३८६ mg, P(फॉस्फोरस)= २४.० mg, F (फ्लोराईड)= ४.४ mcg

स्निग्ध पदार्थ= ०.३०g, प्रथिने= ०.६७ g, कर्बोदके= ७.६८ g, फ्रूक्टोज(साखर)= ४.८९ g, डायेटरी फायबर्स= २.०० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या स्ट्रॉबेरीच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा=३३ kcal.** मिळते.

स्ट्रॉबेरीचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) बद्धकोष्ठता:

स्ट्रॉबेरी मध्ये डायेटरी फायबर्स असल्याने स्ट्रॉबेरीच्या सेवनाने अन्नाचे चयापचन उत्तम होऊन बद्धकोष्ठता दूर होण्यास मदत होते.

(२) मेंदुची कार्यक्षमता व स्मृतिभ्रंश:

हावर्डमधील संशोधकांनी ब्रिगहॅम अँड तुमन्स हॉस्पिटल मध्ये केलेल्या संशोधनात असे आढळून आले आहे की स्ट्रॉबेरी मध्ये फ्लेवोनाईड्स,

अँथोसायनीडीन्स तसेच अँन्टिऑक्सिडन्ट्स असतात ज्यामुळे फ्रि-रँडिकल चा नाश होतो आणि मेंदूच्या पेशींचे संभाव्य न्हासापासून संरक्षण होते. म्हणून स्ट्रॉबेरीच्या सेवनाने मेंदूच्या पेशींचे रक्षण होऊन मेंदूची कार्यक्षमता उत्तम राहून स्मृतिभ्रंष, डिमेन्शिया, अल्झायमर चा धोका टाळता येऊ शकतो.

(३) कंपवात (पार्किन्सन):

टफ्ट युनिव्हर्सिटी आणि युनिव्हर्सिटी ऑफ मेरिलँन्ड बाल्टिमोर मधील संशोधनात असे आढळून आले आहे की स्ट्रॉबेरीमधील फ्लेवोनाईड्स मुळे विषारी प्रथिनांचा नाश होतो व त्यामुळे कंपवात होण्याचा धोका टळू शकतो. म्हणून स्ट्रॉबेरीच्या रस प्राशन केल्यास कंपवाताचा प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(४) हृदयरोग प्रतिबंध:

लेनॉक्स हिल हॉस्पिटल, न्युयॉर्क मधील अभ्यासानुसार असे आढळून आले आहे की स्ट्रॉबेरीज मध्ये फ्लेवोनाईड्स, केरसेटीन, पॉलिफेनाॅल्स, अँथोसायनीन ही नैसर्गिक अँन्टि-इन्फ्लेमेटरी द्रव्य असतात तसेच त्यात जीवनसत्व 'क' आणि खनिज पोटॅशियम असते की ज्यामुळे रक्तवाहिन्या सशक्त राहतात तसेच रक्त पातळ राहून रक्ताभिसरण उत्तम होते; म्हणून स्ट्रॉबेरीच्या सेवनाने अँथरोस्क्लेरोसीस तसेच हृदयरोगाचा धोका टाळता येऊ शकतो.

(५) उच्च रक्तदाब नियंत्रण:

नॅशनल हेल्थ अँन्ड न्युट्रिशनल एक्झॅमिनेशन सर्वे मध्ये असे आढळून आले आहे की स्ट्रॉबेरी मध्ये अँन्टिऑक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' असते तसेच खनिज पोटॅशियम असल्यामुळे स्ट्रॉबेरीच्या सेवनाने उच्च रक्तदाब नियंत्रणात ठेवता येऊ शकते.

(६) कर्करोग प्रतिबंध:

अमेरिकन इन्स्टिट्यूट ऑफ कॅन्सर रिसर्च मधील संशोधनात असे आढळून आले आहे की स्ट्रॉबेरी मध्ये फिटोकेमिकल इल्यागिक अँसिड तसेच अँन्टिऑक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' असते ज्यामुळे फ्रि-रँडिकल व कर्करोग पेशींचा नाश होतो; म्हणून स्ट्रॉबेरीच्या सेवनाने घश्याच्या, त्वचेच्या, फुफ्फुसांच्या, वक्षस्थळांच्या कर्करोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(७) दृष्टि दोष:

स्ट्रॉबेरी मध्ये अँटिऑक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' असते ज्यामुळे नेत्रपटलाच्या पेशींचे व स्नायुंचे संरक्षण होते त्यामुळे स्ट्रॉबेरीच्या सेवनाने दृष्टिदोषाचा त्रास दूर होण्यास मदत होते.

(८) रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

स्ट्रॉबेरी मधील अँटिऑक्सिडन्ट जीवनसत्व 'क' मुळे रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास मदत होते.

(९) दातांचे आरोग्य:

स्ट्रॉबेरी मध्ये मॅलिक अँसिड तसेच 'फ्लोराईड' हे खनिज असते, त्यामुळे जर ताजी स्ट्रॉबेरी आणि बेकिंग सोडा एकत्र करून त्याची पेस्ट करून तीचे दातांना मंजन करावे; ज्यायोगे दात पांढरे स्वच्छ होऊन दातांचे इन्मेल सुद्धा मजबूत राहण्यास मदत होऊ शकते.

महत्वाची सुचना: स्ट्रॉबेरीची अँलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर कच्ची वा पिकलेली स्ट्रॉबेरी खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(२०) मलबेरी

बहुतांशी सर्वांच्या परिचयाचे आणि ज्याची वर्षातून एकदाच येणाऱ्या मोसमात बाजारात उपलब्ध असणारी छोट्या द्राक्षाच्या घडासारखी दिसणारी फळे म्हणजे मलबेरी. जी ताजी पिकलेली फारच गोड लागतात, ह्या मलबेरी मध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते. मलबेरी ही कच्ची असताना बाह्यरंगाने गुलाबी असतात ती आंबट लागतात आणि पिकल्यावर ही मलबेरी धम्मक लालसर रंगाची अथवा काळसर कोनफळी रंगाची होतात आणि ती पिकलेली असताना कापल्यावर आतून लालसर रंगाची अथवा काळसर कोनफळी रंगाची असून चवीला अतिशय मधुर लागतात; त्यात अगदी छोट्या खसखशी एवढ्या नाजूक बीया असतात.



मलबेरी	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	मोरस नीग्रा
लागवड	सदर्न युरोप, मिडल ईस्ट,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या मधूर रसाळ मलबेरी ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या **१०० ग्रॅम वजनाच्या** मलबेरी मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= १.० µg, ब-1= ०.०२९ mg, ब-2= ०.१०१ mg, ब-3= ०.६२ mg, ब-6 = ०.०५ mg, ब-9(फॉलेट्स)= ६.० µg, क(Vit C) = ३६.४ mg, इ(Vit E)= ०.८६ mg, के(Vit K)= ७.८ µg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= १९४.० mg, Na (सोडीयम)= १०.० mg, Zn (झिंक) = ०.१२ mg, Ca (कॅल्शियम) = ३९.० mg, Fe (आयर्न)= १.८५ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= १८.० mg, P(फॉस्फोरस)= ३८.० mg,

स्निग्ध पदार्थ = ०.३९g, **प्रथिने**= १.४४g, **कर्बोदके**= ९.८० g, **फ्रूक्टोज(साखर)**= ८.१० g, **डायेटरी फायबर्स**= १.७० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या १०० ग्रॅम वजनाच्या मलबेरी खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा**= ४३ kcal. मिळते.

मलबेरीचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) पचनक्रिया सुधारण्यास:

मलबेरी मध्ये डायेटरी फायबर्स असल्याने खाल्लेल्या अन्नाचे उत्तम पचन होण्यास सहाय्य होते; म्हणुन जेवणानंतर ४ ते ५ मलबेरी खाल्ल्यास पचनक्रिया सुधारून बद्धकोष्ठता दूर होण्यास मदत होते तसेच पोटात गॅस होण्याचा त्रास असल्यास तो सुद्धा दूर होण्यास सहाय्य होते.

(२) हृदयरोग प्रतिबंध:

मलबेरी मध्ये जीवनसत्व 'ब-9' आणि 'क' तसेच खनिज पोटॅशियम असते ज्यायोगे रक्त्वाहिन्या सशक्त राहुन रक्तभिसरण उत्तम होते; म्हणुन हृदयरोगाचा धोका टाळता येऊ शकतो.

(३) उच्च रक्तदाब नियंत्रण:

मलबेरी मध्ये पोटॅशियम हे खनिज मुबलक प्रमाणात असल्याने मलबेरीच्या सेवनाने उच्च रक्तदाबावर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होऊ शकतो.

(४) दृष्टि दोष:

'अ' व 'क' ही जीवनसत्वे मुख्यत्वे दृष्टिपटलाच्या पेशींचे व स्नायुंचे त्यांच्या न्हासापासुन संरक्षण करण्याचे कार्य करतात आणि मलबेरी मध्ये ही जीवनसत्वे असल्यामुळे मलबेरीच्या सेवनाने दृष्टिपटलाच्या न्हासास प्रतिबंध होऊन दृष्टिदोष दूर होण्यास मदत होते.

(५) रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

जीवनसत्व 'ब-6' व 'क' ही मलबेरीमध्ये असल्यामुळे, मलबेरीच्या सेवनाने शरिराची रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास मदत होते.

(६) त्वचेचे आरोग्य:

मलबेरी मध्ये जीवनसत्वे 'अ' व 'ई' असते त्यामुळे त्वचा उत्तम राखण्यास मदत होते. त्वचा कोरडी झाली असल्यास मलबेरीच्या पानांचा अर्क खोबरेल तेलात घालुन ते तेल कोरड्या त्वचेवर चोळल्यास ती त्वचा मुलायम होण्यास मदत होते.

(७) केसांचे आरोग्य:

मलबेरी मध्ये जीवनसत्व 'ई' असते त्यामुळे मलबेरीच्या सेवनाने केसांचे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होतेच आणि मलबेरीच्या पानांच्या अर्काने युक्त खोबरेल तेल हलक्या हाताने केसांमध्ये जिरवून नंतर केस स्वच्छ धुवावेत यामुळे केसांच्या मधील कोंडा कमी होऊन केसांची वाढ होण्यास मदत होऊ शकते.

अति महत्वाची टिप: "अमेरिकन डायबेटिज असोसिएशन" व्दारे केलेल्या परिक्षणात असे आढळून आले आहे कि मलबेरी ह्या कमी प्रमाणात खाव्यात आणि जर मलबेरीचे अतिसेवन केल्यास हायपोग्लायसेमिया होऊन रक्तातील साखरेचे प्रमाण अगदी खाली येऊन ते जीवाला घातक ठरू शकते.

महत्वाची सुचना: मलबरीची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर कच्ची वा पिकलेली मलबेरी खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



Dr. Varadbal Gajanan

(२१) काजू फळ आणि काजूगर

हे असे फळ आहे की त्याची बी ही फळाच्या बाहेर असते आणि गंमत म्हणजे बहुतांशी सर्वांना फळापेक्षा त्याचे बी हेच भाजून त्याची मिठाईची व्यंजने तर कधी स्वादिष्ट भोजनात त्याचा वापर करून एकदम टेष्ठी पकात्रे तर कधी बिस्किट्स वा केक्स किंवा नुसतं तिखट-मीठ लावून खाल्ली जाते; अर्थात आता आपण नक्की ओळखले असेलच!! अगदी बरोबर!! ते फळ म्हणजे काजू.



काजू पिकल्यावर त्याचा सुगंध सर्वत्र दरवळतो, तो पिकलेला बाहेरून पिवळा वा लालसर पिवळा असतो. काजूचे फळ हे एका विशिष्ट चिकाने भरलेले असते, ते नुसते कापून खाल्ले तर घसा खराब होतो, म्हणून त्याच्या कापलेल्या खापींना मीठ लावून नंतर त्या खापी दाबून त्यातील तो खाजरा द्रव काढून टाकून मग त्या खातात; त्या फोडी मधुर गोड लागतात.

काजूच्या बीया ह्या खास प्रकारे काळजी घेऊन भाजल्या जातात, कारण भाजताना त्या बियांमधून तेल बाहेर पडते ते त्वचेला लागल्यास फोड येतात व जखम होते. काजूच्या बीया भाजल्यावर त्याची टरफले काढून टाकतात आतून एक चविष्ट सफेद काजूगर बाहेर येतो, तो काजूगर हा बाजारात ड्रायफ्रुट म्हणुन चांगल्या मोठ्या किंमतीत विकला जातो; त्याचाच वपर हा खास मिठाईची व्यंजने तर कधी स्वादिष्ट भोजनातील टेष्टी पक्वान्ने तर कधी बिस्किट्स वा केक्स किंवा नुसतं तिखट-मीठ लावून खाण्यासाठी केला जतो.

हा काजूगर सर्वांना खुपच आवडतो जो निसर्गाचं एक सुंदर वरदानच आहे. ह्या काजूच्या फळामध्ये तसेच काजूगरामध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

काजू	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	अॅनाकारडियम ऑक्सीडेंटले
लागवड	सेंट्रल अमेरिका, कॅरेबियन आयलंड्स, दक्षिण अमेरिका, ब्राझिल, व्हिएतनाम, भारत, फिलिपाईन,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या स्वादिष्ट अशा ह्या काजू फळाबद्दल तसेच त्याच्या काजूगरा बद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

● काजूफळ:

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या काजूच्या फळाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: ब-1= ०.४२३ mg, ब-2= ०.०५८ mg, ब-3= १.०६२ mg, ब-5 = ०.८६ mg,

ब-6 = ०.४१७ mg, ब-9(फॉलेट्स)= २५.० µg, क(Vit C) = ०.५० mg, इ(Vit E)= ०.९० mg,

के(Vit K)= ३४.१ µg,

खनिजे: K (पोटॅशियम) = ६६०.० mg, Na (सोडीयम) = १२.० mg, Zn (झिंक) = ५.७८ mg, Ca (कॅल्शियम) = ३७.० mg, Fe (आयर्न) = ६.६८ mg, Mg (मॅग्नेशियम) = २९२.० mg, Mn(मॅंगनीज) = १.६६ mg, Cu(कॉपर) = २.२०, P(फॉस्फोरस) = ५९३.० mg, Se(सेलेनियम) = १९.९ mcg
स्निग्ध पदार्थ = ४३.८६g, **प्रथिने** = १८.२२ g, **कर्बोदके** = ३०.१९ g, **पिष्टमय पदार्थ**(Starch) = २३.४९ g, **फ्रूक्टोज(साखर)** = ५.९१ g, **डायेटरी फायबर्स** = ३.३० g,
तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या काजूच्या फळाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा** = ५५३ kcal. मिळते.

● काजूगर:

सर्व साधारण आकाराच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या काजूगरामध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:
खनिजे: K (पोटॅशियम) = ६६०.११ mg, Na (सोडीयम) = १०.५९ mg, Zn (झिंक) = ५.७९ mg, Ca (कॅल्शियम) = ३५.३० mg, Fe (आयर्न) = ६.६७ mg, Mg (मॅग्नेशियम) = ३१०.६४ mg, P(फॉस्फोरस) = ५९३.०४ mg,
स्निग्ध पदार्थ = ४.८८ g, **प्रथिने** = १८.२५ g, **कर्बोदके** = ३०.२२ g, **फ्रूक्टोज(साखर)** = ५.९३ g, **डायेटरी फायबर्स** = ३.१८ g.
तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराचे १०० ग्रॅम वजनाचे काजूगर खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा** = ५५४ kcal. मिळते.

काजूफळाचे व काजूगराचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

काजूफळामध्ये खनिजे झिंक, सेलेनियम असते तसेच ॲन्टिऑक्सिडन्ट्स असतात त्यामुळे काजूफळाच्या सेवनाने आपल्या शरिरातील फ्रि-रॅडिकलचा नाश होतो आणि शारिरीक पेशींचे संरक्षण होऊन रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास मदत होते.

(२) हाडे मजबूत होण्यास:

काजूफळ तसेच काजूगर ह्या दोहोंत खनिजे 'कॅल्शियम' व 'फॉस्फोरस' असतात ज्यांत हाडे मजबूत करण्याचे गुणधर्म असतात; म्हणून काजूफळ व काजूगर यांच्या सेवनाने हाडांचे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते.

(३) मधूमेहामुळे होणाऱ्या अन्य त्रासांचा धोका कमी होण्यास:

काजूफळ आणि काजूगर ह्या दोहोंत मॅग्नेशियम हे खनिज असते त्यामध्ये मधूमेहामुळे उदभवण्याऱ्या इतर त्रासांचा उदाहरणार्थ कार्डियोव्हॅसक्युलर आणि अरटेरियल हायपरटेन्शन चा धोका कमी करण्याचे गुणधर्म असतात; म्हणून मधूमेह असणाऱ्या व्यक्तींनी काजूफळ आणि काजूगर खाल्ल्यास त्यांना त्याचा लाभ होऊ शकतो.

(४) उच्च रक्तदाब नियंत्रण:

काजूफळ आणि काजूगर ह्या दोहोंत पोटॅशियम व मॅग्नेशियम ही खनिजे असतात त्यामध्ये रक्तवाहिन्या सशक्त ठेवण्याचे आणि रक्ताभिसरण उत्तम राखण्याचे गुणधर्म असतात; म्हणून उच्च रक्तदाब असलेल्या व्यक्तींनी काजूफळ आणि काजूगर खाल्ल्यास त्यांना त्याचा लाभ होऊ शकतो.

(५) कर्करोग प्रतिबंध:

काजूफळामध्ये ॲन्टिऑक्सिडन्ट्स व फ्लेवोनॉईड्स असतात ज्यामध्ये कर्करोग पेशी व ट्युमर सेल्स चा नाश करण्याचे गुणधर्म असतात, म्हणून काजूफळाच्या सेवनाने कर्करोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(६) डोळ्यांचे आरोग्य:

काजूच्या फळामध्ये ॲन्टिऑक्सिडन्ट्स त्यामुळे दृष्टिपटलाच्या पेशींचा व स्नायुंचा न्हासास प्रतिबंध होतो, म्हणून काजूफळाच्या सेवनाने डोळ्यांचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(७) रक्तक्षय प्रतिबंध:

काजूफळ व काजूगर यांमध्ये 'लोह (आयर्न)' हे खनिज असते त्यामुळे काजूफळ व काजूगर यांच्या सेवनाने रक्तक्षय दूर होण्यास सहाय्य होते.

(८) गॉलस्टोनचा त्रास:

अमेरिकन जर्नल ऑफ क्लिनिकल न्युट्रिशन मधील अभ्यासानुसार असे आढळून आले आहे की ज्या व्यक्तींना गॉलस्टोनचा त्रास आहे त्या व्यक्तींनी आठवड्यातून एकदा काजूफळ व काजूगर यांचे सेवन केल्यास त्यांची गॉलस्टोनचा त्रासातून मुक्तता होऊ शकते.

काजूच्या फळाचे दुःषपरिणाम:

- काजूच्या फळात ऑक्झलेट्सचे क्षार असतात त्यामूळे काजूफळाच्या सेवनाने शरिरातील कॅल्शियमचे कॅल्शियम-ऑक्झलेट मध्ये रूपांतर होऊन मुतखडा होतो.
- काजूफळ व काजूगर यांची ज्यांना अॅलर्जी असते त्यांना ते खाल्ल्यावर त्यांच्या अंगावर पुरळ उठतात व त्वचेला खाज सुटते.
- काहीजणांना काजूफळाच्या सेवनाने पोटात अस्वस्थ वाटते, कफ-खोकला होतो, उलट्या होतात, खाण्यावरची वासना उडते, पोटशूळ उठतो, अतिसाराचा सुद्धा त्रास होऊ शकतो.
- काहीजणांना काजूफळाच्या सेवनाने घश्यात सूज येऊन जीभ राठ होते व श्वसनाला सुद्धा त्रास होतो.

महत्वाची सुचना: काजूच्या फळाची तसेच त्याच्या काजूगराची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर काजू वा काजूगर खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(२२) करवंद

करवंद हे असे छोटसं फळ आहे की जे "काळेभोर आणि लाल-गुलाबी" अश्या दोन भिन्न रंगात उगवते. जी करवंदे काळेभोर असतात त्यांना "काळी मैना" असेही संबोधतात; ही कच्ची असताना हिरव्या रंगाची असतात आणि चवीला आंबट असतात त्याचा खास "लोणचे" बनविण्यासाठी वापर होतो. काळी करवंदे पिकल्यावर काळीभोर होतात आणि चवीला गोड लागतात; त्याचा वापर "करवंद वडी", जाम, मुरंबा इत्यादी बनविण्यास करतात.

तसेच जी करवंदे लाल-गुलाबी रंगाची असतात ती आंबटगोड लागतात ती साखरेत मुरवून त्याची मिठाईची व्यंजने करण्यात येतात तर कधी बिस्किट्स, पास्ट्रीज वा केक्स बनविण्यात वापरतात किंवा कधी नुसतं तिखट-मीठ लावून सुद्धा खाल्ली जातात.



करवंदे ही कच्ची असताना एका विशिष्ट सफेद चिकाने भरलेली असतात; काळी करवंद पिकल्यावर मात्र गोड लागतात परंतु लाल-गुलाबी करवंद ही पिकल्यावर आंबटगोड लागतात.

ही करवंद निसर्गाचं एक सुंदर वरदानच आहे त्याला रानमेवा म्हणतात. ह्या रानमेव्या मध्ये अर्थात करवंदामध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात खास करून लाल-गुलाबी करवंदामध्ये औषधी गुण जास्त असतात, की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(अ) काळी करवंद (कॅरिस्सा स्पिनॅरम):

काळी करवंद	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	कॅरिस्सा स्पिनॅरम (कॉन्करबेरी)
लागवड	भारत, ऑस्ट्रेलिया, केनया, श्रीलंका, इंडोनेशिया, मलेशिया, दक्षिण व्हिएतनाम, कंबोडिया, फिलिपाईन्स,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या मधूर अशा ह्या "काळी करवंद (कॅरिस्सा स्पिनॅरम)" फळाबद्दल तसेच त्याच्या मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

● काळी करवंद (कॅरिस्सा स्पिनॅरम):

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या १०० ग्रॅम वजनाच्या काळ्या करवंदाच्या फळांमध्ये (आतील बीया काढून) जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: क(Vit C) = ९.०० mg ते ११.०० mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम) = ५०४.० mg, Ca (कॅल्शियम) = ५१.० mg, Fe (आयर्न) = ७.०० mg, Mg (मॅग्नेशियम) = ५२.० mg, P(फॉस्फोरस) = ५७.० mg,

स्निग्ध पदार्थ = २.५७g ते ४.६३g, **प्रथिने** = ०.३९g ते ०.६६g, **कर्बोदके** = ०.५१g ते ०.९४g,

फ्रूक्टोज(साखर) = ७.३५g ते ११.५८g, **डायेटरी फायबर्स** = ०.६२g ते १.८२g,

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराची ताजी पिकलेली १०० ग्रॅम वजनाची काळी करवंदाची फळे (आतील बीया काढून) खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा= ७४५ kcal.** मिळते.

● काळ्या करवंदाचे (कॅरिस्सा स्पिनॅरम) आरोग्यदायी फायदे:

(१) अन्नावरची वासना उडणे / भूक मंदावणे:

थोडीशी ३ ते ४ कच्ची काळी करवंदे भोजनाच्या अगोदर चावून खाल्ल्यास भूक वाढण्यास मदत होऊन खाण्याची ईच्छा होते.

(२) बद्धकोष्ठता:

पिकलेल्या काळ्या करवंदामध्ये डायेटरीफायबर्स असतात त्यामुळे जेवणानंतर १० ते १२ पिकलेली काळी करवंदे खाल्ली तर खाल्लेल्या अन्नाचे उत्तम पचन होऊन बद्धकोष्ठता दूर होण्यास मदत होते.

(३) घसादुखी, तोंड येणे (माऊथ अल्सर):

पिकलेल्या काळ्या करवंदामध्ये जीवनसत्व 'क' तसेच फ्लेव्होनाईड्स असतात त्यामुळे ह्गसा दुखत असल्यास अथवा तोंडात व्रण वा फोड आले असल्यास पिकलेली काळी करवंदे खाल्ली तर किंवा पिकलेल्या करवंदाचा बनविलेला जाम / मुरांबा खाल्ल्यास घसादुखी बरी होते तसेच जर माऊथ अल्सर झाला असल्यास तो सुद्धा बरा होण्यास मदत होते.

(४) त्वचेसंबंधीत त्रास वा त्वचेची आगआग:

पिकलेल्या काळ्या करवंदाचा मुरांबा / जाम तसेच पिकलेली ताजी काळी करवंदे खाल्ली तर त्वचेसंबंधीतील तक्रारी दूर होण्यास मदत होतेच शिवाय त्वचेची आगआग सुद्धा कमी होण्यास मदत होते.

(५) पोटातील अल्सर, पायरेक्सिया:

पारंपारिक औषधी उपचार पद्धतीनुसार काळ्या करवंदाच्या झुडूपाच्या मुळांची पूड मधेबरोबर सेवन केल्यास पोटातील अल्सर, पायरेक्सिया, गनोरिया इत्यादी पासून आराम मिळू शकतो. ही पारंपारिक औषधी उपचार पद्धती आदिवासींमध्ये प्रचलित आहे.

(६) हाडे दुखणे तसेच सांधेदुखी:

पारंपारिक औषधी उपचार पद्धतीनुसार काळ्या करवंदाच्या झुडूपाच्या मुळांचा काढा करून प्राशन केल्यास हाडे दुखणे तसेच सांधेदुखी यापासून आराम मिळू शकतो.

स्निग्ध पदार्थ= १.३०g, प्रथिने= ०.५० g, कर्बोदके= १३.६३ g,
फ्रूक्टोज(साखर)= ८.४६ g, डायेटरी फायबर्स= १.६० g,
तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराची ताजी पिकलेली १०० ग्रॅम
वजनाची लाल-गुलाबी करवंदाची फळे (आतील बीया काढून)
खाल्ल्यास आपणास साधारणतः उर्जा= ६२ kcal. मिळते.

● आयुर्वेदानुसार लाल-गुलाबी करवंदाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) अस्कारीस / जंतः

लाल-गुलाबी करवंदाच्या झड्डपाच्या मुळांचा १०ml काढा दिवसातून दोनदा असे चार दिवस घेतल्यास जंतांचा त्रास कमी होण्यास मदत होते.

(२) भुक मंदावणे:

पिकलेली लाल-गुलाबी करवंदे अथवा त्याचा मुरांबा सेवन केल्याने पित्त कमी होऊन भुक वाढण्यास मदत होते.

(३) पोटशूळः

१ ग्रॅम करवंदाच्या फुलांची पूड ही सेवन केल्यास पोटशूळापासून आराम मिळण्यास मदत होते.

(४) डायसुरीया / लघवी होताना कळ येणे:

१ ग्रॅम करवंदाच्या मुळांची पूड ही दूधाबरोबर घेतल्यास डायसुरीयाचा त्रास कमी होण्यास मदत होते.

(५) अस्कीट्स / जलोदरः

ज्यांना जलोदराचा त्रास असेल त्यांनी करवंदाच्या पानांचा रस दररोज वाढत्या प्रमाणात घ्यावा, उदाहरणार्थः पहिल्या दिवशी ५ ml, दुसऱ्या दिवशी १० ml, असे करत ५० ml पर्यंत घेतल्यावर नंतर ते प्रमाण कमी करत पुन्हा ५ ml, वर परत यावे; आणि बंद करावे; ह्याने खुप आराम पडतो.

(६) पायाला भेगा पडणे:

करवंदाच्या बीया वाटून त्याची पेस्ट करावी आणि ती पायांच्या भेगांना लावल्यास भेगा लवकर भरून निघतात.

(७) त्वचारोग, खाज, त्वचेचे विकारः

करवंदाच्या झुडूपाची मुळांचि पेस्ट करून त्वचेच्या ज्या भागावर खाज, त्वचारोग असेल त्यावर लावून ठेवावी, त्यामुळे त्वचेच्या विकारांपासून आराम मिळतो.

(८) मानसिक आरोग्य:

रोज करवंदे वा त्याचा मुरांबा / जाम खाल्ल्यास मानसिक आजार असल्यास तो दूर होण्यास सहाय्य होते.

(९) आकडी/फिट्स येत असल्यास:

आकडी/फिट्स येत असल्यास करवंदाची ५ ग्रॅम पाने योगर्ट/दह्या बरोबर सेवन केल्यास ह्या आजारात फायदा होतो.

(१०) बिलिअसनेस / पोटातील जळजळ:

दिवसातून एकदा ४ ग्रॅम कच्ची करवंदे खाल्यास पचनासंबंधीत विकार तसेच जळजळ दूर होण्यास मदत होते.

(११) अति तहान लागणे:

२ ते ३ कच्ची करवंदे खाल्ल्यास पचनक्रिया सुधारून अति तहान लागणे बंद होण्यास सहाय्य होते.

(१२) हिरड्यांतून रक्त येणे:

रोज २ ते ३ पिकलेली करवंदे अथवा त्याचा मुरांबा खाल्ल्यास हिरड्यांतून रक्त येणे बंद होण्यास मदत होते.

(१३) सुका खोकला / कफ:

करवंदाच्या पानांचा रस मधे बरोबर रोज घेतल्यास सुक्या खोकल्याचा त्रास कमी होण्यास मदत होते.

(१४) डायेरिया (जुलाब / अतिसार) आणि पोटाच्या आतड्याचे विकार:

करवंदाच्या कच्च्या फळांची आणि मुळांची पूड प्रत्येकी १ ग्रॅम एकत्र करून मधे बरोबर अथवा पाण्याबरोबर घेतल्याने फायदा होऊन आराम मिळतो.

महत्वाची सुचना: करवंदाच्या (काळी अथवा लाल-गुलाबी) फळांची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर करवंदाची (काळी अथवा लाल-गुलाबी) फळे खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(२३) सफरचंद

अत्यंत मधूर व स्वदिष्ट तसेच बाह्यरूपाने अतिशय मोहक दिसणारे फळ अर्थात "सफरचंद". सफरचंदे ही कच्ची असताना हिरव्या रंगाची असतात आणि चवीला आंबट असतात; ती पिकल्यावर लालबुंद, गुलाबी वा पिवळसर लाल रंगाची होतात आणि चवीला अत्यंत गोड मधूर लागतात.



सफरचंद हे निसर्गाचं एक सुंदर वरदानच आहे. ह्या सफरचंदामध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

सफरचंद	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	मॅलस डोमेस्टिका

लागवड	चीन, अमेरिका, पोलंड, टर्की, ईराण, ईटली, भारत,
-------	---

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या मधूर स्वादिष्ट अशा "सफरचंद" ह्या फळाबद्दल तसेच मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या सफरचंदाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: ब-1 = ०.०१७ mg, ब-2 = ०.०२६ mg, ब-3 = ०.०९१ mg, ब-5 = ०.०६१ mg, ब-6 = ०.०४१ mg, ब-9(फॉलेट्स) = ३.० µg, क(Vit C) = ४.६ mg, इ(Vit E) = ०.१८ mg, के(Vit K) = २.२ µg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-कॅरोटीन = ३.० µg, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन = २९.० µg,

खनिजे: K (पोटॅशियम) = १०७.० mg, Na (सोडीयम) = १.० mg, Zn (झिंक) = ०.०४ mg, Ca (कॅल्शियम) = ६.० mg, Fe (आयर्न) = ०.१२ mg, Mg (मॅग्नेशियम) = ५.० mg, Mn(मॅंगनीज) = ०.०३५mg, P(फॉस्फोरस) = ११.० mg,

स्निग्ध पदार्थ = ०.१७g, **प्रथिने** = ०.२६ g, **कर्बोदके** = १३.८१ g, **फ्रूक्टोज(साखर)** = १०.३९ g, **डायेटरी फायबर्स** = २.४० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या सफरचंदाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा** = ५२ kcal. मिळते.

सफरचंदाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

लाल रंगाच्या सफरचंदामध्ये केरसेटिन हे अँटिऑक्सिडन्ट असते जे जीवनसत्व 'क' च्या जोडीने शरिरात रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास चालना देते, म्हणून लाल सफरचंद जरूर खावे.

(२) हृदयाचे आरोग्य:

सफरचंदात डायेटरी फायबर्स, जीवनसत्व 'क' आणि फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात तसेच सफरचंदाच्या सालीमध्ये फेनॉलिक कंपाऊन्ड्स असतात त्यायोगे कोलेस्टेरॉल, ट्रायग्लिसराईड्स नियंत्रणात राखले जातात तसेच फ्रि-रॅडिकल चा नाश होतो आणि हृदयाचे आरोग्य उत्तम राखले जाते.

(३) अल्झायमरचा व पार्किंसनचा संभाव्य धोका:

सफरचंदात जीवनसत्व 'क', फिटोन्युट्रियन्ट्स आणि सफरचंदाच्या सालीमध्ये फेनॉलिक कंपाऊन्ड्स असतात ज्यायोगे सफरचंदाच्या सेवनाने न्युरोट्रान्समिटर अॅसिटार्इलकोलिनची पातळी उत्तम राखली जाते तसेच नर्व्ह सेल्सचा न्हासास सुद्धा प्रतिबंध होतो त्यामुळे अल्झायमरचा व पार्किंसनचा संभाव्य धोका टाळता येऊ शकतो.

(४) कर्करोगास प्रतिबंध:

अमेरिकन असोसिएशन फॉर कॅन्सर रिसर्च, कॉर्नेल युनिव्हर्सिटी आणि नॅशनल कॅन्सर इंस्टिट्यूट मधील संशोधनानुसार असे आढळून आले आहे की सफरचंदात असलेल्या फिटोन्युट्रियन्ट्स, फ्लेवोनाईड्स तसेच सफरचंदाच्या सालीमध्ये असलेल्या फेनॉलिक कंपाऊन्ड्स मुळे कर्करोगपेशींचा नाश होतो. म्हणून सफरचंदाच्या सेवनाने कर्करोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(५) जुलाब, पोटशूळ व बद्धकोष्ठता (ईरिटेबल बाऊल सिंड्रोम) चा प्रतिबंध:

सफरचंदात डायेटरी फायबर्स, फिटोन्युट्रियन्ट्स व फ्लेवोनाईड्स असतात ज्यामध्ये असे आश्चर्यकारक गुणधर्म असतात की सफरचंदाच्या सेवनाने पचनक्रिया सुधारून पचनक्रिये संबंधीत सर्व विकार दूर होऊन जुलाब, पोटशूळ व बद्धकोष्ठता (ईरिटेबल बाऊल सिंड्रोम) चा प्रतिबंध करता येतो.

(६) यकृताचे आरोग्य:

सफरचंदात असलेल्या फिटोन्युट्रियन्ट्स व फ्लेवोनाईड्स मुळे सफरचंदाच्या सेवनाने यकृतातील साठलेल्या विषद्रव्यांचा निचरा होण्यास सहाय्य होते, म्हणून सफरचंदाच्या फळाचे अथवा रसाचे नित्य सेवन केल्यास यकृताचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(७) गॉलस्टोन होण्यास प्रतिबंध:

आपण ह्या अगोदर पाहिले आहेच की सफरचंदाच्या सेवनाने कोलेस्टेरॉलचे नियंत्रण होते आणि कोलेस्टेरॉल हे पित्ताशयात खडे निर्माण होण्यास सहाय्यभूत असतात; म्हणून सफरचंदाच्या सेवनाने गॉलस्टोन होण्याच्या क्रियेस निर्बंध होतो.

(८) मोतीबिंदू प्रतिबंध:

आपण ह्या अगोदर पाहिले आहेच की सफरचंदात ॲन्टिऑक्सिडन्ट्स भरपूर असल्याने डोळ्यांची नजर उत्तम राहण्यास मदत होते तसेच मोतीबिंदू होण्यास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

महत्वाची टिप:

- काही व्यक्तींना सफरचंदाची ॲलर्जी होऊ शकते त्याला "बर्च-ॲपल सिंड्रोम" म्हणतात. ज्यांना "बर्च-ॲपल सिंड्रोम" ॲलर्जी असते त्यांनी सफरचंद खाल्ल्यास त्यांच्या तोंडाला आतून सूज येते व कधी ही ॲलर्जी जीवघेणी ठरू शकते.

- सफरचंदामध्ये ज्या बीया असतात त्यामध्ये अल्प प्रमाणात ॲमिगडॅलीन, साखर आणि सायनोजेन ग्लायकोसाईड असते; म्हणून सफरचंद खाताना त्याच्या बीया काढून टाकाव्यात आणि मगच सफरचंद खावे कारण सफरचंदाच्या बीयांचे जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास विषबाधा होते.

महत्वाची सुचना: सफरचंदाची ॲलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर (काळी अथवा गुलाबी) फळे खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(२४) पेअर / नास्पती

गोड व स्वादिष्ट तसेच मोहक दिसणारे फळ आणि सफरचंदाचा भाऊ वाटावा इतकं सफरचंदाशी साम्य असणारे परंतु बाह्य आकाराने थोडा फरक असलेले फळ म्हणजे पेअर, त्याला नास्पती ह्या नावाने सुद्धा संबोधतात. पेअर ही कच्ची असताना हिरव्या रंगाची असतात आणि चवीला आंबट लागतात; ती पिकल्यावर, गुलाबी वा पिवळसर रंगाची होतात आणि चवीला अत्यंत गोड मधूर लागतात.



पेअर हे निसर्गाचं एक सुंदर वरदानच आहे. ह्या पेअर मध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

पेअर / नास्पती	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	पायरस
लागवड	चीन, ईटली, अमेरिका, टर्की, भारत (अत्यंत अल्प प्रमाण),

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या मधूर स्वादिष्ट अशा "पेअर" ह्या फळाबद्दल तसेच मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या पेअरच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= २३ IU, ब-1= ०.०१२ mg, ब-2= ०.०२६ mg, ब-3= ०.१६१ mg, ब-5 = ०.०४५ mg, ब-6 = ०.०२९ mg, ब-9(फॉलेट्स)= ७.० µg, क(Vit C) = ४.३ mg, ई(Vit E)= ४.४ mg,

कोलिन= ५.१ mg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-क्रिप्टो-झॅन्थीन= २.० µg, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन= ४५.० µg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= ११६.० mg, Na (सोडीयम)= १.० mg, Zn (झिंक) = ०.०१ mg, Ca (कॅल्शियम) = ९.० mg, Fe (आयर्न)= ०.१८ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= ७.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.०४८ mg, Cu (कॉपर) = ०.०८२ mg, P(फॉस्फोरस)= १२.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.१४g, **प्रथिने**= ०.३६ g, **कर्बोदके**= १५.२३g, **फ्रूक्टोज(साखर)**= ९.७५ g, **डायेटरी फायबर्स**= ३.१० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या पेअरच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा**= ५७ kcal. मिळते.

पेअरचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) हृदयरोग प्रतिबंध:

पेअर मध्ये जीवनसत्व 'क' आणि पोटॅशियम व कॉपर ही खनिजे असतात ज्यायोगे फ्रि-रॅडिकल चा नाश होतो तसेच रक्तवाहिन्या सशक्त राहून रक्ताभिसरण उत्तम होते; त्यामुळे हृदयरोगाचा प्रतिबंध होऊ शकतो.

(२) कर्करोग प्रतिबंध:

पेअर मध्ये जीवनसत्व 'क' हे अँटिऑक्सिडन्ट तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यायोगे फ्रि-रॅडिकल चा नाश तर होतोच आणि कर्करोगपेशींचा सुद्धा नाश होतो; त्यामुळे कर्करोगाचा प्रतिबंध होऊ शकतो.

(३) मधुमेह नियंत्रण:

पेअरमध्ये असलेली नैसर्गिक साखर ही न्युनतम ग्लिसरीन इंडेक्स मध्ये मोडते तसेच पेअर मध्ये डायेटरी फायबर्स असतात, त्यामुळे मधुमेह

असलेल्या व्यक्तींनी पेअर खाल्ल्यास रक्तातील साखर नियंत्रित राहण्यास मदत होते; परंतु जास्त प्रमाणात पेअर खाऊ नयेत, कारण त्यामुळे त्रास होऊ शकतो.

(४) रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

पेअर मध्ये जीवनसत्व 'क' तसेच कॉपर हे खनिज असते ज्यायोगे शरिरातील रोगप्रतिकार शक्ति वाढते.

(५) ऑस्टिओपोरोसिसचा प्रतिबंध:

पेअर मध्ये जीवनसत्व 'अ', तसेच कॅल्शियम, फॉस्फोरस ही खनिजे असतात, म्हणून पेअर च्या सेवनाने ऑस्टिओपोरोसिसचा प्रतिबंध होतो आणि हाडांचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(६) उच्च रक्तदाब नियंत्रण:

पेअर मध्ये जीवनसत्व 'क', तसेच पोटॅशियम हे खनिज असते, ज्यायोगे उच्च रक्तदाब नियंत्रणात राखण्यास मदत होते.

(७) पचनक्रिया:

पेअर मध्ये डायेटरी फायबर्स असतात ज्यायोगे खाल्लेल्या अन्नाचे उत्तम चयापचन होऊन पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते.

(८) उन्हाळ्याचा त्रास व होणारी घसादूखी:

उन्हाळे लागल्यास बऱ्याचदा थकवा, मरगळ, घसा कोरडा पडणे वा घसादूखी हे त्रास होतात, त्यावेळी रोज एक पेअर खाणे अथवा त्याचा रस पिणे ज्यायोगे उन्हाळ्याचा त्रास कमी होण्यास मदत होते.

(९) त्वचेची नीगा:

पेअर मध्ये जीवनसत्वे 'अ', फिटोन्युट्रियन्ट्स, फ्लेवोनाईड्स तसेच ॲन्टिऑक्सिडन्ट्स असतात जी त्वचेचे उत्तम आरोग्य राखण्यास सहाय्यभूत असतात, त्यामुळे पेअरच्या सेवनाने त्वचा उत्तम राहाते तसेच पिकलेल्या पेअरची पेस्ट करून त्याचा लेप त्वचेला लावल्यास त्वचा उत्तम तजेलदार व निरोगी राखण्यास मदत होते.

(१०) केसांची नीग:

पेअर मध्ये जीवनसत्वे 'अ', फिटोन्युट्रियन्ट्स, फ्लेवोनाईड्स तसेच ॲन्टिऑक्सिडन्ट्स असतात जी केसांचे व डोक्यावरील त्वचेचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत करतात, त्यामुळे पिकलेल्या पेअरची पेस्ट करून ती केसांच्या मुळाशी हलक्या हाताने चोळावी तसेच डोक्यावरील त्वचेला

सुद्धा लावावी त्यामुळे केस चमकदार व सुंदर तजेलदार निरोगी राखण्यास मदत होते.

महत्वाची टिप:

- एफ.ओ.डी.एम.ए.पी. (फर्मेन्टेबल ऑलिगोसॅक्राईड्स, डायसॅक्राईड्स, मोनोसॅक्राईड्स अँड पॉलियोल्स) ही द्रव्ये पेअर मध्ये असल्यामुळे पेअर / नास्पती ह्यांचे अतिप्रमाणात सेवन केल्यास पोटाचे विकार उदाहरणार्थ पोटात गॅस होणे, पोटफुगी, पोटशूळ, जुलाब / अतिसार होऊ शकतो. म्हणून पेअर ही अतिप्रमाणात खाऊ नयेत.
- पेअर मध्ये ज्या बीया असतात त्यामध्ये सफरचंदाच्या तुलनेत कमी प्रमाणात अर्थात अत्यंत अल्प प्रमाणात अॅमिग्डॅलीन आणि सायनोजेन ग्लायकोसाईड असते; म्हणून पेअर खाताना त्याच्या बीया काढून टाकाव्यात आणि मगच पेअर खावे.

महत्वाची सुचना:

पेअरची वा नास्पतीची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर पेअर वा नास्पती खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(२५) बेलफळ

हिंदू धर्मात तसेच शिवपुराणात महादेव शिवशंकर भोलेनाथ यांची पूजा एका खास वैशिष्ट्यपूर्ण औषधी वृक्षाची पाने व फळे वाहील्या शिवाय पुर्ण होत नाही अर्थात ते म्हणजे "बेल वृक्षाची पाने आणि फळे". बेलफळ हे एक औषधी फळ जे बाह्यरूपाने कठिण कवचाचे कच्चे असताना हिरवे आणि पिकल्यावर थोडं पिवळसर लाकडी रंगाचे असते. पिकलेले बेलफळ फोडल्यावर आतून केशरी रंगाच्या गोड व स्वादिष्ट गराने भरलेले असते व त्यात पांढरट पिवळसर बीया असतात. बेलफळाच्या गरापसून सरबत वा क्रश तसेच आतील गराच्या खापी करून त्याचा मुरांबा बनवितात; याचे सरबत वा मुरांबा हेच औषध म्हणून वापरतात.



बेलफळ हे निसर्गाचं एक औषधी वरदानच आहे. ह्या बेल फळामध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

बेलफळ	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	इग्ले मारमेलॉस
लागवड	भारत, श्रीलंका, पाकिस्तान, बांगलादेश, मॅनमार, थायलंड,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या गोड स्वादिष्ट अशा "औषधी बेलफळाबद्दल तसेच मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या बेलफळाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी अथवा गरा मध्ये (बीया काढून) जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ = ५५.० mg, ब-1 = ०.१३ mg, ब-2 = १.१९ mg, ब-3 = १.१० mg, क (Vit C) = ६०.० mg,

फिटोकेमिकल्स: कॅरोटिन = ५.५ mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम) = ६००.० mg, Ca (कॅल्शियम) = ८५.० mg, P (फॉस्फोरस) = ५१.६० mg,

स्निग्ध पदार्थ = ०.३०g, **प्रथिने** = १.८० g, **कर्बोदके** = ३१.८०g, **फ्रूक्टोज (साखर)** = १४.३५ g, **डायेटरी फायबर्स** = २.९० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या बेलफळाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी अथवा गर (बीया काढून) खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा** = १३७ kcal. मिळते.

बेलफळाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) जुलाब, अतिसार, पटकी, रक्तआंव यासाठी:

बेलफळात टॅनिन असते तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स कॅरोटिन असते त्यामुळे सुकवलेल्या बेलफळाची पूड आणि कच्च्या बेलफळाचा अर्क याचे सेवन केल्यास जुलाब, अतिसार, पटकी, रक्तआंव याचा त्रास असल्यास त्यापासून आराम मिळतो.

(२) पोटातील व्रण (अल्सर):

बेलफळात अँटिऑक्सिडन्ट्स, फिटोन्युट्रियन्ट्स आणि विशिष्ट फेनॉलिक कम्पाउंड्स असतात त्यामुळे बेलफळाच्या रसाच्या वा मुरंबाच्या सेवनाने गॅस्ट्रिक अल्सर, गॅस्ट्रोड्युओडेनल अल्सर बरा होण्यास सहाय्य होते.

(३) व्हायरल वा फंगल याच्या संसर्गासाठी:

संशोधनात असे आढळून आले आहे की बेलफळाच्या अर्कात अँटिमायक्रोबियल गुणधर्म असतात; त्यामुळे व्हायरल इन्फेक्शन अथवा फंगल इन्फेक्शन झाले असल्यास बेलफळाचा अर्काचे सेवन केल्यास आराम मिळतो.

(४) स्कर्व्हि (दाढेतून रक्त येणे):

स्कर्व्हि चा आजार हा जीवनसत्व 'क' च्या कमतरतेमुळे होतो. बेलफळात जीवनसत्व 'क' हे मुबलक प्रमाणात असते त्यामुळे पिकलेल्या बेलफळाचा रस वा मुरांबा खाल्ल्यास स्कर्व्हि चा आजार बरा होण्यास मदत होते.

(५) श्वसनासंबंधीत समस्या:

बेलफळात अँटिऑक्सिडन्ट्स व फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात, त्यामुळे पिकलेल्या बेलफळाचा रस वा मुरांबा खाल्ल्यास श्वसनासंबंधीत समस्या दूर होण्यास मदत होते.

(६) हाडांच्या मजबूतीसाठी:

बेलफळात कॅल्शियम व फॉस्फोरस ही खनिजे मुबलक असल्यामुळे बेलफळाच्या रसाचे अथवा त्याचा मुरांबा नित्य सेवन केल्यास हाडे मजबूत राहण्यास मदत होते.

(७) सूज उतरविण्यास:

बेलफळाच्या अर्कात अँटि-इन्फ्लेमेटरी गुणधर्म असल्याकारणाने हा अर्क सूज आलेल्या भागावर लावल्यास सूज उतरण्यास मदत होते.

(८) हृदयरोग उपचारावर:

पिकलेल्या बेलफळा मध्ये अँटिऑक्सिडन्ट्स जीवनसत्व 'क' असते तसेच खनिज पोटॅशियम असते ज्यायोगे फ्रि-रॅडिकलचा नाश होतो, रक्तवाहिन्या सशक्त राहून रक्ताभिसरण उत्तम राहाते आणि त्यामुळे आयुर्वेदानुसार हृदयरोगामधील उपचारात पिकलेल्या बेलफळाच्या गराचा वापर अथवा बेलफळाच्या गराचे सेवन केल्यासफायदा होतो.

(९) बद्धकोष्ठता:

बेलफळात डायेटरी फायबर्स असल्यामुळे बेलफळाच्या गराच्या सेवनाने अथवा त्याचा रस प्यायल्याने खाल्लेल्या अन्नाचे चयापचन उत्तम होऊन बद्धकोष्ठता दूर होण्यास मदत होते.

महत्वाची टिप:

- बेलफळाच्या अतिसेवनाने कधी हायपोग्लायसेमिया होण्याचा धोका संभवतो.
- बेलफळाच्या अतिसेवनाने कधी बद्धकोष्ठता होऊ शकते.
- गरोदरपणी तसेच बाळांना स्तनपान देणाऱ्या महिलांनी बेलफळ खाऊ नये.

महत्वाची सुचना:

बेल फळाची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर पेअर वा नास्पती खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



Dr. Varad

(२६) कविठ

हिंदू धर्मात श्रीलक्ष्मीनारायण यांची पूजा करताना एक खास वैशिष्ट्यपूर्ण औषधी फळ वाहील्या शिवाय पूजा पूर्ण होत नाही अर्थात ते म्हणजे "कविठ" हे फळ. कविठ हे एक औषधी फळ जे बाह्यरूपाने कठिण कवचाचे जे कच्चे असताना हिरवट रंगाचे आणि पिकल्यावर थोडं पिवळसर लाकडी रंगाचे असते. कविठ पिकले की त्याला सुगंध येतो आणि ते फोडल्यावर आतून बिस्कटा रंगाच्या सुगंधीत गोड व स्वादिष्ट गराने भरलेले असते व त्यात पांढरट ठिसूळ बीया असतात. कविठाच्या गरापासून मुरांबा, वड्या, बर्फी वा क्रश बनवितात; याचे क्रश वा मुरांबा हेच औषध म्हणून वापरतात. कच्चा कविठाचा गर आंबट असतो म्हणून कच्चा कविठाच्या गरापासून चटणी बनवितात.



कविठ हे निसर्गाचं एक औषधी वरदानच आहे. ह्या कविठामध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

कविठ	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	लिमोनिया अँसिडीस्सिमीया

लागवड	अंदमान, बांगलादेश, भारत, श्रीलंका, इंडोनेशिया, मलेशिया,
-------	--

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या कविठाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या गरामध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: ब-1 = ०.०४ mg, ब-2 = १७.०० mg, ब-3 = ८.०० mg, क (Vit C) = ०.९० mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम) = ९७.१७ mg, Na (सोडीयम) = ८१.६० mg, Zn (झिंक) = १०.०० mg, Ca (कॅल्शियम) = ७५.४७ mg, Fe (आयर्न) = ४.७२ mg, Mg (मॅग्नेशियम) = ६५.०९ mg, Mn (मॅंगनीज) = १८.०० mg, P (फॉस्फोरस) = ३९.२० mg,

स्निग्ध पदार्थ = ४.९४ g, **प्रथिने** = ३.२० g, **कर्बोदके** = ४३.१३ g, **फ्रूक्टोज (साखर)** = १३.७० g, **डायेटरी फायबर्स** = १.५६ g, **पेक्टिन** = १.६४ g,

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या कविठाचा १०० ग्रॅम वजनाचा गर खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा** = २२९ kcal. मिळते.

कविठामध्ये मुबलक फिटोकेमिकल्स व अमिनोअॅसिड्स असतात ज्यात आरोग्यास लाभदायक गुणधर्म असल्यामुळे कविठाच्या सेवनाने आरोग्य चांगले राखण्यास मदत होते.

कविठाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) यकृत व मुत्रपिंडाचे आरोग्य:

कविठामध्ये मुबलक अॅन्टिऑक्सिडन्ट्स, फिटोकेमिकल्स व अमिनोअॅसिड्स असल्यामुळे फ्रि-रॅडिकलचा नाश होतो त्यामुळे कविठाच्या सेवनाने यकृत व मुत्रपिंडातील विषारी द्रव्याचा निचरा होऊन यकृत व मुत्रपिंडाचे कार्य उत्तम चालण्यास सहाय्य होते.

(२) रक्तातील साखरेचे नियंत्रण:

पिकलेल्या कविठाच्या गरामध्ये सॅपोनिन, फिटोस्टेरॉल्स, फ्लेवोनाईड्स, पॉलिफेनॉल्स, आणि अॅस्कॉरबिक अॅसिड ही द्रव्ये असतात ज्यात रक्तातील साखर नियंत्रणात ठेवण्याचे गुणधर्म असतात, म्हणून

कविठाच्या गराच्या सेवनाने रक्तातील साखरेचे नियंत्रण राखण्यास मदत होते.

(३) निद्रानाशाचा त्रास:

सुकवलेल्या कविठाची पूड थोड्या पाण्यात कालवून त्याची पेस्ट बनवून त्याचा लेप कपाळावर लावल्यास निद्रानाशाचा त्रास दूर होऊन शांत झोप लागण्यास मदत होते.

(४) सारखी तहान लागणे:

पिकलेल्या कविठाच्या गरात गुळ व वेलची घालून ते खलून एकजीव करून त्याच्या गोळ्या कराव्यात, ज्यांना सारखी तहान लागून घसा कोरडा पडतो त्यांनी ह्या गोळ्या चघळाव्यात त्यामुळे सारखीतहान लागून घसा कोरडा पडणार नाही व आराम मिळतो.

(५) उचक्या लागणे:

पारंपारिक औषधी उपचार पद्धतीनुसार कविठाच्या झाडाच्या कोवळ्या फांदीचा काढा घेतल्यास जोरात येत असलेल्या उचक्या थांबण्यास मदत होते.

(६) सूज कमी होण्यास:

कविठाच्या झाडाच्या खोडात अँटिईन्फ्लेमेटरी गुणधर्म असल्याने त्याच्या खोडाची पूड पाण्यात कालवून त्याची पेस्ट बनवून त्याचा लेप सूज आलेल्या भागावर लावल्यास सूज कमी होण्यास मदत होते.

(७) पचनक्रिया सुधारण्यास:

कविठामध्ये डायटेरी फायबर्स, फिटोकेमिकल्स व अमिनोअॅसिड्स असल्याने पचनक्रियेस चालना मिळून ती सुधारण्यास मदत होते, म्हणून जेवणानंतर एक चमचा कविठाचा जाम वा मुरांबा खावा म्हणजे खाल्लेल्या अन्नाचे उत्तम पचन होण्यास मदत होते व पचनासंबंधीत सर्व तक्रारी दूर होतात.

(८) उन्हाळा लागल्यास:

उन्हाळे लागल्यास पिकलेल्या कविठाचा गर गुळात घालून खाल्ल्यास उन्हाळ्याचा त्रास कमी होण्यास मदत होते.

(९) हाडांचे आरोग्य:

कविठाच्या गरामध्ये कॅल्शियम, फॉस्फोरस ही खनिजे असतात ज्यामुळे हाडे मजबूत होण्यास मदत होते, म्हणून कवीठाच्या नित्य सेवनाने हाडांचे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते.

महत्वाची टिप:

कच्चा कविठाचा गर कधी खाऊ नये त्याने घसा खराब होऊन घसादुखी होऊ शकते.

महत्वाची सुचना:

कविठाची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर कविठ खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



Dr. Varad

(२७) आवळा

आवळा हे एक औषधी फळ जे कच्चे असताना हिरवट रंगाचे आणि पिकल्यावर थोडं पिवळसर हिरव्या रंगाचे असते. ते चिरल्यावर त्याच्या आत घट्ट पिवळसर गर आणि मध्ये एक बी असते. आवळ्याची चव ही तुरट-आंबट असते, गंमत म्हणजे लहानपणी आम्ही आवळा खाल्ला की त्यावर पाणी प्यायचो ते का? कारण ते पाणी गोड लागायचे म्हणुन *(याचे शास्त्रीय कारण खाली नमुद केले आहे). आवळ्याचा क्रश वा मुरांबा करतात हेच औषध म्हणून सुद्धा वापरतात.



आवळा हे निसर्गाचं एक औषधी वरदानच आहे. ह्या आवळ्यामध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

आवळा	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	फिल्यान्थस एम्ब्लिका
लागवड	भारत, मॅनमार, अफगाणिस्तान, श्रीलंका, चीन, क्युबा, हवाई, इराण, मलेशिया, वेस्ट इंडिज, इंडोनेशिया, सिंगापूर, थायलंड, टोबॅगो,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या तुरट-आंबट अश्या आवळा ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या आवळ्याच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या फोडींमध्ये (बी काडून) वा रसामध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= २९० IU, ब-1= ०.४० mg, ब-2= ०.५० mg, ब-3= ०.३० mg, ब-5= ०.३० mg, ब-6= ०.१० mg, ब-9(फॉलेट्स)= ६.० µg, क(Vit C) = ४७८.० mg, इ(Vit E)= ०.१६ mg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-कॅरोटीन=३२.० mg, कॅरसेटिन=२.६ mg, बीटा-सिटोस्टेरोल=१२.१२ mg, स्टिग्मास्टेरोल=०.७० mg, कॅरोटिनाईड=४९.० mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= १९८.० mg, Na (सोडीयम)= १३.० mg, Zn (झिंक) = ०.१२ mg, Ca (कॅल्शियम) = २५.० mg, Fe (आयर्न)= ०.९ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= १०.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.१०mg, Cu (कॉपर) = ०.१ mg, Se (सेलेनियम)= ०.६ µg, P(फॉस्फोरस)= २१.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.५०g, प्रथिने= १.०० g, कर्बोदके= १०.०० g, डायेटरी फायबर्स= ५.०० g.

फ्रुक्टोज(साखर)= आवळ्यामध्ये साखर नसून त्याबदली त्यात शुगर-सबस्टिट्युटेड फेनॉलिक कम्पाऊन्ड्स उदाहरणार्थ: फ्लेवॉन ग्लायकोसाईड्स, फेनॉलिक ग्लायकोसाईड्स, फ्लॅवोनॉल ग्लायकोसाईड्स असतात (*या शुगर-सबस्टिट्युटेड फेनॉलिक

कम्पाऊन्ड्स मुळे आवळा खाल्ल्यानंतर पाणी प्यायल्यास ते साधे पाणी जीभेला गोड लागल्याचे जाणवते).

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या आवळ्याच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या फोडी (बी काढून) खाल्ल्यास वा रस प्यायल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा**= ४८ kcal. मिळते.

आवळ्याचे आरोग्यदायी फायदे तसेच आयुर्वेदिक उपाय:

(१) रोगप्रतिकारशक्ति वाढविण्यास:

आवळ्यामध्ये अँटिऑक्सिडन्ट्स, फिटोन्युट्रियन्ट्स मुबलक प्रमाणात असतात, त्यामुळे आवळ्याच्या पूड वा रसाच्या नित्य सेवनाने शरिरातील विषारी द्रव्यांचा निचरा होऊन रोग प्रतिकारशक्ति वाढविण्यास मदत होते.

(२) श्वसनाचे आजार:

आवळ्यामध्ये जीवनसत्व 'क', तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स मुबलक असल्यामुळे सर्दि, कफ, खोकला, तसेच अस्थमा, दमा इत्यादी श्वसनाचे विकार दूर होण्यास मदत होते.

(३) उच्च रक्तदाब नियंत्रण व हृदयाचे आरोग्य:

आवळ्यामध्ये जीवनसत्व 'क' तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स व खनिज पोर्टेशियम असते ज्यायोगे फ्रि-रॅडिकल चा नाश होतोच आणि रक्तवाहिन्या सशक्त राहून रक्ताभिसरण उत्तम होते; म्हणून आवळ्याच्या नित्य सेवनाने उच्च रक्तदाब नियंत्रणात राहून हृदयाचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(४) डोळ्यांचे आरोग्य:

आवळ्यामध्ये जीवनसत्वे 'अ' व 'क' तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यायोगे फ्रि-रॅडिकल चा नाश होऊन दृष्टीपटलाच्या पेशींच्या न्हासास प्रतिबंध होतो, म्हणून आवळ्याच्या नित्यसेवनाने डोळ्यांचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(५) पचनक्रिया उत्तम ठेवण्यास:

आवळ्यामध्ये डायेटरी फायबर्स व फिटोन्युट्रियन्ट्स असल्यामुळे चयापचन क्रियेस चालना मिळते म्हणून भोजनानंतर आवळ्याचा

थोडा क्रश, सरबत वा मुरांबा सेवन केल्यास पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते.

(६) मुळव्याध:

आवळ्याचा रस नित्य सेवन केल्याने तसेच रोज दिवसातून एकदा दुपारच्या जेवणाबरोबर आवळा पूड एक चमचा 100 ग्राम योगर्ट बरोबर सेवन केल्यास मुळव्याधीपासून आराम मिळू शकतो.

(७) मधूमेह:

मधूमेहाचा त्रास असलेल्या व्यक्तींनी रोज आवळ्याचा रस हळद घालून दिवसातून दोनदा जेवणाअगोदर घेतल्यास मधूमेहावर नियंत्रण ठेवण्यास मदत होते.

(८) उचकी लागणे:

आवळा पूड 1 ग्राम व 3 चिमटी काळीमिरे पूड एकत्र करून सेवन केल्यास लागलेली उचकी थांबण्यास मदत होते.

(९) सुका खोकला:

आवळा पूड अर्धा चमचा ही एक चमचा पातळ केलेल्या साजूक तुपात घोळून हे चाटण वारंवार घेतल्यास सुक्या खोकल्यापासून आराम मिळतो.

(१०) लघवी अडणे वा जळजळ:

आवळ्याचा रस प्राशन केल्यास लघवी करताना होणारी जळजळ कमी होऊन लघवी अडत नाही आणि साफ लघवी होते.

(११) कर्करोग प्रतिबंध:

आवळ्यामध्ये जीवनसत्व 'क' तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यायोगे फ्रि-रॅडिकल चा नाश होऊन कर्करोग पेशींचा न्हास होतो; त्यामुळे आवळ्याचे रोज सेवन केल्यास कर्करोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(१२) केमोथेरॅपी वा रेडियोथेरॅपी उपचारा दरम्यान होणारा त्रास कमी होण्यास:

कर्करोगाच्या रुग्णांना केमोथेरॅपी अथवा रेडियोथेरॅपीचा उपचार दिला जातो; त्या उपचारा दरम्यान रुग्णांना खूप शारिरीक त्रास होतो, जर त्या रुग्णांनी उपचार चालू असताना ताजे आवळे वा आवळ्याचा रस वा मुरांबा सेवन केल्यास केमोथेरॅपी अथवा रेडियोथेरॅपीचा त्रास कमी होण्यास सहाय्य होते.

(१३) मेंदूचे आजार:

आवळ्यामध्ये अँटिऑक्सिडन्ट्स, फिटोन्युट्रियन्ट्स तसेच पोटॅशियम खनिज मुबलक प्रमाणात असल्यामुळे ब्रेननर्व्हजच्या न्हासास प्रतिबंध होण्यास मदत होते; त्यामुळे आवळ्याच्या नित्य सेवनाने स्मृतीभ्रंश, अल्झायमर, डिमेन्शिया ह्या मेंदूच्या आजारांचा धोका टाळता येण्यास मदत होऊ शकते.

(१४) त्वचा व केसांचे आरोग्य:

आवळ्या मध्ये जीवनसत्वे 'अ', 'क', 'ई' आणि फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यामुळे आवळ्याच्या नित्य सेवनाने त्वचा निरोगी राहण्यास मदत होते तसेच केसांचे आरोग्य सुद्धा उत्तम राहते. केसांचे सौंदर्य व सतेजता राखण्यासाठी आवळ्याची पूड वा आवळ्याचा अर्क केसांना लावल्यास केसांचे सौंदर्य व सतेजता खूलून उठते.

महत्वाची सुचना:

आवळ्याची अँलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर आवळा खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(२८) जांभुळ

जांभुळ जे कच्चे असताना हिरवट रंगाचे आणि पिकल्यावर काळसर कोनफळी रंगाचे असते, जांभुळ पिकले की ते थोडे नरम होते आणि ते इतके नरम असते की त्याचे साल जे गडद कोनफळी रंगाचे असते ते चटकन फाटते आणि त्या सालाखाली पांढरट रंगाचा गर जो चवीला गोडसर असतो. जांभुळाची बी एवढी मोठी असते की त्याप्रमाणात गर अगदीच कमी असतो. जांभुळाच्या गरापासून क्रश, सिरप बनवितात; याचे क्रश वा सिरप तसेच त्याच्या बीयांची पूड ह्या दोहोंचा वापर औषध म्हणून करतात.



जांभुळ हे निसर्गाचं एक औषधी वरदानच आहे. ह्या जांभुळामध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

जांभुळ	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	सिझिजीयम क्युमिनी
लागवड	भारत, पाकिस्तान, श्रीलंका, बांगलादेश, इंडोनेशिया, ऑस्ट्रेलिया,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या मधूर रसाळ जांभुळ ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या जांभुळाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या गरामध्ये (बी काढून) वा रसामध्ये जीवसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवसत्वे: अ= ८.० IU, ब-1= ०.०१९ mg, ब-2= ०.००९ mg, ब-3= ०.२४५ mg, ब-6 = ०.०३८ mg, ब-9(फॉलेट्स)= ३.० mg, क(Vit C) = ११.९५ mg,

फिटोकेमिकल्स: अँथोसायनिन्स=१९५.५mg, अन्य फिटोन्युट्रियन्ट्स: डेलफिनिडीन, पेट्रुनिडीन, माल्व्हिडीन-डायग्लुकोसाईड्स (एकत्रित) =२०३.० mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= ५५.० mg, Na (सोडीयम)= २६.२ mg, Ca (कॅल्शियम)= ११.६५ mg, Fe (आयर्न)= १.४१ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= ३५.० mg, Cu(कॉपर)= ०.२३ mg, S(सल्फर) = १३.० mg, P(फॉस्फोरस)= १५.६० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.२३g, **प्रथिने**= ०.९९५ g, **कर्बोदके**= १४.०० g, **फ्रूक्टोज(साखर)**= ७.८८ g, **डायटेरी फायबर्स**= ०.६० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या जांभुळाचा १०० ग्रॅम वजनाचा (बी काढून) गर खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा**= ६० kcal. मिळते.

जांभुळाचे आयुर्वेदानुसार आरोग्यदायी फायदे:

(१) उच्च रक्तदाब नियंत्रण व हृदयाचे आरोग्य:

जांभुळात अँटिऑक्सिडन्ट्स, फिटोन्युट्रियन्ट्स तसेच पोर्टेशियम, कॉपर ही खनिजे असतात त्यामुळे रक्तवाहिन्या सशक्त राहून रक्ताभिसरण उत्तम राहाते; म्हणून ताज्या जांभुळाच्या नित्य सेवनाने अथवा जांभुळाच्या रसाच्या सेवनाने उच्च रक्तदाब नियंत्रणात राहून हृदयाचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(२) यकृत व पित्ताशय समस्या:

जांभुळात खनिजे पोर्टेशियम, कॉपर आणि अँटिऑक्सिडन्ट्स, फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात त्यामुळे फ्रि-रॅडिकल चा नाश होतो तसेच यकृत व पित्ताशयामधील विषारी द्रव्यांचा निचरा होण्यास मदत होते; म्हणून ताज्या जांभुळाच्या सेवनाने अथवा जांभुळाच्या रसाच्या सेवनाने यकृत वा पित्ताशयाच्या समस्या दूर होऊन त्यांचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(३) मधूमेह नियंत्रण:

जांभुळात अँटिऑक्सिडन्ट्स, फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात त्यामुळे शरिरात इन्सुलिन तयार होण्याच्या क्रियेला चालना मिळते, म्हणून ताज्या जांभुळाच्या सेवनाने वा रसाच्या सेवनाने मधूमेहावर नियंत्रण करता येऊ शकते.

(४) जुलाब वा अतिसार:

जांभुळाच्या रसात चिमुटभर सैंधव घालून त्याचे प्राशन केल्यास जुलाब वा अतिसारापासून आराम मिळण्यास मदत होते.

(५) मुतखडा:

जांभुळाच्या बीयांची पूड ही योगर्ट वा दह्या बरोबर खाल्ल्यास मुतखडाचा त्रास कमी होण्यास मदत होते.

(६) उलट्या येत असल्यास:

उलट्या येत असल्यास जांभुळाचा रस प्यायल्यास उलट्या थांबण्यास मदत होते.

(७) अंथरूणात लघवी होणे:

ज्या मुलांना झोपेत अंथरूण ओलं करण्याचा त्रास असतो, अश्या मुलांना अर्धा चमचा जांभुळाच्या बीयांची पूड पाण्याबरोबर दिवसातून दोनदा दोन दिवस दिल्यास त्यांचा हा त्रास कमी होतो.

(८) मुरुम/तारूण्यपिटीका येणे वा त्वचेच्या समस्या:

जांभुळाच्या बीयांची पूड दूधात वा खोबरेल/तीळाच्या तेलात एकत्र करून त्याची पेस्ट मुरूमावर वा त्वचेच्या समस्या असलेल्या भागावर लावावी, ज्यायोगे मुरूम/तारूण्यपिटीका वा त्वचेच्या समस्या दूर होण्यास मदत होते.

महत्वाची टिप:

- जांभुळं उपाशी पोटी खाऊ नयेत उलट्या होऊ शकतात, काही खाल्ल्यावर वा जेवणानंतरच खावेत.
- ज्या व्यक्तींना मळमळ होत असेल त्यांनी जांभुळं खाऊ नयेत.
- जांभुळं जास्त प्रमाणात खाऊ नयेत, त्यामुळे हायपर-अॅसिडिटी होऊ शकते.
- जांभुळं खाल्ल्यानंतर लगेच दूध पिऊ नये, उलट्या वा जुलाब होऊ शकतात.

महत्वाची सुचना:

जांभुळाची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर जांभुळ खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(२९) कोकम

कोकम हे एक औषधी फळ जे कच्चे असताना हिरवट रंगाचे आणि पिकल्यावर लालबूंद रंगाचे असते त्याला "रातांबा" म्हणून सुद्धा संबोधतात. हे कोकम फळ चिरल्यावर त्याच्या आत सफेद गरात बीया असतात. कोकमाचे वरील साल हे जाड लाल रंगाचे असून तेच मधूर आंबट-गोड चविष्ट लागते त्याचेच सरबत, क्रश वा आगळ बनवतात तसेच त्याची ही जाड सालं सुकवून त्याची सुकी कोकमं बनवतात त्याला "आमसुल" म्हणून संबोधतात. कोकमात अनेक औषधी गुणधर्म असतात त्यामुळे कोकमाचा "क्रश", "सरबत" वा "आगळ" तसेच "सुकी आमसुले" हेच औषध म्हणून वापरतात. कोकमाचे "आगळ" हे शक्यतो विविध पाककृतिंमध्ये वापरले जाते.



कोकम हे निसर्गाचं एक औषधी वरदानच आहे. ह्या कोकमामध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

कोकम	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	गार्सेनिया इंडिका
लागवड	भारत, अफ्रिका

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या मधूर आंबट-गोड अश्या चविष्ट फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या कोकमाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या जाड सालाच्या फोडीमध्ये (बीया काढून) जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: ब-1 = ५२.० µg, ब-2 = ३२०.० µg, ब-3 = ६३.० µg, ब-12 = १२.०६ µg, क (Vit C) = ३३.४५ mg,

फिटोकेमिकल्स: अँथोसायनीन (सायनीडीन-3-ग्लुकोसाईड, सायनीडीन-3-सॅम्बुबियोसाईड) = २४० mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम) = ४४.५ mg, Na (सोडीयम) = १.५५ mg, Ca (कॅल्शियम) = १३.२१ mg, Fe (आयर्न) = १२.०६ mg, Mg (मॅग्नेशियम) = ३३.४५ mg, P (फॉस्फोरस) = ४.५१ mg,

स्निग्ध पदार्थ = ०.१२g, **प्रथिने** = ४.७८ g, **कर्बोदके** = ६.२४ g, **क्रुड फायबर्स** = १४.२८ g, **फ्रूक्टोज (साखर)** = ४.१०g,

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या कोकमाच्या जाड सालाच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या फोडी (बीया काढून) खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा** = ३३१ kcal. मिळते (ही सर्वाधिक आहे).

कोकमाचे आरोग्यदायी फायदे तसेच आयुर्वेदिक उपाय:

(१) पचनक्रिया सुधारणे:

कोकमामध्ये अँन्टिऑक्सिडन्ट्स, फिटोन्युट्रियन्ट्स आहेत ज्यात अँन्टिबॅक्टेरियल गुणधर्म आहेत ज्यायोगे कोकमाचा रस वा सरबत प्राशन केल्याने पचनक्रिया सुधारते तसेच पचनक्रियेसंबंधीत जे विकार असतात उदाहरणार्थ अपचन, जुलाब, बद्धकोष्ठता, अल्सर, पोटफुगी, मळमळ दूर होण्यास मदत होते.

(२) आम्लपित्त / अँसिडीटी:

हे सर्वश्रुत आहे की कोकमाचा रस वा सरबत हे आम्लपित्तावर रामबाण औषध आहे.

(३) उन्हाळे वा शरिरातील उष्णता:

कोकमाच्या रसाच्या सेवनाने शरिरातील उष्णता वा उन्हाळ्याचा त्रास कमी होण्यास मदत होते.

(४) हृदयरोग प्रतिबंध:

कोकमात अँन्टिऑक्सिडन्ट्स, फिटोन्युट्रियन्ट्स, पॉलिफेनॉलिक कंपाऊन्ड्स मुबलाक असल्यामुळे रक्तवाहिन्यांतील गुठळ्या तसेच फ्रि-रॅडिकलचा न्हास होण्यास मदत होते, त्यामुळे कोकमाच्या नित्य सेवनाने रक्तवाहिन्या सशक्त राहून रक्ताभिसरण उत्तम होते आणि हृदयरोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(५) चिंता वा मनसिक ताण:

रक्तातील "सेरोटिन" हे हार्मोन आपल्या मानसिक व्यवहारासंबंधीत नियंत्रणास जबाबदार असते. कोकमात हायड्रॉक्सि-सायट्रिक अँसिड्स असतात, जे रक्तातील सेरोटिन ह्या हार्मोनला चालना देऊन त्याची पातळी वाढविण्यास मदत करते, त्यामुळे कोकमाच्या नित्यसेवनाने मानसिक ताणतणाव दूर होण्यास सहाय्य होते.

(६) कर्करोग प्रतिबंध:

कोकमामध्ये अँन्टिऑक्सिडन्ट्स, फिटोन्युट्रियन्ट्स असतातच शिवाय त्यात "गार्सिनॉल" हे अत्यंत ताकदवान अँन्टिऑक्सिडन्ट्स असते ज्यायोगे फ्रि-रॅडिकलचा तसेच कर्करोग पेशींचा न्हास होतो, त्यामुळे कोकमाच्या सेवनाने कर्करोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(७) यकृताचे आरोग्य:

कोकमामध्ये अँटिऑक्सिडन्ट्स, फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात, त्यामुळे कोकमाच्या नित्य सेवनाने यकृतातील विषारी द्रव्यांचा निचरा होऊन यकृताचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(८) मुळव्याध:

कोकमात फेनॉलिक कंपाऊन्ड्स असल्याने शरिरातील सुज उतरण्यास सहाय्य होते, म्हणून कोकमाच्या रसाच्या नित्य सेवनाने मुळव्याधीची सूज उतरून मुळव्याधीचा त्रास कमी होण्यास मदत होते.

(९) कोकमाच्या बियांचे तेल:

हे "कोकम तेल" अत्यंत बहुगुणी औषधी गुणधर्म युक्त असते, ते पायांना पडलेल्या भेगांना लावल्यास त्या बऱ्या होतात. हे कोकम तेल ओठांना लावल्यास त्याची रूक्षता कमी होते आणि ओठांचे संरक्षण होते तसेच ते त्वचेला लावल्यास त्वचा उत्तम राखण्यास मदत होते; म्हणून कोकम तेल हे विविध सौंदर्य प्रसाधनांत वपरले जाते.

महत्वाची सुचना:

कोकमाची अँलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर कोकम खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(३०) खजुर

खजुराचे फळ हे कच्चे असताना पिवळे वा लालसर रंगाचे असते. पिकल्यावर पिवळ्या रंगाच्या खजुराची फळे ही गडद चॉकलेटी रंगाची होतात तर लालसर रंगाच्या खजुराची फळे ही काळसर रंगाची होतात. खजुराचे फळ पिकले की ते थोडे नरम होते व चवीला अत्यंत मधूर गोड चविष्ट लागते. खजुराच्या फळात एकच बी असते.

पिकलेली खजुराची फळे ही झाडावरून काढल्यावर त्यांचे वर्गीकरण केले जाते, त्यानंतर ती खजुराची फळे प्रोसेसिंग युनिट मध्ये पाठविली जातात. तेथे त्या फळांवर पाण्याची उष्ण वाफ सोडली जाऊन काही ठराविक वेळेनंतर ती वाफारलेली खजुराची फळे पुढे ड्रायर युनिटमध्ये पाठविली जातात तेथे त्या फळांमध्ये ठराविक आद्रता राखून सुकविली जातात; त्यामुळे खजुर हा खाण्यास फारच नरमसुद व मधूर लागतो. हा खजुर पौष्टिक असल्यामुळे त्याचा वापर हा प्रकृतिस्वास्थ्य उत्तम राखण्यास करतात तसेच विविध मिठाई व पाककृति बनविण्यासाठी सुद्धा वापरतात. तसेच पिकलेली खजुराची फळे उनात अथवा व्हॅक्युम ड्रायर मध्ये सुकवतात तेव्हा ती खजुराची फळे कडक होतात त्याला खारिक म्हणून संबोधतात. हि खारिक सुद्धा गोड लागते ती तीळाचे लाडू, चिक्की इत्यादी बनविण्यासाठी तसेच हि खारिक पुजाविधीला सुद्धा वापरतात.



खजुर हे निसर्गाचं एक औषधी वरदानच आहे. ह्या खजुराच्या फळा मध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

खजुर	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	फिनिक्स डेक्टिलीफेरा
लागवड	ईजिप्त, सौदी अरेबीया, ईराण, अल्जेरिया, ईराक, पाकिस्तान, सुदान, ओमान, यु.ए.ई., टुनिशिया, भारत (अल्प प्रमाणात)

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या मधूर अश्या खजुर फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या **१०० ग्रॅम वजनाच्या** खजुराच्या फळांमध्ये (बी काढून) जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= १० µg, ब-1= ०.०५२ mg, ब-2= ०.०६६ mg, ब-3= १.२७२ mg, ब-5 = ०.५८९ mg, ब-6 = ०.१६५ mg, ब-9(फॉलेट्स)= १९.० µg, क(Vit C) = ०.४० mg, इ(Vit E)= ०.०५ mg, के(Vit K)= २.७ µg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-कॅरोटीन= ८.० µg, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन= २३.० µg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= ६९६.० mg, Na (सोडीयम)= २.० mg, Zn (झिंक) = ०.२९ mg, Ca (कॅल्शियम) = ३९.० mg, Fe (आयर्न)= १.०२ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= ४३.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.२६२mg, Cu(कॉपर) = ०.३६२ mg, P(फॉस्फोरस)= ६२.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.३९g, **प्रथिने**= २.४५ g, **कर्बोदके**= ७५.०३ g त्यातील समावेशक **फ्रूक्टोज (साखर)**= ६५.३५ g, **डायेटरी फायबर्स**= १.६० g.

तसेच आपण जर, १०० ग्रॅम वजनाची सर्व साधारण आकाराची ताज्या पिकलेल्या खजुराची फळे (बी काढून) खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा= २८२ kcal.** मिळते.

खजुराचे आयुर्वेदानुसार आरोग्यदायी फायदे:

(१) हाडांचे आरोग्य सुधारण्यास:

खजुरामध्ये कॅल्शियम, फॉस्फोरस, कॉपर ही खनिजे असल्यामुळे खजुराच्या नित्य सेवनाने हाडे मजबूत होण्यास मदत होते.

(२) मेंदूचे आरोग्य:

खजुरामध्ये फिटोन्युट्रियन्ट्स व जीवनसत्वे ब-6, ब-9, असतात ज्यायोगे मेंदूच्या मज्जापेशींच्या न्हासास प्रतिबंध होतो त्यामुळे मेंदूचे आजार उदाहरणार्थ अल्झायमर, डिमेन्शिया, स्मृतिभ्रंश याचा प्रतिबंध होण्यास मदत होऊन मेंदूचे आरोग्य उत्तम राखण्यास सहाय्य होते.

(३) बद्धकोष्ठता:

खजूरात डायेटरी फायबर्स व फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात त्यामुळे खजुराच्या सेवनाने पचनक्रिया सुधारते, म्हणून रोज जेवणानंतर चार खजुर खाल्ल्यास खाल्लेल्या अन्नाचे उत्तम पचन होऊन पचनक्रिया संबंधीत सर्व तक्रारी दूर होतात आणि बद्धकोष्ठता होण्यास प्रतिबंध होतो.

(४) रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

खजूरात जीवनसत्वे 'अ', 'क' तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स असल्याकारणाने खजुराच्या सेवनाने रोगप्रतिकार शक्ति वाढू शकते.

(५) पोटातील मोठ्या आतड्याचा कर्करोग:

खजुरामधील अँटिऑक्सिडन्ट्स, फिटोन्युट्रियन्ट्स तसेच झिंक खनिज असल्यामुळे फ्रि-रॅडिकलचा तसेच कर्करोगपेशींचा न्हास होतो; म्हणून खजुराच्या सेवनाने कोलनच्या (मोठ्या आतड्याच्या) कर्करोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(६) उच्च रक्तदाब नियंत्रण आणि हृदयाचे आरोग्य:

खजुरामध्ये फिटोन्युट्रियन्ट्स व जीवनसत्वे ब-6, ब-9 तसेच पोटॅशियम हे खनिज असते ज्यायोगे रक्तवाहिन्या सशक्त राहून उच्च रक्तदाब नियंत्रणात राहतो आणि हृदयाचे आरोग्य उत्तम राहून हृदयरोगाचा धोका टाळता येऊ शकतो.

(७) त्वचा व केसांची निगा:

खजुरात जीवनसत्वे 'अ', 'क', 'ई' तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स असल्यामुळे खजुराच्या रोजच्या सेवनाने त्वचा सतेज राहण्यास मदत होते त्याचप्रमाणे केसांची वाढ सुद्धा उत्तम होऊन केसांची निगा चांगली राखता येते.

(८) डोळ्यांचे आरोग्य:

जीवनसत्वे 'अ', 'क' तसेच फिटोन्युट्रियन्ट्स ही खजुरात भरपूर असल्यामुळे दृष्टिपटलाच्या पेशी सुदृढ राहण्यास मदत होते, म्हणून खजुराच्या सेवनाने डोळ्यांचे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते.

महत्वाची सुचना:

खजुराची अलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर खजुर वा खारिक खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(३१) जरदाळु

जरदाळु हे अत्यंत आकर्षक मधूर असे फळ जे कच्चे असताना हिरवट भगव्या रंगाचे आणि पिकल्यावर लालसर भगव्या रंगाचे असते. जरदाळु हे कच्चे असताना आंबट-गोड लागते आणि पिकल्यावर ते मधूर गोड लागते. हे जरदाळु कापल्यावर त्याच्या आत पिवळसर गर असतो तो बीयेच्या बाजूला लालसर दिसतो, त्यात एक कडक कवचाची बी असते. लहानपणी आम्ही ही बी फोडायचो तेव्हा त्यात बदामासारखा दिसणारा गरा असतो; गंमत म्हणजे तो चवीला बदामासारखा गोडसर लागतो तर कधी एकदम कडू लागतो.

जरदाळु हे बी काढून अथवा बी सकट सुकवतात, ते चवीला मस्तच गोड लागतात. सुकवलेले जरदाळु हे मिठाई, केक्स, कुकीज बनविण्यासाठी वापरतात तसेच विविध पाककृतिमध्ये सुद्धा वापरले जाते.



जरदाळु हे निसर्गाचं एक सुंदर वरदानच आहे. ह्या जरदाळु मध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

जरदाळु	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	प्रुनस अर्मेनियाका
लागवड	टर्की, उझबेकिस्तान, ईटाली, अल्जेरिया, ईराण,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या मधूर गोड अश्या चविष्ट जरदाळु ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

• ताजी जरदाळु:

सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या जरदाळुच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या फोडीमध्ये (बी काढून) जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= ९६ µg, ब-1= ०.०३ mg, ब-2= ०.०४ mg, ब-3= ०.६ mg, ब-5 = ०.२४ mg, ब-6 = ०.५४ mg, ब-9(फॉलेट्स)= ९.० µg, क(Vit C) = १०.० mg, ई(Vit E)= ०.८९ mg, के(Vit K)= ३.३ µg, **फिटोकेमिकल्स:** बीटा-कॅरोटीन= १०९४.० µg, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन= ८९.० µg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= २५९.० mg, Na (सोडीयम)= १.० mg, Zn (झिंक) = ०.२० mg, Ca (कॅल्शियम) = १३.० mg, Fe (आयर्न)= ०.४ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= १०.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.०७७mg, P(फॉस्फोरस)= २३.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.४g, **प्रथिने**= १.४ g, **कर्बोदके**= ११.० g समावेशक **फ्रूक्टोज(साखर)**= ९.० g, **डायेटरी फायबर्स**= २.० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या पिकलेल्या जरदाळुच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या फोडी (बी काढून) खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा**= ४८ kcal. मिळते.

=====

• सुकी जरदाळु:

सर्व साधारण आकाराच्या सुकवलेल्या जरदाळुच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या खापीमध्ये (बी काढून) जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्व: अ= १८० µg, ब-1= ०.०१५ mg, ब-2= ०.०७४ mg, ब-3= २.५८९ mg, ब-6 = ०.१४३ mg, ब-9(फॉलेट्स)= १०.० µg, क(Vit C) = १.० mg, इ(Vit E) = ४.३३ mg, के(Vit K)= ३.१ µg,

फिटोन्युट्रियन्ट्स: बीटा-कॅरोटीन= २१६३.० µg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= ११६२.० mg, Na (सोडीयम)= १०.० mg, Zn (झिंक) = ०.२९ mg, Ca (कॅल्शियम) = ५५.० mg, Fe (आयर्न)= २.६६ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= ०.२३५ mg, P(फॉस्फोरस)= ७१.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.५g, प्रथिने= ३.४g, कर्बोदके= ६३.०g समावेशक फ्रूक्टोज(साखर)= ५३.०g, डायेटरी फायबर्स= ७.० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या **सुकविलेल्या जरदाळूच्या** १०० ग्रॅम वजनाच्या खापी (बी काढून) खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा= २४१ kcal.** मिळते.

जरदाळूचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) पचनक्रियेला चालना:

ताज्या जरदाळू पेक्षा सुक्या जरदाळू मध्ये जास्त प्रमाणात डायेटरी फायबर्स असतात, त्यामुळे सुकी जरदाळू जेवणानंतर खाल्ल्यास पचनक्रिया सुधारते तसेच पचनासंबंधीत सर्व तक्रारी दूर होण्यास मदत होते.

(२) संधीवात:

आर्थरिटीस फाउन्डेशन च्या अहवालानुसार जरदाळू मध्ये असलेल्या फिटोन्युट्रियन्ट्स मुळे हाडांच्या सांध्यातील सूज उतरण्यास मदत होते आणि ऑस्टियोआर्थरिटीस ला प्रतिबंध होतो; म्हणून संधीवाताचा त्रास असलेल्या व्यक्तींनी जरदाळूचे सेवन केल्यास त्यांना संधीवात बरा होण्यास मदत होऊ शकते.

(३) दृष्टि सुधारण्यास:

संशोधनात असे आढळून आले आहे की ताज्या जरदाळू मध्ये असलेली फिटोन्युट्रियन्ट्स, कॅरोटिनाईड्स व झॅन्थोफिल्स तसेच जीवनसत्व 'अ' ही द्रव्ये दृष्टिपटलाच्या पेशी सशक्त ठेवण्यास सहाय्यभूत असतात; म्हणून जरदाळूच्या सेवनाने डोळ्याची नजर सशक्त राहण्यास मदत होते.

(४) यकृताचे आरोग्य:

यकृतामध्ये फॅट्स जमा होऊन यकृताला धोका पोहचू शकतो. ताज्या जरदाळु मध्ये अनेक गुणकारी फिटोन्युट्रियन्ट्स, अँटिऑक्सिडन्ट्स, जीवनसत्वे असतात ज्यायोगे यकृतामध्ये जमा होण्याच्या फॅट्सचा निचरा होऊ शकतो, म्हणून जरदाळुच्या सेवनाने यकृताचे आरोग्य चांगले ठेवण्यास मदत होऊ शकते.

(५) हृदयाचे संरक्षण:

जरदाळुमध्ये खनिज पोटॅशियम व फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यायोगे रक्तवाहिन्या सशक्त राहून रक्ताभिसरण उत्तम होऊन हृदयरोगापासून हृदयाचे संरक्षण होऊ शकते; म्हणून जरदाळुच्या नित्य सेवनाने हृदयाचे अँथरोस्क्लेरोसीस पासून संरक्षण होते.

(६) हाडांचे आरोग्य:

ताज्या पेक्षा सुक्या जरदाळुमध्ये कॅल्शियम, फॉस्फोरस ही खनिजे जास्त प्रमाणात असतात, म्हणून सुकी जरदाळु ही रोज खाल्ल्यास हाडे मजबूत होऊन हाडांचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(७) रक्तक्षय:

जरदाळु मध्ये आयर्न, झिंक ही खनिजे तसेच जीवनसत्व ब-6 असते त्यामुळे जरदाळुच्या सेवनाने हिमोग्लोबीनची मात्रा वाढते आणि रक्तक्षयाचा आजार दूर होण्यास मदत होते.

(८) श्वसनाचे आजार:

जरदाळुमध्ये फ्लेवोनाईड्स, अँटिऑक्सिडन्ट्स, बीट-कॅरोटिन ही द्रव्ये असतात ज्यायोगे फ्रि-रॅडिकलचा नाश होतो; म्हणून जरदाळुच्या सेवनाने श्वसनाचे आजार बरे होण्यास मदत होते.

(९) त्वचा व केसांची निगा:

जरदाळुमध्ये जीवनसत्वे 'अ', 'क' 'ई' असतात त्यामुळे ताज्या जरदाळुचा लेप चेहऱ्याला लावल्यास चेहऱ्याची त्वचा सुंदर व सतेज ठेवण्यास मदत होते.

तसेच जरदाळुच्या बीयांचे तेल केसांना रोज लावल्याने केसांची मुळे सशक्त राहतात व केसांचे सौंदर्य खुलण्यास सहाय्य होते.

महत्वाची सुचना:

जरदाळुची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर जरदाळु खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



Dr. Varadbal Gajjar

(३२) आक्रोड

आक्रोड फळ हे कच्चे असताना ते गोल गरगरीत पिवळसर हिरव्या रंगाचे असते. पिकल्यावर ते झाडावरच फुटते आणि त्यातून लाकडी रंगाचे आक्रोड बाहेर पडते. ह्या आक्रोडाला बाहेरून टणक आवरण असते, ते कवच फोडले की आत मध्ये सुके गरे असतात. हे सुके गरे चवीला एक वेगळेच पण छान चविष्ट लागतात.

हे आक्रोडाचे सुके गरे पौष्टिक असल्यामुळे त्याचा वापर हा प्रकृतिस्वास्थ्य उत्तम राखण्यास करतात तसेच विविध मिठाई व पाककृति बनविण्यासाठी सुद्धा वापरतात.



अख्खं कवचासह आक्रोड हे पुजेसाठी तसेच आक्रोडाचे सुके गरे पुजेच्या प्रसादामध्ये सुद्धा वापरतात.

आक्रोड हे निसर्गाचं एक पौष्टिक वरदानच आहे. ह्या आक्रोडा मध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

आक्रोड

वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	ज्युग्लान्स रेजिया
लागवड	चीन, अमेरिका, ईराण, टर्की, मेक्सिको, युक्रेन,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या आक्रोड या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या आक्रोडा मधील **१०० ग्रॅम वजनाच्या** सुक्या गरांमध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= १० IU, ब-1= ०.३४१ mg, ब-2= ०.१५ mg, ब-3= १.१२५ mg, ब-5 = ०.५७० mg, ब-6 = ०.५३७ mg, ब-9(फॉलेट्स)= ९८.० µg, क(Vit C) = १.३ mg, इ(Vit E)= ०.७० mg, के(Vit K)= २.७ µg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-कॅरोटीन= १२.० µg, ल्युटेन-झियाँन्थीन= ९.० µg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= ४४१.० mg, Na (सोडीयम)= २.० mg, Zn (झिंक) = ३.०९ mg, Ca (कॅल्शियम) = ९८.० mg, Fe (आयर्न)= २.९१ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= १५८.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ३.४१४mg, P(फॉस्फोरस)= ३४६.० mg,

स्निग्ध पदार्थ=६५.२१ g, **प्रथिने**=१५.२३g, **कर्बोदके**=१३.७१g
समावेशक **फ्रूक्टोज(साखर)**=२.६१ g, **डायेटरी फायबर्स**=६.७ g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या आक्रोडाचे १०० ग्रॅम वजनाचे सुके गरे खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा**= ६४५ kcal. मिळते.

आक्रोडाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) पचनक्रिया सुधारण्यास:

आक्रोडाच्या रोज सेवनाने खाल्लेल्या अन्नाचे चयापचन उत्तम होऊन पचनक्रिया सुधारण्यास मदत होते.

(२) शारिरीक वजनाचे नियंत्रण:

अक्रोडामध्ये मुबलक अँन्टिऑक्सिडन्ट्स, ओमेगा-3 फॅट्टी अँसिड्स, पॉलिफेनॉल्स असल्यामुळे कोलेस्टेरॉल नियंत्रणात राहते, म्हणुन शारिरीक वजन नियंत्रणात ठेवण्यास आक्रोडाचे सेवन हे फायदेशीर ठरते.

(३) उत्तम आरोग्य:

आक्रोडामध्ये मुबलक प्रमाणात जीवनापयोगी जीवनसत्वे, खनिजे, डायेटरी फायबर्स, ओमेगा-3-फॅट्टी अँसिड्स असतात ज्यायोगे आक्रोडाच्या रोजच्या सेवनाने आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(४) मेंदूची कार्ये:

आक्रोडात ओमेगा-3 फॅट्टी अँसिड्स, पॉलिफेनॉल्स, जीवनसत्व 'ई' असतात ज्यायोगे सूज आणि ऑक्सिडेटिव्ह डॅमेज होण्यास प्रतिबंध होतो आणि मेंदूची कार्ये सशक्तपणे चालू राहू शकतात त्यामुळे आक्रोडाच्या नित्य सेवनाने अल्झायमर, डिमेन्शिया, स्मृतिभ्रंश इत्यादी मेंदूच्या विकारांचा धोका टाळता येऊ शकतो.

(५) कर्करोगाचा धोका टाळण्यासाठी:

आक्रोडामध्ये फिटोन्युट्रियन्ट्स, पॉलिफेनॉल्स, अँन्टिऑक्सिडन्ट्स असल्यामुळे फ्रि-रॅडिकलचा नाश होतो तसेच कर्करोगपेशींचा न्हास होतो; म्हणुन आक्रोडाच्या नित्य सेवनाने कर्करोगाचा धोका टाळता येऊ शकतो.

(६) उच्च रक्तदाब नियंत्रण आणि हृदयरोग धोका टाळणे:

आक्रोडात मुबलक अँन्टिऑक्सिडन्ट्स, पोटॅशियम हे खनिज असल्याने रक्तवाहिन्या सशक्त राहून रक्ताभिसरण उत्तम होते आणि उच्च रक्तदाब नियंत्रणात राहून हृदयरोगाचा धोका टाळता येऊ शकतो.

(७) मधूमेह नियंत्रण:

आक्रोडामध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, डायेटरी फायबर्स, ओमेगा-3-फॅट्टी अँसिड्स असल्यामुळे शरिरातील इन्स्युलिन तयार होण्याच्या क्रियेला चालना मिळते म्हणुन आक्रोडाच्या नित्य सेवनाने मधूमेहावर नियंत्रण राखण्यास मदत होते.

महत्वाची सुचना:

आक्रोडाची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर आक्रोडाचे गरे खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



Dr. Varadbal Gajanan

(३३) जाम

तहानलेल्याची तहान भागवणारं असे अत्यंत पाणीदार, रसाळ चविष्ट फळ ते म्हणजे जाम त्याला काही ठिकाणी "जामुन" असेही म्हणतात; जे कच्चे असताना हिरवट रंगाचे आणि पिकल्यावर सुद्धा पांढरट हिरव्या रंगाचे असते. जाम हे कच्चे असताना थोडे कमी गोड लागते आणि पिकल्यावर ते मधूर लागते. हे जाम कापल्यावर त्याच्या आत पांढरट कापसासारखा नरम गर असतो आणि त्यात एक छोटी बी असते. लहानपणी आम्ही ही जाम फळे खुप खायचो, मजा यायचा कारण त्याचा पाणीदार रस मस्तच लागायचा. जाम ही फळे जशी पांढरट हिरव्या रंगाची असतात तशीच लाल-गुलाबी रंगाची सुद्धा असतात. दोन्ही चवीला सारखीच रसाळ लागतात.



जाम हे निसर्गाचं एक आरोग्यदायी तहान भागवणारं सुंदर वरदानच आहे. ह्या जाम मध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

जाम	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	सिझिजीयम सामरानजेन्स

लागवड	बांगलादेश, मलेशिया, इंडोनेशिया, थायलंड, कंबोडिया, व्हिएतनाम, तैवान, भारत, अफ्रिका, ऑस्ट्रेलिया,
-------	---

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या रसाळ चविष्ट जाम ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या. सर्व साधारण आकाराच्या **ताज्या पिकलेल्या** जामच्या **१०० ग्रॅम वजनाच्या** फोडींमध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: अ= २.२ mg, ब-1= ०.०२ mg, ब-2= ०.०३ mg, ब-3= ०.८ mg, क(Vit C) = २२.३ mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= १२३ .० mg, Zn (झिंक) = ०. ६० mg, Ca (कॅल्शियम) = २९.० mg, Fe (आयर्न)= ०.०७ mg, Mg (मॅग्नेशियम)= ५.० mg, P(फॉस्फोरस)= ८.० mg, Se(सेलेनियम)= १.३mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.३g, **प्रथिने**= ०.६ g, **कर्बोदके**= ५.७० g **डायेटरी फायबर्स**= १.५ g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या **ताज्या पिकलेल्या** जामच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या फोडी खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा**= २५ kcal. मिळते.

जामचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) पचनक्रियेस साहाय्य:

जाम मध्ये डायेटरी फायबर्स असल्याने भोजनानंतर जाम खाल्ल्यास अन्नाचे पचन उत्तम होते, तसेच पचनक्रियेसंबंधीतील तक्रारी दूर होण्यास मदत होते.

(२) रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

जाम मध्ये अँटिऑक्सिडन्ट्स जीवनसत्व 'क' आणि फ्लेवोनाईड्स असतात ज्यात अँटि-मायक्रोबियल व अँटि-फंगल गुणधर्म असतात त्यामुळे जाम रोज खाल्ल्याने रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास मदत होते.

(३) यकृत व मुत्रपिंडाचे आरोग्य:

जाम मध्ये डाययुरेटिक गुणधर्म असतात, त्यामुळे जामच्या सेवनाने यकृत व मुत्रपिंडातील विषारी द्रव्यांचा निचरा होतो आणि यकृत व मुत्रपिंडाची कार्यक्षमता वाढते.

(४) कर्करोग प्रतिबंध:

जाम मध्ये जीवनसत्वे 'अ', 'क' असतात ज्यामुळे शरिरातील फ्रि-रॅडिकलचा नाश होतो तसेच कर्करोगपेशींचा न्हास होऊन कर्करोगास प्रतिबंध करता येऊ शकतो; म्हणुन रोज जेवणानंतर जाम अवश्य खावेत.

(५) हृदयाचे आरोग्य:

जाम मध्ये पोटॅशियम हे खनिज मुबलक असते तसेच जीवनसत्व 'क' आणि नैसर्गिक फिटोकेमिकल एपिकॅटेचिन असते जे प्रामुख्याने उच्च रक्तदाब नियंत्रणात ठेवते त्यामुळे हृदयरोगाचा धोका टाळता येऊ शकतो म्हणुन जाम च्या सेवनाने हृदयाचे आरोग्य उत्तम ठेवण्यास मदत होते.

(६) स्नायुंना येणारे पेटके:

स्नायुंना पेटके येण्याचे मुख्य कारण म्हणजे हायपोकॅलेमिया अर्थात पोटॅशियमची कमतरता. जाम मध्ये पोटॅशियम हे खनिज मुबलक असते म्हणुन जामच्या सेवनाने स्नायुंना येणारे पेटके हे थांबविण्यास सहाय्य होते.

(७) अतिसार वा जुलाब:

ऑर्गॅनिक टॅनिन्स, पॉलिफेनॉल्स तसेच झिंक व सल्फर हे अत्यंत अल्प प्रमाणात वापरल्यास त्यांचा औषध म्हणुन अतिसार वा जुलाब थांबविण्यास उपयोग होऊ शकतो. जाम मध्ये अत्यंत अल्प प्रमाणात ऑर्गॅनिक टॅनिन्स, पॉलिफेनॉल्स तसेच झिंक व सल्फर ही खनिजे असतात त्यामुळे जाम च्या सेवनाने अतिसार वा जुलाब थांबविण्यास मदत होऊ शकते.

(८) हाडांचे आरोग्य:

जाम मध्ये कॅल्शियम, फॉस्फोरस ही खनिजे असल्यामुळे जाम चे सेवन हे हाडे मजबुत ठेवण्यास सहाय्यक होऊ शकते.

महत्वाची सुचना:

जामची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर जाम खाल्ल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



Dr. Varadbal Gajanan Mishra

(३४) नारळ

नारळ फळ हे कच्चे असताना ते थोडे लांबट-गोल आकाराचे असून ते हिरव्या रंगाचे असतात त्याला शहाळं म्हणतात. शहाळे फोडल्यावर आत भरपूर गोड पाणी असते ते शहाळ्याचे पाणी सकाळी वा भर उनात असताना प्यायल्यास शरिरात चैतन्य येते तसेच आजारी व्यक्तींना सुद्धा लवकर बरे होण्यास डॉक्टर शहाळ्याचे पाणी पिण्याचा सल्ला देतात. ह्या शहाळ्यात मलईदार खोबरं असते ते फारच चविष्ट लागते.

नारळ हे पक्क झाल्यावर झाडावरून उतरवतात आणि ते सोलल्यावर त्यातून लाकडी रंगाचे टणक कवच असलेले नारळ बाहेर पडतात. ह्या नारळाचे कवच फोडले की आत मध्ये पांढरे शुभ्र खोबरे असते आणि थोडे पाणी सुद्धा असते. हे ओले खोबरे चवीला फारच छान चविष्ट लागते.



हे नारळाचे ओले व सुके खोबरे सुद्धा पौष्टिक असल्यामुळे त्याचा वापर हा प्रकृतिस्वास्थासाठी करतात तसेच विविध मिठाई, चिक्क्या व पाककृति बनविण्यासाठी सुद्धा वापरतात. अख्खा कवचासह नारळ हा पुजेसाठी तसेच त्याचे सुके खोबरे पुजेच्या प्रसादामध्ये सुद्धा वापरतात.

नारळ हे निसर्गाचं एक पौष्टिक वरदानच आहे त्यामुळे त्याला "श्रीफळ" म्हणून सुद्धा संबोधतात. ह्या नारळा मध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

नारळ	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	कोकोज न्युसिफेरा
लागवड	इंडोनेशिया, फिलिपिन्स, भारत, श्रीलंका, ब्राझिल, मेक्सिको,

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या नारळ या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

सर्व साधारण आकाराच्या नारळामधील **१०० ग्रॅम वजनाचे ओल्या खोबऱ्या** मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे, स्निग्ध पदार्थ, कर्बोदके इत्यादी खालील प्रमाणे असतात:

जीवनसत्वे: ब-1 = ०.०६६ mg, ब-2 = ०.०२० mg, ब-3 = ०.५४० mg, ब-5 = ०.३०० mg, ब-6 = ०.०५४ mg, ब-9(फॉलेट्स) = २६.० µg, क(Vit C) = ३.३ mg, इ(Vit E) = ०.२४ mg, के(Vit K) = ०.२ µg,

फिटोकेमिकल्स: फिटोस्टेरॉल = ४७.० mg,

खनिजे: K (पोटॅशियम) = ३५६.० mg, Na (सोडीयम) = २०.० mg, Zn (झिंक) = १.१ mg, Ca (कॅल्शियम) = १४.० mg, Fe (आयर्न) = २.४३ mg, Mg (मॅग्नेशियम) = ३२.० mg, Mn(मॅंगनीज) = १.५mg, Cu(कॉपर) = ०.४३५ mg Se(सेलेनियम) = १०.१ mg P(फॉस्फोरस) = ११३.० mg,

स्निग्ध पदार्थ = ३३.४९g, **प्रथिने** = ३.३३g, **कर्बोदके** = १५.२३g, **समवेशक फ्रूक्टोज(साखर)** = ६.२३ g, **डायेटरी फायबर्स** = ९.० g.

- तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या नाराळाचे १०० ग्रॅम वजनाचे "ओले खोबरे" खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा** = ३५४ kcal. मिळते.
- तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या "शाहाळाचे १०० मिली पाणी" प्यायल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा** = १९ kcal. मिळते.
- तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या नाराळाचे १०० ग्रॅम वजनाचे "सुके खोबरे" खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा** = ६५० kcal. मिळते.

नारळाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) अपस्मार:

अपस्मारातून बरे होण्यास "केटोजेनिक डायेट" देण्याची गरज असते, शक्यतो मुलांना जास्त गरज असते. ह्या डायेट मध्ये कमी प्रमाणात कार्ब आणि जास्त फॅट्स असतात ज्याकारणे केटोन बॉडीजचे रक्तातील प्रमाण वाढते आणि अपस्माराचा विकार आश्चर्यकारकरीत्या कमी होण्यास मदत होते.

(२) रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास:

नारळाच्या ओल्या खोबऱ्यामध्ये अँटि-बॅक्टेरियल, अँटि-फंगल गुणधर्म असल्यामुळे नारळाच्या सेवनाने रोगप्रतिकार शक्ति वाढविण्यास सहाय्य होते.

(३) कर्करोगास प्रतिबंध:

नारळात अनेक अँटिऑक्सिडन्ट्स, जीवनसत्वे, खनिजे तसेच फिटिन्युट्रियन्ट्स असल्यामुळे ताज्या नारळाच्या ओल्या खोबरात अँटि-कॅन्सर गुणधर्म असतात; म्हणून ताज्या नारळाचे सेवन कर्करोगास प्रतिबंध घालण्यास सहाय्यभूत ठरू शकते.

(४) शरिरातील पाण्याचे प्रमाण:

नारळाचे पाणी रोज प्राशन केल्यास शरिरातील पाण्याचे प्रमाण संतुलित राखण्यास मदत होऊन उष्माघाताचा त्रास होत नाही व शरिरातील पाण्याचे योग्य नियंत्रण होते.

(५) युरिनरी ट्रॅक संसर्ग:

नारळात अनेक अँटिऑक्सिडन्ट्स तसेच फिटिन्युट्रियन्ट्स असल्यामुळे ताज्या नारळाचे ओले खोबरे खाल्ल्याने व पाणी प्यायल्याने युरिनरी ट्रॅक संसर्ग दूर होण्यास मदत होऊन लघवीची जळजळ कमी होते तसेच लघवी साफ होते.

(६) अँटि-एजिंग (शारिरीक तारुण्य):

नारळामध्ये सायटोकीनीन्स, किनेटिन, ट्रान्स-झियाटीन द्रव्ये असल्यामुळे नारळाच्या सेवनाने शारिरीक तारुण्य राखण्यास मदत होते.

(७) शारिरीक मरगळ वा थकवा:

शहाळ्याच्या पाण्याचे तसेच त्यातील मलईदार खोबऱ्याचे रोज सेवन केल्यास शारिरीक मरगळ दूर होऊन शरीर ताजेतवाने होते.

(८) त्वचेचे आरोग्य:

नारळात जीवनसत्व 'ई' आणि फिटोन्युट्रियन्ट्स असल्यामुळे नारळाच्या सेवनाने तसेच नारळाचे तेल त्वचेला चोळल्याने त्वचा मुलायम राहाते व सुंदर दिसते तसेच त्वचेचे त्वचारोग-संसर्गापासून संरक्षण होते

(९) केसांचे आरोग्य:

नारळात आयर्न, सेलेनियम ही खनिजे तसेच जीवनसत्व 'क' असल्यामुळे नारळाचे ओले खोबरे रोज खाल्ल्यास आणि नारळाच्या सुक्या खोबऱ्याचे शुद्ध तेल रोज केसांना लावल्यास केसांची उत्तम निगा राखली जाऊन केसांचे सौंदर्य वाढविण्यास सहाय्य होते.

महत्वाची सुचना:

नारळाची अॅलर्जी असलेल्या व्यक्तींनी जर नारळाचे ओले वा सुके खोबरे खाल्ल्यास अथवा नारळाचे पाणी प्यायल्यास त्यांना त्याचा त्रास होऊ शकतो त्यासाठी वैद्यकीय सल्ला घेणे आवश्यक आहे.



(३५) ताडगोळा

सर्वाना सुपरिचित असे फळ अर्थात "ताडगोळा", जो चवीला अत्यंत सुखद अनुभूति देणारा व सारखं खात राहावं असं वाटणारे फळ. तहानलेल्याची तहान भागवणारं असे अत्यंत पाणीदार, रसाळ चविष्ट फळ ते म्हणजे ताडगोळा.

हे फळ बाहेरून दिसायला गडद रंगाचे व कडक गोलसर आकाराचे असते, आणि सोलल्यावर त्याच्या आत तीन ताडगोळे निघतात. ह्या ताडगोळ्यांवर बदामी रंगाचे पातळ आवरण असते, हे आवरण नखाने काढले की आतून पारदर्शी मलईदार गरा बाहेर पडतो, त्या गऱ्याला चावा मारला की त्याच्या आतून सुमधूर रस बाहेर येतो, त्याला गोडसर नारळपाण्याची सुंदर चव असते.



ताडगोळा हे निसर्गाचं एक आरोग्यदायी तहान भागवणारं सुंदर वरदानच आहे. ह्या ताडगोळ्या मध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

ताडगोळा	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	बोरॅसस फॅबेल्लीफर

लागवड	भारत, नेपाळ, बांगलादेश, श्रीलंका, कंबोडिया, लाओज, बर्मा, थायलंड, व्हिएतनाम, मलेशिया, इंडोनेशिया, फिलिपाईन्स, सोकोट्रा, पाकिस्तान, चीन.
-------	--

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या आणि खाल्ल्यावर सुखद अनुभूती देणाऱ्या ह्या "ताडगोळा" फळा बद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

जीवनसत्वे: अ= १४९ IU, ब-१= ०.०५ mg, ब-२= ०.०६ mg, ब-३= १.६१ mg, ब-५= ०.८०५ mg, ब-६= ०.२४९ mg, ब-९(फॉलेट्स)= १५.० mg, के(Vit K)= २.७ μg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-कॅरोटीन= ८९.० μg, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन= २३.० μg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= ६९६.० mg, Na (सोडीयम)= १.० mg, Zn (झिंक) = ०.४४ mg, Ca (कॅल्शियम) = ६४.० mg, Fe (आयर्न)= ०.९० mg, Mg (मॅग्नेशियम)= ५४.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.२९६mg, Cu (काँपर)=०.३६२mg, P(फॉस्फोरस)= ६२.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.१५g, प्रथिने= ०.३६२g, कर्बोदके= १४.९९g (यात फ्रूक्टोज= ०.१७४ g समाविष्ट) डायेटरी फायबर्स= १.३४ g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या ताडगोळ्याच्या १०० ग्रॅम वजनाच्या फोडी खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा= ५५ kcal.** मिळते.

ताडगोळ्याचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) उष्माघात / डिहायड्रेशन:

ताडगोळ्यामध्ये जीवनसत्व-क, पोटॅशियम हे खनिज तसेच फिटोन्युट्रिअन्ट्स असल्यामुळे उष्माघाताचा त्रास कमी होतो त्यामुळे उन्हाळ्यात ताडगोळे अवश्य खावेत. उन्हाळ्यात बाहेर फिरताना ताडगोळ्याच्या सेवनाने तहानेने घसा कोरडा पडत नाही.

(२) पचनक्रिया:

ताडगोळे हे पचनासंबंधीत तसेच पोटाच्या समस्यांवर एक उत्तम नैसर्गिक उपचार आहे. ताडगोळ्या च्या सेवनाने खाल्लेल्या अन्नाचे उत्तम पचन होते व बद्धकोष्ठते चा त्रास दूर होण्यास मदत होते.

(३) पोटातील अल्सर व आम्लपित्तः

पपई मध्ये असलेल्या फिटोन्युट्रिअन्ट्स व जीवनसत्वामुळे आम्लपित्ताचा त्रास दुर होऊन पोटात झालेल्या अल्सर पासून आराम मिळून तो बरा होण्यास सहाय्य होते.

(४) मायग्रेन / अर्धशिशी / अर्ध- डोकेदुखीः

ताडगोळ्यामध्ये असलेल्या जीवनसत्व-क, पोटॅशियम हे खनिज तसेच फिटोन्युट्रिअन्ट्स मुळे ताडगोळ्यांच्या सेवनाने मायग्रेन वा अर्धशिशी वा अर्ध-डोकेदुखी बरी होण्यास मदत होते.

(५) गरोदरपणी होणारा त्रासः

गरोदरपणी उलट्या, उबग, उमाळा वगैरेचा होणारा त्रास ताडगोळ्याच्या सेवनाने कमी होऊन आराम मिळतो, परंतु ह्यासाठी डॉक्टरांचा सल्ला घेणे अत्यंत आवश्यक व महत्वाचे आहे आणि डॉक्टरांच्या सल्ल्यानेच निर्णय घ्यावा.

(६) हृदयरोगः

पोटॅशियम हे खनिज तसेच अँटिऑक्सिडन्ट्स व फिटोन्युट्रिअन्ट्स ह्या ताडगोळ्यामधील द्रव्यांमुळे फ्री रेडिकल्स चा नाश होऊन रक्ताभिसरण उत्तम राहते आणि हृदयरोगाचा धोका टाळता येऊ शकतो.

(७) शरिरातील सुजः

ताडगोळ्या मधील अँटिऑक्सिडन्ट्स व फिटोन्युट्रिअन्ट्स ह्या द्रव्यामुळे ताडगोळ्या च्या सेवनाने शरिरात अंतर्गत कोठे सुज आली असेल तर ती कमी होण्यास मदत होते.

(८) यकृताचे आरोग्य राखण्यासः

ताडगोळ्या मध्ये पोटॅशियम हे खनिज तसेच अँटिऑक्सिडन्ट्स व फिटोन्युट्रिअन्ट्स असतात त्यामुळे ताडगोळ्या च्या सेवनाने शरिरातील विषारी द्रव्यांचा (टॉक्सिन्स चा) निचरा होतो व त्यामुळे यकृताचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(९) त्वचारोग व जखम यासाठीः

ताडगोळ्या मधील गराचे लेपन त्वचेवर केले असता त्वचेवर आलेले

उन्हाळे, पुरळ लवकर बरे होण्यास मदत होते तसेच त्यामुळे होणारी खाज/कंड कमी होते.

(१०) कर्करोग प्रतिबंध:

ताडगोळ्या मध्ये जीवनसत्व-क, अँटिऑक्सिडन्ट्स व फिटोन्युट्रिअन्ट्स असल्यामुळे ताडगोळ्या च्या सेवनाने शरिरातील फ्री रॅडिईल्स चा नाश होऊन कर्करोगास प्रतिबंध होऊ शकतो.

(११) वजन कमी करण्यासाठी:

ताडगोळ्या मध्ये आरोग्यदायी जीवनसत्वे, खनिजे, फिटोन्युट्रिअन्ट्स तसेच ७७% पाणी असल्यामुळे ताडगोळ्या च्या सेवनाने कॅलरीज कमी मिळून शरिरातील ताकद कमी न होता उत्साह मात्र उत्तम राहतो आणि वजन कमी करण्यासाठी मदत होते.

महत्वाची सुचना:

ताडगोळ्या मध्ये असलेल्या द्रव्यांची ज्यांना अॅलर्जी असेल, त्यांनी ताडगोळे कधीच सेवन करू नयेत तसेच वैद्यकीय सल्ला जरूर घ्यावा.



(३६) चेरी

सर्वाना सुपरिचित असे छोटेसं सुंदर लालबुंद फळ अर्थात "चेरी" जे चवीला आंबट-गोड सुखद अनुभूति देणारं व सारखं खात व चोखत राहावं असं वाटणारे फळ.

चेरी बाहेरून दिसायला लाल टपोरं आकर्षक दिसणारं फळ, जे मुख्यत्वे पास्टरीज, केक्स, पुडींग्ज, फ्रुट सॅलाड, आईसक्रिम्स यावर सजावटीसाठी जास्त वापरतात; अर्थात चेरीचे जॅम्स, स्कॉशेस, आईसक्रिम्स सुद्धा बाजारात मिळतात.



चेरी मग त्या आंबट असो वा गोड दोन्ही प्रकारच्या चेरीज हे निसर्गाचं एक आरोग्यदायी सुंदर वरदानच आहे. ह्या चेरीज आंबट वा गोड दोन्ही मध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

चेरी	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	पृनस सेरॅसस (आंबट चेरी) पृनस अॅव्हियम (गोड चेरी)
लागवड	टर्की, अमेरिका, ईराण, ईटली, चिले, रोमानिया, उझबेकिस्तान, रशिया, ग्रीस.

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या आणि खाल्ल्यावर आंबट-गोड अशी सुखद अनुभूती देणाऱ्या ह्या "चेरी" फळा बद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

• चेरी (पूनस सेरॅसस) (आंबट चेरी)

जीवनसत्वे: अ= ६४ µg, ब-1= ०.०३ mg, ब-2= ०.०४ mg, ब-3= ०.४० mg, ब-5 = ०.१४३ mg, ब-6 = ०.४४ mg, ब-9(फॉलेट्स)= ८.० mg, सी(Vit C)=१०.० mg, के(Vit K)= २.१ µg,

कोलिन= ६.१ mg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-कॅरोटीन= ७७०.० µg, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन= ८५.० µg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= १७३.० mg, Na (सोडीयम)= ३.० mg, Zn (झिंक) = ०.१ mg, Ca (कॅल्शियम) = १६.० mg, Fe (आयर्न)= ०.३२mg, Mg (मॅग्नेशियम)= ९.० mg, P(फॉस्फोरस)= १५.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.३g, **प्रथिने**= १.०g, **कर्बोदके**= १२.२g (यात **फ्रूक्टोज (साखर)**= ८.५ g समाविष्ट) **डायेटरी फायबर्स**= १.६ g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या **ताज्या चेरी (पूनस सेरॅसस) (आंबट चेरी) च्या** १०० ग्रॅम वजनाच्या फोडी खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा**= ५० kcal. मिळते.

• चेरी (पूनस अँड्रियम) (गोड चेरी)

जीवनसत्वे: अ= ३ µg, ब-1= ०.२७ mg, ब-2= ०.०३३ mg, ब-3= ०.१५४ mg, ब-5 = ०.१९९ mg, ब-6 = ०.४९ mg, ब-9(फॉलेट्स)= ४.० mg, सी(Vit C)= ७.० mg, के(Vit K)= २.१ µg,

कोलिन= ६.१ mg,

फिटोन्युट्रियन्ट्स: बीटा-कॅरोटीन= ३८.० µg, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन= ८५.० µg,

खनिजे: K (पोटॅशियम)= २२०.० mg, Na (सोडीयम)= ०.० mg, Zn (झिंक) = ०.०७ mg, Ca (कॅल्शियम) = १३.० mg, Fe (आयर्न)= ०.३६mg, Mg (मॅग्नेशियम)= ११.० mg, P(फॉस्फोरस)= २१.० mg,

स्निग्ध पदार्थ= ०.२g, **प्रथिने**= १.१g, **कर्बोदके**= १६.०g (यात **फ्रूक्टोज (साखर)**= १२.८ g समाविष्ट) **डायेटरी फायबर्स**=२.१ g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराच्या ताज्या चेरी (पूनस ऑव्हियम) (गोड चेरी) च्या १०० ग्रॅम वजनाच्या फोडी खाल्ल्यास आपणास साधारणतः उर्जा= ६३ kcal. मिळते.

=====

चेरीचे (आंबट व गोड दोन्ही) आरोग्यदायी फायदे:

(१) उच्च रक्तदाब नियंत्रण:

चेरीज मध्ये पोटॅशियम हे खनिज मुबलक प्रमाणात असते त्यामुळे चेरीज च्या नित्य सेवनाने उच्च रक्तदाब नियंत्रणात राखता येतो.

(२) हृदरोगास प्रतिबंध:

चेरीजमध्ये जीवनसत्वे ब-6, ब-9, सी(Vit C) आणि पोटॅशियम हे खनिज, तसेच चेरीज मध्ये अँथोसायानीन हे अँटिऑक्सिडन्ट असते; त्यामुळे फ्रि-रॅडिकलचा नाश होतो आणि रक्तदाब नियंत्रणात राहून हृदरोगाचा संभाव्य धोका वा हृदयाचा झटका यास प्रतिबंध करता येतो.

(३) शरिराचे वजन नियंत्रित राखण्यास:

चेरीज मध्ये आरोग्यदायी जीवनसत्वे, खनिजे, फिटोन्युट्रिन्ट्स मुबलक प्रमाणात असल्यामुळे चेरीज चा समवेश दैनंदिन आहारात केल्यास चयापचनाची क्रिया "मेटॅबॉलिझम" उत्तम होऊन शरिरातील विषारी द्रव्यांचा निचरा होतो आणि शरिराचे वजन शरिराच्या उंचीनुसार योग्य राखण्यास मदत होते.

(४) शरिरातील pH नियंत्रण:

शरिरातील रक्ताचा तसेच इतर घटकांचा pH हा नियंत्रणात राखणे हे अत्यंत महत्वाचे असते. चेरीज मध्ये असलेल्या आरोग्यदायी जीवनसत्वे, खनिजे, फिटोन्युट्रिन्ट्स मुळे चेरीज च्या नित्य सेवनाने शरिरातील रक्ताचा तसेच इतर घटकांचा pH हा योग्य नियंत्रणात राखण्यास मदत होऊन ॲसिडीटी, अपचन च्या समस्या दूर होतात आणि रोग प्रतिकार शक्ति वाढण्यास मदत होऊन प्रकृति-स्वास्थ्य उत्तम राहण्यास मदत होते.

(५) इन्सोमनिया / निद्रानाश:

चेरीज मध्ये जीवनसत्वे, खनिजे यांच्या व्यतिरीक्त मेलॅटोनिन हे हार्मोन सुद्धा असते; त्यामुळे चेरीज च्या सेवनाने निद्रानाश दूर होण्यास मदत होते.

(६) शरिराला उर्जा व जोम:

चेरी मध्ये आरोग्यदायी पोषकद्रव्ये असतात, मुख्यत्वे त्यात जीवनसत्वे ब-1, ब-2, ब-3, ब-5, ब-6, ब-9, सी(Vit C), खनिजे, फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात त्यामुळे चेरीज च्या सेवनाने रक्तपेशींची वाढ होऊन रक्ताभिसरण उत्तम होते आणि शारिरीक जोम व शक्ति वाढते. गोड चेरीज ह्या जास्त करून एनर्जी ड्रिंक बनविण्यासाठी वापरतात.

(७) त्वचेचे आरोग्य:

चेरीज मध्ये अँटिऑक्सिडन्ट्स असल्यामुळे फ्रि रॅडिकलचा न्हास होतो, म्हणून चेरीज चा पल्प हा हळद व मधे बरोबर एकत्र करून चेहऱ्याला व त्वचेला लावून तो लेप १० ते १५ मिनिटे तसाच ठेऊन नंतर स्वच्छ पाण्याने धुऊन टाकावा; त्यामुळे चेहऱ्यावरील डाग निघून जाण्यास मदत होऊन त्वचा निकोप व सुंदर होण्यास सहाय्य होते.

(८) केसांचे आरोग्य:

चेरीज मध्ये जीवनसत्वे ब आणि क असल्यामुळे चेरीज चा पल्प केसांना व केसांच्या मुळाशी लावल्याने केसांचे तुटणे, गळणे थांबून केसांची उत्तम वाढ होण्यास सहाय्य होते.

महत्वाची सुचना:

चेरी मध्ये असलेल्या द्रव्यांची ज्यांना अॅलर्जी असेल, त्यांनी चेरी कधीच सेवन करू नयेत तसेच वैद्यकीय सल्ला जरूर घ्यावा.



(३७) बदाम

सर्वापरिचित असे थोडं चपटं हिरवटसर रंगाचे आवरण असलेले फळ ज्याचे आवरण काढून टाकल्यावर आत एक टणक कवच असलेले बी असते त्या बीचे टणक कवच फोडले की आत बदाम मिळतो. ह्या बदमावर हलक्या ब्राऊन रंगाचे आवरण असते जे खरवडून वा बदाम पाण्यात भिजत ठेऊन निघते, तेव्हा आतून पांढऱ्या रंगाचा गरा बाहेर पडतो. हे बदाम नुसते वा मीठ लावून आणि त्याला धूर देऊन भाजल्यावर खायला अतिशय सुंदर चविष्ट लागतात; असे सॉल्टेड स्मोकड बदाम बाजारात विकत मिळतात.

महत्वाचे म्हणजे बदाम हे गोड व कडू असे दोन प्रकारचे असतात, उदाहरणार्थ: पृनस डलसीस (गोड बदाम) आणि पृनस अॅमिग्डयालस (कडू बदाम).

गोड बदाम हे मुख्यत्वे विविध प्रकारच्या मिठाई मध्ये वापरतात, तसेच पास्टरीज, केक्स, पुडींग्ज, बिस्किट्स, कुकीज, चिक्की, आईसक्रिम्स यामध्ये सुद्धा जास्त वापरतात; अर्थात बदामाचे सरबत, स्कॉशेस सुद्धा बाजारात मिळतात.

कडू बदाम हे खाण्यासाठी कधीही वापरले जात नाहीत, कारण त्यात अॅमिग्ड्यालीन हे विषारी द्रव्य असते जे अपायकारक असते; त्यामुळे कडू बदामाचे तेल काढून ते विविध सौंदर्य प्रसाधनांत, केशतेलांत तसेच बॉडीलॉशन वा मसाज ऑईल्स मध्ये वापरतात.



गोड बदामामध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

बदाम	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	पृनस डलसीस (गोड बदाम) पृनस अॅमिग्डयालस (कडू बदाम)
लागवड	अमेरिका, स्पेन, ईराण, मोरोक्को, ईटली, ऑस्ट्रेलिया.

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या आणि खाल्ल्यावर सुखद अनुभूती देणाऱ्या ह्या "गोड बदाम" बद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

जीवनसत्वे: अ= १ IU, ब-1= ०.२११ mg, ब-2= १.०१४ mg, ब-3= ३.३८५ mg, ब-5 = ०.४६९ mg, ब-6 = ०.१४३ mg, ब-9(फॉलेट्स)= ५०.० mg, ई(Vit E)=२५.६ mg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-कॅरोटीन= १.० µg, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन= १.० µg,

खनिजे: K(पोटॅशियम)= ७०५.० mg, Na(सोडीयम)= १.० mg, Cu(कॉपर)=०.९९ mg, Zn(झिंक) =३.०८ mg, Ca(कॅल्शियम) =२६४.० mg, Fe(आयर्न)= ३.७२mg, Mg(मॅग्नेशियम)= २६८.० mg, Mn(मॅंगनीज)= २.८५ mg, P(फॉस्फोरस)= ४८३.० mg, Se(सेलेनियम)= २.५ µg,

स्निग्ध पदार्थ= ४९.९g, **प्रथिने**= २१.२g, **कबोदके**= २१.६g, (यात **फ्रूक्टोज (साखर)**=४.४ g समाविष्ट) **डायेटरी फायबर्स**= १२.५ g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराचे १०० ग्रॅम वजनाचे **गोड बदाम (पृनस डलसीस)** खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा**= ५७९ kcal. मिळते.

बदामाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) हृदरोगास प्रतिबंध:

गोड बदामात अँटिऑक्सिडन्ट्स, फ्लेवोनाईड्स, MUFA (Mono-Unsaturated Fatty Acids), जीवनसत्वे- बी6 व ई, तसेच पॉटॅशियम, कॉपर, मॅंगनीज इत्यादी जीवोपयोगी खनिजे असतात त्यामुळे

बदामाच्या नित्य सेवनाने शरिराच्या अंतरभागातील सूज कमी होण्यास मदत होते, तसेच फ्रि-रॅडिकल्सचा न्हास होतो ज्यायोगे उच्च रक्तदाब नियंत्रणात राहातो व हृदरोग वा हृदयाचा झटका यास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(२) मेंदूची कार्यप्रणाली उत्तम राखण्यास:

गोड बदामात रिबोफ्लेविन आणि एल-कार्निटाईन ही मेंदूच्या कार्यशक्तीला पोषक अशी द्रव्ये असतात, तसेच ह्या द्रव्यांत मज्जापेशी व मज्जातंतू यांना आलेली सूज उतरविण्याचे सुद्धा गुणधर्म असतात. त्यामुळे गोड बदामांच्या नित्य सेवनाने स्मृतिभ्रंश वा डिमेन्शिया, अल्झायमर सारख्या मेंदूच्या विकारांस प्रतिबंध होऊन मेंदूची कार्यप्रणाली उत्तम राखण्यास मदत होते.

(३) मधूमेहास प्रतिबंध:

गोड बदामात अँटिऑक्सिडन्ट्स, MUFA (Mono-Unsaturated Fatty Acids) ही द्रव्ये असतात ज्यायोगे रक्तातील ग्लुकोजचे संतूलन राहून त्यावर नियंत्रण राखण्याचे गुणधर्म असतात. त्यामुळे बदामाच्या नित्य सेवनाने मधूमेहास प्रतिबंध करण्यास सहाय्य होते.

(४) कर्करोगास प्रतिबंध:

गोड बदामात जीवनसत्व-ई व अँटिऑक्सिडन्ट्स असतात ज्यायोगे फ्रि-रॅडिकल चा नाश होतो आणि त्यामुळे बदामाच्या नित्य सेवनाने आतड्यांचा, प्रोस्टेटच्या, ब्रेस्टच्या कर्करोगाच्या संभाव्य धोक्यास प्रतिबंध होऊ शकतो.

(५) हाडांचे व दातांचे आरोग्य:

गोड बदामांत मॅग्नेशियम, कॅल्शियम, फॉस्फोरस ही खनिजे जी हाडांच्या व दातांच्या मजबूतीसाठी हितकारक असतात ती असल्यामुळे, बदामाच्या नित्य सेवनाने ऑस्टिओपोरोसीस चा धोका तसेच दातांचे सडणे यांस प्रतिबंध होण्यास मदत होते.

(६) त्वचेचे आरोग्य:

जीवनसत्व-ई तसेच अँटिऑक्सिडन्ट्स बदामांत मुबलक असल्यामुळे गोड बदामाच्या सेवनाने त्वचेचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते; तसेच कडू बदामाचे तेल त्वचेला लावल्याने त्वचेला UV- किरणांपासून व त्वचेच्या कर्करोगापासून संरक्षण करण्यास मदत होते.

(७) शरिराच्या pH चे संतुलन:

गोड बदाम हे अल्कधर्मी असल्यामुळे तसेच त्यात अनेक आरोग्यदायी अशी द्रव्य घटके असल्यामुळे गोड बदामाच्या सेवनाने पचन संस्थेला चालना मिळून शरिरातील हार्मोन्सचे संतुलन उत्तम राखण्यास सहाय्य होते आणि शरिरातील रक्ताच्या व इतर घटकांच्या pH चे संतुलन होते.

(८) पोषक द्रव्यांचे चयापचन व शरिराची सुदृढता:

गोड बदामांत अनेक आरोग्यदायी अशी द्रव्य घटके असतात ज्यामुळे जी जीवनसत्वे फॅट-सोल्युबल असतात उदाहरणार्थ जीवसत्वे 'ड' व 'ई' यांचे शरिरात उत्तम शोषण होण्यास मदत होते आणि शरीर सुदृढ राहण्यास मदत होते.

महत्वाची सुचना:

बदामा मध्ये असलेल्या द्रव्यांची ज्यांना अॅलर्जी असेल, त्यांनी बदाम कधीच सेवन करू नयेत तसेच वैद्यकीय सल्ला जरूर घ्यावा.



(३८) पिस्ता

सर्वापरिचित असे छोटं लाल-गुलाबी रंग छटा असलेले टणक कवच असलेले फळ ज्याचे कवच काढून टाकल्यावर आत एक हिरवट-पांढूरक्या रंगाचे थोडी लालसर छटा असलेले बी असते त्याला पिस्ता म्हणतात जो खायला अतिशय चविष्ट लागतो. हे पिस्ते त्याच्या वरील टणक कवचासह मीठ लावून भाजल्यावर खायला अतिशय सुंदर चविष्ट लागतात हा सॉल्टेड पिस्ता किंवा खारा पिस्ता बाजारात विकत मिळतो.

पिस्ता हा मुख्यत्वे विविध प्रकारच्या मिठाई मध्ये वापरतात, तसेच पास्ट्रीज, केक्स, पुडींग्ज, बिस्किट्स, कुकीज, चिक्की, आईसक्रिम्स यामध्ये सुद्धा जास्त वापरतात; अर्थात पिस्त्याचे सरबत, स्कॉशेस सुद्धा बाजारात मिळतात.



पिस्त्यामध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

पिस्ता	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	पिस्तासिया व्हेरा
लागवड	ईराण, अमेरिका, टर्की, चीन, सिरीया.

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या आणि खाल्ल्यावर मस्त समाधानाची अनुभूती देणाऱ्या ह्या "पिस्ता" बद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

जीवनसत्वे: अ= १२०५ µg, ब-1= ०.८७ mg, ब-2= ०.१६२ mg, ब-3= १.३० mg, ब-5 = ०.५२ mg, ब-6 = १.७० mg, ब-9(फॉलेट्स)= ५९.० µg, सी(Vit C)=५.६ mg, ई(Vit E)=२.३ mg, के (Vit K) =१३.२ mg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-कॅरोटीन= ३३२.० µg, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन= ११६०.० µg,

खनिजे: K(पोटॅशियम)= १०२५.० mg, Na(सोडीयम)= १.० mg, Zn(झिंक) =२.२० mg, Ca(कॅल्शियम) =१०५.० mg, Fe(आयर्न)= ३.९२mg, Mg(मॅग्नेशियम)= १२१.० mg, Mn(मॅंगनीज)= १.२ mg, P(फॉस्फोरस)= ४९०.० mg, Se(सेलेनियम) = ७.० µg,

स्निग्ध पदार्थ=४३.३९g, **प्रथिने**=२०.२७g, **कबोदके**=२७.५१g,(यात **फ्रूक्टोज(साखर)**=७.६६g समाविष्ट) **डायेटरी फायबर्स**= १०.३९ g. तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराचे १०० ग्रॅम वजनाचे "पिस्ते" खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा**= ५६२ kcal. मिळते.

पिस्त्याचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) हृदयाचे आरोग्य व उच्च रक्तदाब नियंत्रण:

पिस्त्यामध्ये एल-अर्जिनाईन हे अमिनो ॲसिड असते ज्यायोगे आर्टरीज कडक होण्यास तसेच रक्ताच्या गुठळ्या बनण्यास प्रतिबंध होतो. तसेच पिस्त्यामध्ये ॲन्टिॲक्सिडन्ट्स व पोटॅशियम सुद्धा असतात त्यामुळे उच्च रक्तदाब सुद्धा नियंत्रणात राखण्यास मदत होते. ह्या कारणांमुळे पिस्त्याच्या नित्य सेवनाने हृदयाचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(२) आरथ्रिटीस / सांधेदुखी / संधिवात:

आरथ्रिटीस फाऊंडेशन च्या संशोधनांती असे आढळून आले आहे की पिस्त्यामध्ये असलेल्या MUFA (Mono-Unsaturated Fatty Acids), जीवनसत्व- ई, तसेच कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, झिंक ही खनिजे सुद्धा

असतात ज्यांमध्ये सूज उतरविण्याचे गुणधर्म असतात. ह्यामुळे पिस्त्याच्य सेवनाने सांधेदुखी वा आरश्रिटीस पासून आराम मिळण्यास मदत होते.

(३) संज्ञानात्मक कार्ये:

पिस्त्यामध्ये जीवनसत्व ई, फिटोन्युट्रियन्ट्स तसेच पिस्त्यामधील सूज उतरविणारे गुणधर्म असणाऱ्या इतर द्रव्यांमुळे मेंदूला सूज येण्यास प्रतिबंध होतो; त्यामुळे पिस्त्याच्या सेवनाने मेंदू सतेज राहू त्याची कार्यक्षमता वाढण्यास मदत होते आणि संज्ञानात्मक कार्ये उत्तम चालण्यास सहाय्य मिळते.

(४) डोळ्यांचे आरोग्य सुधारण्यास:

पिस्त्यामधील बीटा-कॅरोटीन, ल्युटेन-झियाझॅन्थीन ह्या द्रव्यांमुळे तसेच त्यातील झिंक ह्या खनिजामुळे मॅक्युलर डिजनरेशनास प्रतिबंध होऊन डोळ्यातील रेटिना उत्तम राहण्यास मदत होते; म्हणून पिस्त्याचे नित्य सेवन हे डोळ्यांचे आरोग्य सुधारण्यास सहाय्यक ठरते.

(५) पचन संस्थेच्या आतड्यांचे आरोग्य व बद्धकोष्ठता:

पिस्त्यामध्ये डायेटरी फायबर्स तसेच सूजेस प्रतिबंध करणारी गुणकारी द्रव्ये असल्याने खाल्लेल्या अन्नाचे उत्तम पचन होते व बद्धकोष्ठता दूर होण्यास मदत होते; तसेच पचन संस्थेच्या आतड्यांस सूज येण्यापासून सुद्धा प्रतिबंध होतो.

(६) मधूमेह नियंत्रण:

पिस्त्यामध्ये डायेटरी फायबर्स तसेच इतर जीवनसत्वे, खनिजे, फिटोन्युट्रियन्ट्स असतात ज्यात शरिरातील "पेप्टाईड" हे हार्मोन वाढविण्याचे गुणधर्म आहेत. "पेप्टाईड" हार्मोन हे रक्तातील ग्लुकोजची पातळी नियंत्रित करते; म्हणून पिस्ता खाल्ल्याने मधूमेहावर नियंत्रण राखण्यास सहाय्य होऊ शकते.

(७) गरोदरपणात व बाळंतपणी:

पिस्त्यामधील विविध गुणकारी व पोषक द्रव्यांमुळे गरोदरपणात तसेच बाळंतपणात सुद्धा पिस्त्याचे नित्य सेवन बालक व मातेस दोहोंस आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

महत्वाची सुचना:

पिस्त्या मध्ये असलेल्या द्रव्यांची ज्यांना अॅलर्जी असेल, त्यांनी पिस्ता कधीच सेवन करू नयेत तसेच वैद्यकीय सल्ला जरूर घ्यावा.



Dr. Varadbal Gajanan V. Patil

(३९) पिच

सर्वांग सुंदर लाल-पिवळ्या रंग छटा असलेले जे खायला अतिशय मधूर चविष्ट फळ म्हणजे "पिच". हे पिच कच्चे असताना हिरवटसर असते आणि पिकल्यावर त्याला आकर्षक सुंदर लाल-पिवळ्या रंग छटा प्राप्त होतात. हे पिच कापल्यावर त्याच्या आत एक लालबुंद रंगछटा असलेली टणक कवच असलेली बी असते. ते टणक कवच फोडले तर त्यात एक बदामा सारखे बीज असते, परंतु ते चविला अत्यंत कडू लागते. पिच हे चविला अत्यंत मधूर आंबटसर गोड लागते. पिच हे मुख्यत्वे विविध प्रकारच्या फ्रुट सॅलाड मध्ये वापरतात, तसेच जॅम्स, स्कॉशेस, क्रशेस, आईसक्रिम्स यामध्ये सुद्धा जास्त वापरतात.



पिच मध्ये अनेक पोषक द्रव्ये असतात की ज्यायोगे आपणास आपले आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

पिच	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	पूनस पेरसीका
लागवड	चीन, ईटाली, ग्रीस, स्पेन, टर्की, अमेरिका, ईराण, चिले, भारत, ईजिप्त.

आपणा सर्वांना आवडणाऱ्या आणि खाल्ल्यावर मस्त गोड तर कधी आंबट-गोड समाधानाची अनुभूती देणाऱ्या ह्या "पिच" ह्या फळाबद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

जीवनसत्वे: अ = १६.० µg, ब-1 = ०.०२४ mg, ब-2 = ०.०३१ mg, ब-3 = ०.८०६ mg, ब-6 = ०.०२५ mg, ब-9(फॉलेट्स) = ४.० µg, सी(Vit C) = ६.६ mg, ई(Vit E) = ०.७३ mg, के (Vit K) = २.६ µg,

कोलिन = ६.१० mg,

फिटोकेमिकल्स: बीटा-कॅरोटीन = १६२.० µg,

खनिजे: K(पोटॅशियम) = १९०.० mg, Zn(झिंक) = ०.१७ mg, Ca(कॅल्शियम) = ६.० mg, Fe(आयर्न) = ०.२५mg, Mg(मॅग्नेशियम) = ९.० mg, P(फॉस्फोरस) = २०.० mg,

स्निग्ध पदार्थ = ०.२५g, **प्रथिने** = ०.९१g, **कबोदके** = ९.५४g, (यात

फ्रूक्टोज(साखर) = ८.३९g समाविष्ट) **डायेटरी फायबर्स** = १.५० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराचे १०० ग्रॅम वजनाचे "पिस्ते" खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा** = ३९ kcal. मिळते.

पिच चे आरोग्यदायी फायदे:

(१) कर्करोगास प्रतिबंध:

पिच मध्ये क्लोरोजेनिक आणि निओक्लोरोगेनिक अँसिड्स असतात ज्यांमध्ये कर्करोग प्रतिबंधक गुणधर्म असतात; म्हणून पिच च्या सेवनाने कोलन व ब्रेस्ट च्या कर्करोगास प्रतिबंध करण्यास मदत होऊ शकते.

(२) त्वचेचे आरोग्य:

पिच मध्ये जीवनसत्वे-अ, -सी आणि अँटिऑक्सिडन्ट्स असल्यामुळे पिच चे सेवन केल्याने तसेच पिचचा पल्प हा चेहऱ्याला व त्वचेवर लावल्याने त्वचा तजेलदार होते; तसेच त्वचेला फोटो-किरणानी हानी पोहचली असेल वा वयोमानानुसार सुरकूत्या पडल्या असतील तरीही त्वचेची झालेली हानी दूर होण्यास मदत होते.

(३) हृदरोग नियंत्रण:

पिच मध्ये डायेटरी फायबर्स, जीवनसत्व-सी, पोटॅशियम असल्यामुळे पिच च्या सेवनाने हृदय रोगाचा संभाव्य धोक्यास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(४) पचनक्रिया सुधारणा व किडनीचे आरोग्य:

पिच मध्ये असलेल्या डायेटरी फायबर्स व इतर गुणकारी द्रव्यांमुळे पिच खाल्ल्याने पचनक्रिया सुधारण्यास सहाय्य होते; तसेच पिच मधील जीवनसत्वे- अ, सी, ई ज्यामध्ये डाययुरेटिक गुणधर्म असल्यामुळे पिच च्या सेवनाने किडनी व ब्लॅडर चे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होते.

(५) मेंदूचे आरोग्य:

पिच मध्ये अँटिऑक्सिडन्ट्स, कोलिन, जीवनसत्व-सी, पोटॅशियम असल्यामुळे पिच च्या सेवनाने मेंदूची कार्यक्षमता वाढून मेंदूच्या विकारांच्या संभाव्य धोक्यास प्रतिबंध करता येऊ शकतो.

(६) डोळ्यांचे आरोग्य:

पिच मध्ये जीवनसत्वे- अ, सी, ई असल्याने पिच च्या नित्य सेवनाने वयोमानानुसार होणारे मॅक्युलर डिजनरेशन चा संभाव्य धोका कमी होण्यास मदत होते, तसेच डोळ्यांचे आरोग्य उत्तम राखण्यास मदत होते.

(७) गरोदरपणात प्रकृति स्वास्थ्य उत्तम ठेवण्यास:

पिच मधील आरोग्यदायी व पोषक द्रव्यांमुळे गरोदरपणात पिच चे सेवन केल्यास प्रकृति स्वास्थ्य उत्तम ठेवण्यास फायदेशीर ठरते.

महत्वाची सुचना:

पिच मध्ये असलेल्या द्रव्यांची ज्यांना अॅलर्जी असेल, त्यांनी पिच कधीच सेवन करू नयेत तसेच वैद्यकीय सल्ला जरूर घ्यावा.



(४०) तारा फळ

पिवळ्या रंगाचे वा हिरवट-पिवळ्या रंग छटा असलेले "ताराफळ" जे खायला गोड वा आंबट-गोड असते. तारा फळ हे पुर्ण पिकले की पिवळ्या रंगाचे होते तेव्हाच ते खाण्यास योग्य असते, ते कच्चे हिरवे असताना तुरट-कडवट लागते. तसेच, हे फळ अतिशय पिकले की ह्या फळावर ब्राऊन रंगाचे डाग पडतात त्यावेळी ते खाऊ नये कारण ते प्रकृतीला बाधू शकते. ह्या ताराफळात छोट्या बीया असतात त्या चवीला कडू लागतात.

"ताराफळ" हे मुख्यत्वे तिखट लोणचे, मुरांबा वा चटणी बनविण्यास वापरतात. ताराफळ हे शक्यतो शाळेजवळ विकायला असते कदाचित शाळकरी मुले जास्त आवडीने खात असतील, परंतु ते बाजारात मात्र फार कमी प्रमाणात विकायला असते.

हे फळ आडवे कापल्यास त्याच्या खापी अथवा काप हे चांदणी सारखे दिसतात, म्हणून ह्या फळाला "ताराफळ" वा इंग्रजीत "Star Fruit" म्हणून संबोधतात.



ताराफळा मध्ये अनेक पोषक द्रव्ये, जीवनसत्वे, खनिजे असतात की ज्यायोगे आपणास आरोग्याच्या बाबतीत काही फायदे होऊ शकतात.

तारा फळ	
वनस्पतीशास्त्रानुसार नाव	अँव्हे-होआ कॅरम्बोला
लागवड	श्रीलंका, भारत, मलेशिया, तैवान, थायलंड, ईसायल, ब्राझिल, फिलिपाईन्स, चीन, ऑस्ट्रेलिया, इंडोनेशिया.

आता ह्या "ताराफळ" बद्दल मुख्यत्वे त्यातील पोषक जीवन सत्वे तसेच त्याचे गुणधर्म काय आहेत हे पाहू या.

जीवनसत्वे: अ= ६६.० µg, ब-1= ०.०१४ mg, ब-2= ०.०१६ mg, ब-3= ०.३६७ mg, ब-6 = ०.०१७ mg, ब-9(फॉलेट्स)= १२.० µg, सी (Vit C)= ३४.४ mg, ई(Vit E)= ०.१५ mg,

कोलिन=७.६० mg,

फिटोकेमिकल्स=१४३.० mg (पॉलिफेनॉलिक फ्लेवोनोंईड्स: कारसेटीन, एपिकॅटेचीन, गॅलिक अॅसिड).

खनिजे: K(पोटॅशियम)= १३३.० mg, Na(सोडियम)= २.० mg, Zn(झिंक) = ०.१२ mg, Ca(कॅल्शियम) = ३.० mg, Fe(आयर्न)= ०.०८mg, Mg(मॅग्नेशियम)= १०.० mg, Mn(मॅंगनीज)= ०.०३७mg, P(फॉस्फोरस)= १२.० mg,

स्निग्ध पदार्थ=०.३३g, **प्रथिने**=१.०४g, **कबोदके**=६.७३g,(यात **फ्रूक्टोज(साखर)**=३.९८g समाविष्ट) **डायेटरी फायबर्स**=२.८० g.

तसेच आपण जर, सर्व साधारण आकाराचे १०० ग्रॅम वजनाचे ताराफळाच्या खापी खाल्ल्यास आपणास साधारणतः **उर्जा**= ३१ kcal. मिळते.

तारा फळाचे आरोग्यदायी फायदे:

(१) सूजेस प्रतिबंध:

ताराफळात जीवनसत्व-सी तसेच फिटोकेमिकल्स व पोटॅशियम, आयर्न ही खनिजे असतात ज्यायोगे शरिरातील विषारी द्रव्यांचा निचरा होऊन शरिरातील सूजेवर नियंत्रण होते व संसर्ग दूर होण्यास सुद्धा मदत होते.

(२) हृदयाचे आरोग्य उत्तम राखण्यास:

ताराफळात डायेटरी फायबर्स, पोटॅशियम, ॲन्टिऑक्सिडन्ट्स असतात त्यायोगे रक्तदाब नियंत्रणात राहतो आणि हृदयाचे आरोग्य उत्तम राहण्यास मदत होऊन हृदरोगाचा वा हृदयाच्या झटक्याचा संभाव्य धोका टाळण्यास मदत होऊ शकतो.

(३) मधूमेह नियंत्रण:

ताराफळ हे मधूमेह असलेल्यांना तसेच नसलेल्यांना सुद्धा उत्तम असून त्याचा आहारात समावेश करणे हे योग्य आहे; कारण ताराफळात डायेटरी फायबर्स, जीवनसत्वे, खनिजे, फिटोकेमिकल्स असतात शरिरातील ग्लुकोजचे प्रमाण संतुलित राहून मधूमेहावर नियंत्रण राखण्यात मदत होते.

(४) पचनक्रिया व चयापचय (मेटॅबॉलिझम) उत्तम ठेवण्यास:

ताराफळातील डायेटरी फायबर्स मुळे पचनक्रिया उत्तम होऊन बद्धकोष्ठता दूर होते, तसेच त्यातील जीवनसत्वे ब-1, ब-9 मुळे मेटॅबॉलिझम म्हणजे चयापचय उत्तम होते त्यायोगे प्रकृतिस्वास्थ्य उत्तम राखण्यास सहाय्य होते.

(५) त्वचा व केसांचे आरोग्य:

ताराफळात जीवनसत्वे ब, क, ई तसेच गुणकारी फिटोकेमिकल्स असल्यामुळे ताराफळाच्या सेवनाने तसेच त्याच्या पल्पचा केसांना व त्वचेवर लेप लावल्याने त्वचा निरोगी व सतेज होते आणि केसांचे आरोग्य सुद्धा उत्तम राखण्यास मदत होते.

(६) शरिराच्या वजनाचे (बॉडी वेट) नियंत्रण:

तारा फळात डायेटरी फायबर्स असतात तसेच फ्रुक्टोज-साखरेचे प्रमाण कमी असल्यामुळे कार्बोहायड्रेट मेटॅबॉलिझम उत्तम प्रकारे कार्यशील राहाते, त्यायोगे तारा फळाच्या सेवनाने शरिराचे वजन उत्तमरित्या नियंत्रणात ठेवता येते.

महत्वाची सुचना:

ताराफळा मध्ये असलेल्या द्रव्यांची ज्यांना अॅलर्जी असेल तसेच ज्यांना मुत्रपिंडाचा वा मुतखड्याचा त्रास असेल, त्यांनी तारा फळ कधीच सेवन करू नये तसेच वैद्यकीय सल्ला जरूर घ्यावा.



Dr. Varadbal Gajanan

रंगीत फळे व भाज्या ह्यांच्या रंगिलेपणा मागचे शास्त्रीय रहस्य अथवा वास्तव

आपण नेहमी कोणती फळे खायची, कोणत्या भाज्या खायच्या ह्याबद्दल सतर्क असतो आणि एवढे सतर्क की कोणीही सांगितले, कोठूनही ऐकले अथवा व्हॉट्सअप वा फेसबूक माध्यमांतून माहीती मिळाली की लगेचच आपण तात्काळ त्याची अंमलबजावणी करतो.

National Institute of Nutrition and Dietetics, Government of India, USDA (United States Department of Agriculture) किंवा ईतर प्रमाणित संस्थांकडून जर आपणास मार्गदर्शनपर Food Guide Chart किंवा Food Guide Pyramid प्राप्त झाले तर मग काय आपणास "रोजच्या आहारात कोणती फळे वा कोणत्या भाज्या किती प्रमाणात असाव्यात" हे खात्रीपूर्वक समजल्यावर आपण त्याची तात्काळ अंमलबजावणी सुरु करतो.

परंतु, आपण कधी असा विचार केलाय का? वा आपल्या मनात असा कधी विचार आलाय का? की ह्या भाज्या आणि ही फळे रंगीत कशी असतात? ह्यांत रंग कोठून व कसे काय निर्माण होतात? कशामुळे त्यांना रंग प्राप्त होतात? का हे रंग फक्त शोभेसाठी आहेत? का हे रंग खरचं आपल्यासाठी आरोग्यदायी आहेत? आता आपण ह्याबद्दलची विश्लेषणात्मक माहिती पाहू या.



प्रत्येक फळाची तसेच प्रत्येक भाजीची जातकुळ वा जात ही त्याच्या विशिष्ट व वैशिष्ट्यपूर्ण रंगावरून ओळखली जाते; ह्याचा अर्थ असा की त्या त्या फळातील वा भाजीतील पोषक द्रव्ये, जीवनसत्वे, इत्यादी ही त्या त्या फळाच्या वा भाजीच्या विशिष्ट व वैशिष्ट्यपूर्ण रंगाला कारणीभूत असतात.

कोणालाही विचारलं की मुळ वा मुख्य रंग किती वा कोणते? तर ताकाळ साचेबंद उत्तर मिळते ते म्हणजे:- "मुख्य रंग हे फक्त सातच अर्थात तांबडा, नारिंगी, पिवळा, हिरवा, नीळा, पारवा, जांभळा"; पण हे झाले इंद्रधनुषी रंग जे सर्वश्रुतच आहेत.

आता आपण जर ईलेक्ट्रॉनिक रंगीत डिसप्ले वा रंगीत टिव्ही च्या संदर्भात विचारले, की मुळ वा मुख्य रंग किती वा कोणते? तर मात्र उत्तर असते "मुख्य रंग तीन :- लाल, हिरवा, आणि नीळा".

तसेच आपण जर भाज्या आणि फळे यांच्या संबंधित विचारणा केली की मुळ वा मुख्य रंग किती वा कोणते? तर मात्र उत्तर आणखीनच वेगळे असते ते म्हणजे "मुख्य रंग-गट पाच :- नीळा-जांभळा, लाल, हिरवा, पिवळा-नारिंगी, पांढरा"; आहे की नाही गंमत!!!!

हेच मुख्य रंग वेगवेगळ्या प्रमाणात एकत्र होऊन इतर सर्व रंग छटा बनतात, मग ते ईलेक्ट्रॉनिक असो अथवा फळे वा भाज्या असोत. आता आपण फळे व भाज्या यांच्या रंगिलेपणाला कोण कारणीभूत आहे तसेच ह्या विविध रंगाचे गुणधर्म काय आहेत जे आपल्या आरोग्याला हितकारक असून ते अनेक शारिरीक व्याधींवर गुणकारी आहेत, हे पाहू या.

नीळा-जांभळा :

बरीचशी फळे, भाज्या उदहरणार्थ वांगी, बीट, जांभळे, ब्ल्यु बेरिज, प्लम, द्राक्षे ही गडद नीळ्या, नीळसर वा जांभळ्या रंगाची असतात.



फळांना व भाज्यांना ह्या नीळ्या वा जांभळ्या रंगछटा मुख्यत्वे त्यातील फ्लेव्होनाईड्स वा फिटोन्युट्रियन्ट्स अँथ्रोसायनीन्स मुळे प्राप्त होतात. ही अश्याप्रकारची फिटोन्युट्रियन्ट्स झाडे स्वतःचे किटकांपासून व अल्ट्राव्हायलेट किरणांपासून संरक्षण करण्यासाठी निर्माण करतात.

हे फिटोन्युट्रियन्ट्स आपल्याला सुद्धा आरोग्यदायी आणि रोगांपासून संरक्षण होण्यास फायदेशीर ठरतात. संशोधनांती असेही सिद्ध झाले आहे की ह्या फिटोन्युट्रियन्ट्स ग्रुप बरोबर कॅरोटेनॉईड्स, व्हिटॅमिन-सी, फायबर्स, एल्यागीक अँसिड ही द्रव्ये सुद्धा असतात ज्यांत

ॲन्टिॲक्सिडन्ट्स आणि ॲन्टि-कॅन्सर गुणधर्म असतात जी आपल्या शरीराला अत्यंत उपकारक आहेत; ह्याचा अर्थ सरळ आहे की गडद नीळ्या, नीळसर वा जांभळ्या रंगाच्या फळांच्या तसेच भाज्यांच्या सेवनाने आपण कर्करोगास प्रतिबंध करू शकतो.

हिरवा :

बहुतांशी भाज्या ह्या हिरव्या रंगाच्या असतात, तसेच बहुतांशी फळे ही कच्ची असताना हिरवीच असतात. पालेभाज्या ह्या काही अपवाद सोडल्यास हिरव्याच रंगाच्या असतात.



हा हिरवा रंग त्यांच्यातील क्लोरोफिल ह्या पिंगमेन्ट मुळे भाज्या व फळांना प्राप्त होतो. हे पिंगमेन्ट प्रकाशकिरणाच्या स्पेक्ट्रम मधील लाल व नीळा हे रंग शोषून घेतात त्यामुळे ते पिंगमेन्ट हिरव्या रंगाचे दिसते. क्लोरोफिल हे पिंगमेन्ट आपल्या शरिरासाठी आरोग्यदायी असून ते रोग प्रतिबंधात्मक कार्य करते. हिरव्या भाज्या व फळांमध्ये क्लोरोफिल ह्या पिंगमेन्ट व्यतिरीक्त ल्युटेन व झियाझॅनथीन ही कॅरोटेनॉईड्स सुद्धा असतात ज्यांच्या ॲन्टिॲक्सिडन्ट्स गुणधर्मांमुळे हिरव्या भाज्या व फळांचे सेवन हे मानवी त्वचेला आणि डोळ्यांना लाभदायक असते.

लाल :

काही फळे आणि भाज्या ज्या लाल रंगाच्या असतात ते त्यांच्यात असलेल्या लायकोपेन ह्या कॅरोटेनॉईड्स ग्रुप मधील द्रव्यामुळे.



टोमॅटोज, सफरचंदे, स्ट्रॉबेरीज, बीट, डाळिंबे हे लाल रंगाचे असतात ते त्यातील लायकोपेन मुळे ज्यात प्रोस्टेट, पॅनक्रियाज तसेच काही अंशी पोटाच्या कर्करोगास प्रतिबंध करण्याचे गुणधर्म असतात; परंतू ह्या विषयात अजून सखोल संशोधनाची गरज आहे. लायकोपेन ह्या द्रव्यात ॲन्टिॲक्सिडन्ट्स गुणधर्म असतात ते आपल्या आरोग्यास लाभदायक ठरतात.

पिवळा-नारिंगी :

पिवळा आणि नारिंगी हे रंग फळे व भाज्या यांना त्यांच्या मधील ल्युटेन, झियाझॅनथिन, कॅरोटेनॉईड्स ह्या द्रव्यांमुळे प्राप्त होतात.



तसेच पिवळ्या आणि नारिंगी रंगांच्या फळे व भाज्यां मध्ये व्हिटॅमिन-ए, व्हिटॅमिन-सी ही अँटिऑक्सिडन्ट्स सुद्धा असतात उदाहरणार्थ संत्री, मोसंबी, आंबे, अननस, लिंबू, पिवळी व नारिंगी सिमला मिरची, भोपळा इत्यादी; त्यामुळे पिवळ्या व नारिंगी रंगाच्या फळे व भाज्या ह्या आरोग्याला हितकर असतात.

ल्युटेन, झियाझॅनथिन, कॅरोटेनॉईड्स ही द्रव्ये Age related Macular Degeneration (AMD) अर्थात वयानुसार होणारे दृष्टीदोषा प्रतिबंध करण्यासाठी अत्यंत हितकारक असतात; त्यामुळे पिवळा आणि नारिंगी रंगाच्या फळे व भाज्यांचे सेवन हे आरोग्यदायी असते.

पांढरा :

फळे व भाज्या ज्या पांढऱ्या रंगाच्या असतात अथवा त्यांच्या मधील वा काही भाग जो पांढऱ्या रंगाचा असतो तो पोषकतत्वांचा स्त्रोत आहे कारण त्यात भरपूर प्रमाणात डायटेरी फायबर्स आणि पोटॅशियम, मॅग्नेशियम ही खनिजे असतात.



पांढऱ्या रंगाच्या फळे, भाज्या व इतर अन्नपदार्थ हे आरोग्यहिताच्या दृष्टीकोणातून कमी लेखू नयेत कारण त्यांच्या आहारातील समावेशाने पोषकतत्वातील त्रुटी दूर होण्यास मदत होते; उदहरणार्थ बटाटी, कॉलिफ्लॉवर, मका, मुशरूम, कांदा इत्यादींचा समावेश आपल्या दैनंदिन आहारात जरूर असावा.

फळे, भाज्या इत्यादींना त्यांतील विशिष्ट फिटोकेमिकल्स मुळे एक खास वैशिष्ट्यपूर्ण ओळख, एक रंगीले सौंदर्य प्राप्त होते, तसेच त्यांतील पोषकद्रव्यांमुळे रंगीत फळे व भाज्यांच्या दैनंदिन सेवनाने आपले आरोग्य उत्कृष्टरीत्या जपण्यास सहाय्य होते.

संदर्भ:

Adebawo O, Salau B, Ezima E, et al. (2006). Fruits and vegetables moderate lipid cardiovascular risk factor in hypertensive patients. <i>Lipids Health Dis</i> , 5: 14.
Adebawo O, Salau B, Ezima E, et al. (2006). Fruits and vegetables moderate lipid cardiovascular risk factor in hypertensive patients. <i>Lipids Health Dis</i> , 5: 14.
AFPA: American Fitness Professionals & Associates.
Agte V, Gite S. (2014). Diabetic Cataract and Role of Antglycating Phytochemicals. In: <i>Handbook of Nutrition, Diet and the Eye</i> . Ed, Preedy VR. 1st ed, Elsevier Inc; Burlington, pp. 131– 140.
Agte V, Gite S. (2014). Diabetic Cataract and Role of Antglycating Phytochemicals. In: <i>Handbook of Nutrition, Diet and the Eye</i> . Ed, Preedy VR. 1st ed, Elsevier Inc; Burlington, pp. 131– 140.
Akinola OB, Oladosu OS, Dosumu OO. Spermatoprotective activity of the leaf extract of <i>Psidium guajava</i> Linn. <i>Niger Postgrad Med J</i> . 2007;14(4):273–276.
Alinia S, Hels O, Tetens I. (2009). The potential association between fruit intake and body weight – a review. <i>International Association for the Study of Obesity. Obes Rev</i> , 10: 639–647.
All Photos / Photographs are downloaded from Google Network.
American Heart Association: Colors of Fruit and Vegetables and 10-Year Incidence of Stroke
American Institute for Cancer Research: Blueberries
Ammerman AS, Lindquist CH, Lohr KN, Hersey J. (2002). The efficacy of behavioral interventions to modify dietary fat and fruit and vegetable intake: a review of the evidence. <i>Prev Med</i> , 35(1): 25–41.
Ammerman AS, Lindquist CH, Lohr KN, Hersey J. (2002). The efficacy of behavioral interventions to modify dietary fat and fruit and vegetable intake: a review of the evidence. <i>Prev Med</i> , 35(1): 25–41.

<p>Anderson ES, Winett RA, Wojcik JR, et al. (2001). A computerized social cognitive intervention for nutrition behavior: direct and mediated effects on fat, fiber, fruits and vegetables, self efficacy, and outcome expectations among food shoppers. <i>Ann Behav Med</i>, 23: 88–100.</p>
<p>Anderson J, Perryman S, Young L, Prior S. (2010). Dietary Fibre Fact. Sheet No. 9.333; Colorado State University: Fort Collins, CO, USA: http://www.ext.colostate.edu/pubs/foodnut/09333.pdf (accessed January 2015)</p>
<p>Anderson J, Perryman S, Young L, Prior S. (2010). Dietary Fibre Fact. Sheet No. 9.333; Colorado State University: Fort Collins, CO, USA</p>
<p>Annema N, Heyworth JS, Mc-Naughton SA, et al. (2011). Fruit and Vegetable Consumption and the Risk of Proximal Colon, Distal Colon, and Rectal Cancers in a Case-Control Study in Western Australia. <i>J Am Diet Assoc</i>, 111: 1479–1490.</p>
<p>Annema N, Heyworth JS, Mc-Naughton SA, et al. (2011). Fruit and Vegetable Consumption and the Risk of Proximal Colon, Distal Colon, and Rectal Cancers in a Case-Control Study in Western Australia. <i>J Am Diet Assoc</i>, 111: 1479–1490.</p>
<p>Armstrong, Wayne P. <i>"Identification Of Major Fruit Types"</i>. Wayne's Word: An On-Line Textbook of Natural History. Archived from the original on November 20, 2011. Retrieved August 17, 2013.</p>
<p>Assema PV, Steenbakkens M, Rademaker C, Brug J. (2005). The impact of a nutrition education intervention on main meal quality and fruit in-take in people with financial problems. <i>J Hum Nutr Diet</i>, 18: 205–212.</p>
<p>Australia's Food & nutrition (2012). Australian Institute Of Health And Welfare. Available from: http://www.aihw.gov.au/workarea/downloadasset.aspx?id=10737422837</p>

Basu A, Rhone M, Lyons T. Berries: emerging impact on cardiovascular health. <i>Nutr Rev.</i> 2010;68:168–77
Bolton RP, Heaton KW, Burroughs LF. The role of dietary fiber in satiety, glucose, and insulin: studies with fruit and fruit juice. <i>Am J Clin Nutr.</i> 1981;34:211–7.
Boyle, Neil Bernard et al. “The Effects of Magnesium Supplementation on Subjective Anxiety and Stress-A Systematic Review.” <i>Nutrients</i> vol. 9,5 429. 26 Apr. 2017.
Camire ME, Kubow S, Donnelly DJ. Potatoes and human health. <i>Crit Rev Food Sci Nutr.</i> 2009;49:823–40.
Canada#x2019s Food Guide. Ottawa: Health Canada; 2007.
Carter P, Gray LJ, Troughton J, Khunti K, Davies MJ. 2010 Fruit and vegetable intake and incidence of type 2 diabetes mellitus: systematic review and meta-analysis. <i>BMJ.</i> ;18:341: c4229.
Castejon MG, Casado AR. (2011). Dietary phytochemicals and their potential effects on obesity: A review. <i>Pharm Res</i> , 64: 438–455.
Castejon MG, Casado AR. (2011). Dietary phytochemicals and their potential effects on obesity: A review. <i>Pharm Res</i> , 64: 438–455.
Celik F, Topcu F. (2006). Nutritional risk factors for the development of chronic obstructive pulmonary disease (COPD) in male smokers. <i>Am J Clin Nutr</i> , 25(6): 955– 961.
Celik F, Topcu F. (2006). Nutritional risk factors for the development of chronic obstructive pulmonary disease (COPD) in male smokers. <i>Am J Clin Nutr</i> , 25(6): 955– 961.
Centers for Disease Control and Prevention (2013). State Indicator Report on Fruits and Vegetables 2013. Atlanta, GA: Centers for Disease Control and Prevention, U.S Department of Health and Human Services, 2013.
Christensen AS, Viggers L, Hasselstrom K, Gregersen S. (2013). Effect of fruit restriction on glycemic control in patients with type 2 diabetes – a randomized trial. <i>Nutr J</i> , 12: 29.

Christensen AS, Viggers L, Hasselstrom K, Gregersen S. (2013). Effect of fruit restriction on glycemic control in patients with type 2 diabetes – a randomized trial. <i>Nutr J</i> , 12: 29.
Color Chart of Healthy Fruits and Vegetables, Author : Ian Langtree, Pub.:Rev.: 06-03-2019.
Côté J, Caillet S, Doyon G, Sylvain JF, Lacroix M. Bioactive compounds in cranberries and their biological properties. <i>Crit Rev Food Sci Nutr</i> . 2010;50:666–79.
Cuciureanu, Magdalena D., and Robert Vink. Magnesium and stress. University of Adelaide Press, 2011.
Dauchet L, Amouyel P, Hercberg S, Dallongeville J. Fruit and vegetable consumption and risk of coronary heart disease: a meta-analysis of cohort studies. <i>J Nutr</i> . 2006;136:2588–93.
Dehgan M, Danesh NA, Merchant AT. (2011). Factors associated with fruit and vegetable consumption among adults. <i>J Hum Nutr Diet</i> , 24: 128–134.
Dohadwala MM, Vita JA. Grapes and cardiovascular disease. <i>J Nutr</i> . 2009;139:S1788–93.
Dosil-Diaz O, Ruanao-Ravina A, Gestal-Otero JJ, Barros-Dios JM. (2008). Consumption of fruit and vegetables and risk of lung cancer: A case-control study in Galicia, Spain. <i>J Nut</i> , 24: 407–413.
Dosil-Diaz O, Ruanao-Ravina A, Gestal-Otero JJ, Barros-Dios JM. (2008). Consumption of fruit and vegetables and risk of lung cancer: A case-control study in Galicia, Spain. <i>J Nut</i> , 24: 407–413.
Dunneram Y, Ramasawmy D, Pugo-Gunsam P, Jeewon R. (2013). Determinants of eating habits among pre-retired and post-retired Mauritians. <i>Int J Food Sci Nutr</i> , 2(3): 109–115.
Epuru S, Eideh A, Bayouhd AAA, Alshammari E. (2014). Fruit and vegetable consumption trends among the female university students in Saudi Arabia. <i>ESJ</i> , 10(12): 223–237.

European Food Safety Authority (2013). The EFSA Comprehensive European Food Consumption.
Fruits & Veggies More Matters (2013a). About fruit & veggies more matters USA. http://www.fruitsandveggiesmorematters.org
Fruits and Veggies more matters (2015). Fruit & Vegetable variety. http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/fruit-and-vegetable-variety
Global Phytonutrient Report Nutrilite Health Institute Center for optimal health. Available from: http://www.nutrilite80th.com/FINAL_Nutrilite_Global_Phytonutrient_Report_June%202014.pdf
Ha EJ, Bish NC. (2009). Effect of Nutrition Intervention Using a General Nutrition Course for Promoting Fruit and Vegetable Consumption among College Students. <i>J Nutr Educ Behav</i> , 41(2): 103–109.
Habauzit V, Milenkovic D, Morand C. (2013). Vascular Protective Effects of Fruit Polyphenols. In. <i>Polyphenols in Human Health and Disease</i> . Eds, Watson R, Preedy V, Zibadi S. 1st ed, Elsevier Inc; London, pp. 875– 893.
Habauzit V, Milenkovic D, Morand C. (2013). Vascular Protective Effects of Fruit Polyphenols. In. <i>Polyphenols in Human Health and Disease</i> . Eds, Watson R, Preedy V, Zibadi S. 1st ed, Elsevier Inc; London, pp. 875– 893.
Health Fact Sheet-Fruit and vegetable consumption 2013. Statistics Canada, 2014.
Holzapfel, Nina Pauline et al. “The potential role of lycopene for the prevention and therapy of prostate cancer: from molecular mechanisms to clinical evidence.” <i>International journal of molecular sciences</i> vol. 14,7 14620-46. 12 Jul. 2013.
Hooper L, Kroon PA, Rimm EB, Cohn JS, Harvey I, Le Cornu KA, Ryder JJ, Hall WL, Cassidy A. Flavonoids, flavonoid-rich foods, and cardiovascular risk: a meta-analysis of randomized controlled trials. <i>Am J Clin Nutr</i> . 2008;88:38–50.

Hornick BA, Weiss L. Comparative nutrient analysis of commonly consumed vegetables. <i>Nutr Today</i> . 2011;46:130–7.
Hung HC, Joshipura KJ, Jiang R, Hu FB, Hunter D, Smith-Warner SA, Colditz GA, Rosner B, Spiedelman D, Willett WC. Fruit and vegetable intake and risk of major chronic disease. <i>J Natl Cancer Inst</i> . 2004;96:1577–84.
Hyam, R. & Pankhurst, R.J. (1995). <i>Plants and their name : a concise dictionary</i> . Oxford: Oxford University Press. p. 329. <u>ISBN 978-0-19-866189-4</u> .
Hyson DA. A comprehensive review of apples and apple components and their relationship to human health. <i>Adv Nutr</i> . 2011;2:408–20.
Izzah NA, Aminah A, Pauzi MA, et al. (2012). Patterns of fruits and vegetable consumption among adults of different ethnics in Selangor, Malaysia. <i>Int Food Res J</i> , 19 (3): 1095–1107.
Jaiarj P, Khoohaswan P, Wongkrajang Y, et al. Anticough and antimicrobial activities of <i>Psidium guajava</i> Linn. leaf extract. <i>J Ethnopharmacol</i> . 1999;67(2):203–212.
Kabat GC, Park Y, Hollenbeck AR, Schatzkin A, Rohan TE. (2010). Intake of fruits and vegetables, and risk of endometrial cancer in the NIH-AARP Diet and Health Study. <i>J Cancer Epi Detec Prev</i> , 34; 568–573.
Kanungsukkasem U, Ng N, Minh V, et al. (2009). Fruit and vegetable consumption in rural adults population in INDEPTH HDSS sites in Asia. <i>Global Health Action Supplement</i> . http://www.globalhealthaction.net/index.php/gha/article/viewFile/1988/2415
Kaur C, Kapoor HC. (2001). Antioxidants in fruits and vegetables: the millennium’s health. <i>Int J Food Sci Technol</i> , 36: 703–725.
Kaur C, Kapoor HC. (2001). Antioxidants in fruits and vegetables: the millennium’s health. <i>Int J Food Sci Technol</i> , 36: 703–725.

Kennedy, David O. “B Vitamins and the Brain: Mechanisms, Dose and Efficacy–A Review.” <i>Nutrients</i> vol. 8,2 68. 27 Jan. 2016.
Khoo, Hock Eng et al. “Nutrients for Prevention of Macular Degeneration and Eye-Related Diseases.” <i>Antioxidants (Basel, Switzerland)</i> vol. 8,4 85. 2 Apr. 2019.
Krebs-smith SM, Guenther PM, Subar AF, et al. (2010). Americans Do Not Meet Federal Dietary Recommendations. <i>J Nutr</i> , 140: 1832–1838.
Kumari, Suchitra et al. “Effect of Guava in Blood Glucose and Lipid Profile in Healthy Human Subjects: A Randomized Controlled Study.” <i>Journal of clinical and diagnostic research : JCDR</i> vol. 10,9 (2016): BC04-BC07.
Lattimer JM, Haub MD. (2010). Effects of Dietary Fibre and Its Components on Metabolic Health. <i>Nutrients</i> , 2: 1266–1289.
Lattimer JM, Haub MD. (2010). Effects of Dietary Fibre and Its Components on Metabolic Health. <i>Nutrients</i> , 2: 1266–1289.
Ledikwe JH, Blanck HM, Kettel KL, et al. (2006). Dietary energy density is associated with energy intake and weight status in US adults. <i>Am J Clin Nutr</i> , 83 (6): 1362–1368.
Liu N, Mao L, Sun X, et al. (2009). The effect of health and nutrition education intervention on women’s postpartum beliefs and practices: a randomized controlled trial. <i>BMC Public Health</i> , 9: 45.
Mahoney SE, Loprinzo PD. (2014). Influence of flavonoid-rich fruit and vegetable intake on diabetic retinopathy and diabetes-related biomarkers. <i>J Diabetes Complicat</i> , 28: 767–771.
Mahoney SE, Loprinzo PD. (2014). Influence of flavonoid-rich fruit and vegetable intake on diabetic retinopathy and diabetes-related biomarkers. <i>J Diabetes Complicat</i> , 28: 767–771.
Masaki H. Role of antioxidants in the skin: anti-aging effects. <i>J Dermatol Sci</i> . 2010;58(2):85–90.

<p>Mc Martin SE, Jacka FN, Colman I. (2013). The association between fruit and vegetable consumption and mental health disorders: Evidence from five waves of a national survey of Canadians. <i>Prev Med</i>, 56: 225–230.</p>
<p>Mc Martin SE, Jacka FN, Colman I. (2013). The association between fruit and vegetable consumption and mental health disorders: Evidence from five waves of a national survey of Canadians. <i>Prev Med</i>, 56: 225–230.</p>
<p>Mccrory MA, Fuss PJ, Saltzman E, Roberts SB. (2000). Dietary Determinants of Energy Intake and Weight Regulation in Healthy Adults. <i>J Nutr</i>, 130: 276S–279S.</p>
<p>Mccrory MA, Fuss PJ, Saltzman E, Roberts SB. (2000). Dietary Determinants of Energy Intake and Weight Regulation in Healthy Adults. <i>J Nutr</i>, 130: 276S–279S.</p>
<p>Mensink GDM, Truthmann J, Rabenberg M, et al. (2013). Fruit and Vegetables intake in Germany. <i>Bundesgesundheitsbl</i>, 56: 779–785.</p>
<p>Ministry Of Health and Quality Of Life Republic of Mauritius. National Plan of Action for Nutrition, 2009–2010.</p>
<p>Miyamoto N, Izumi H, Tawara A, Kohno K. (2014). Quercetin and Glaucoma. In: <i>Handbook of Nutrition, Diet and the Eye</i>. Eds, Preedy VR. 1st ed, Elsevier Inc; Burlington, pp. 97– 103.</p>
<p>Miyamoto N, Izumi H, Tawara A, Kohno K. (2014). Quercetin and Glaucoma. In: <i>Handbook of Nutrition, Diet and the Eye</i>. Eds, Preedy VR. 1st ed, Elsevier Inc; Burlington, pp. 97– 103.</p>
<p>Morbidity and Mortality Weekly Report (2010). State-Specific Trends in Fruit and Vegetable Consumption Among Adults-United States, 2000–2009. <i>MMWR</i>. 59 (35).</p>
<p>New S. (2001). Fruit and vegetable consumption and skeletal health: is there a positive link? Nutrition Foundation. <i>Nutr Bull</i>, 26: 121–125.</p>
<p>New S. (2001). Fruit and vegetable consumption and skeletal health: is there a positive link? Nutrition Foundation. <i>Nutr Bull</i>, 26: 121–125.</p>
<p>North Dakota State University: Eating For Your Eye Health.</p>

<p>Oliveria MC, Sichieri R, Mozzer RV. (2008). A low-energy-dense diet adding fruit reduces weight and energy intake in women. <i>Appetite</i>, 51 (2): 291– 295.</p>
<p>Oyebode O, Gordon-Dseagu G, Walker A, Mindell JS. (2014). Fruit and vegetable consumption and all-cause, cancer and CVD mortality: analysis of Health Survey for England data. <i>J Epidemiol Community Health</i>, 68: 856–862.</p>
<p>Palafox-Carlos H, Ayala-Zavala JH, Gonzalez-Aquilar CA. The role of dietary fiber in the bioaccessibility and bioavailability of fruit and vegetable antioxidants. <i>J Food Sci</i>. 2011;76:R6.</p>
<p>Park HM, Heo J, Park Y. (2011). Calcium from plant sources is beneficial to lowering the risk of osteoporosis in postmenopausal Korean women. <i>Nutr Res</i>, 31: 27–32.</p>
<p>Payne ME, Steck SE, George RR, Steffens DC. (2012). Fruit, Vegetable, and Antioxidant In-takes Are Lower in Older Adults with Depression. <i>J Acad Nutr Diet</i>, 112: 2022–2027.</p>
<p>Payne ME, Steck SE, George RR, Steffens DC. (2012). Fruit, Vegetable, and Antioxidant In-takes Are Lower in Older Adults with Depression. <i>J Acad Nutr Diet</i>, 112: 2022–2027.</p>
<p>Pollard C, Miller M, Woodman RJ, et al. (2009). Changes in Knowledge, Beliefs, and Behaviors Related to Fruit and Vegetable Consumption Among Western Australian Adults from 1995 to 2004. <i>Am J Public Health</i>, 99 (2).</p>
<p>PROFAV (2011). Promotion of Fruit and Vegetables for Health. African Regional Workshop Arusha, Tanzania: 26– 30.</p>
<p>Resnicow IK, Jackson A, Wang T, et al. (2001). A Motivational Interviewing Intervention to Increase Fruit and Vegetable Intake Through Black Churches: Results of the Eat for Life Trial. <i>Am J Public Health</i>, 99 (2): 1686–1693.</p>
<p>Riboli E, Horel T. Epidemiologic evidence of the protective effect of fruit and vegetables on cancer risk. <i>Am J Clin Nutr</i>. 2003;78 Suppl 3:S559–69.</p>
<p>Ros MM, Bueno-De-Mesquita Hb, Kampman E, et al. (2012). Fruit and vegetable consumption and risk of aggressive</p>

and non-aggressive urothelial cell carcinomas in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. <i>Eur J Cancer</i> , 48: 3267–3277.
Ros MM, Bueno-De-Mesquita Hb, Kampman E, et al. (2012). Fruit and vegetable consumption and risk of aggressive and non-aggressive urothelial cell carcinomas in the European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition. <i>Eur J Cancer</i> , 48: 3267–3277.
Schagen, Silke K et al. “Discovering the link between nutrition and skin aging.” <i>Dermato-endocrinology</i> vol. 4,3 (2012): 298-307.
Schneider M, Norman R, Steyn N, Bradshaw D. (2007). Estimating the burden of disease attributable to low fruit and vegetable intake in South Africa in 2000. <i>S Afr Med J</i> , 97 (8).
Schneider M, Norman R, Steyn N, Bradshaw D. (2007). Estimating the burden of disease attributable to low fruit and vegetable intake in South Africa in 2000. <i>S Afr Med J</i> , 97 (8).
September http://www.fao.org/fileadmin/templates/agphome/documents/horticulture/WHO/arusha/PROFAV_2011_programme.pdf
Serdula MK, Gillespie C, Kettel-khan L, et al. (2004). Trends in Fruit and Vegetable Consumption Among Adults in the United States: Behavioral Risk Factor Surveillance System, 1994–2000. <i>Am J Public Health</i> , 94 (6): 1014–8.
Shen CL, Bergen VV, Chyu MC, et al. (2012). Fruits and dietary phytochemicals in bone protection. <i>Nutr Res</i> , 32: 897–910.
Shen CL, Bergen VV, Chyu MC, et al. (2012). Fruits and dietary phytochemicals in bone protection. <i>Nutr Res</i> , 32: 897–910.
Shi Z, Hu X, Yuan B, et al. (2008). Vegetable-rich food pattern is related to obesity in China. <i>Int J Obes</i> , 32: 975– 984.

Singh, R B et al. "Can guava fruit intake decrease blood pressure and blood lipids?." <i>Journal of human hypertension</i> vol. 7,1 (1993): 33-8.
Slavin JL, Lloyd B. (2012). Health Benefits of fruits and vegetables. <i>Adv Nutr</i> , 3(4): 506–16.
Slavin JL, Lloyd B. (2012). Health Benefits of fruits and vegetables. <i>Adv Nutr</i> , 3(4): 506–16.
Smith SA, Campbell DR, Elmer PJ, Martini MC, Slavin JL, Potter JD. The University of Minnesota Cancer Prevention Research Unit vegetable and fruit classification scheme (United States). <i>Cancer Causes Control</i> . 1995;6:292–302.
Smith-Warner SA, Spiegelman D, Yaun SS, Adami HO, Beeson WL, van den Brandt PA, Folsom AR, Fraser GE, Freudenheim JL, Goldhobohm RA, et al. Intake of fruits and vegetables and risk of breast cancer: a pooled analysis of cohort studies. <i>JAMA</i> . 2001;285:769–76.
Song W, Derito CM, Liu K, He X, Dong M, Liu RH. Cellular antioxidant activity of common vegetables. <i>J Agric Food Chem</i> . 2010;58:6621–9.
Southgate DAT. Nature and variability of human food consumption. <i>Philos Trans R Soc Lond B Biol Sci</i> . 1991;334:281–8.
Southon S. (2000). Increased fruit and vegetable consumption within the EU: potential health benefits. <i>Food Res Int</i> , 33(3–4): 211– 217.
Southon S. (2000). Increased fruit and vegetable consumption within the EU: potential health benefits. <i>Food Res Int</i> , 33(3–4): 211– 217.
Steinmetz KA, Potter JD. Vegetables, fruit, and cancer prevention: a review. <i>J Am Diet Assoc</i> . 1996;96:1027–39.
Ströhle A, Hahn A. Vitamin C und Immunfunktion [Vitamin C and immune function]. <i>Med Monatsschr Pharm</i> . 2009;32(2):49–56.

Takahashi, Yoshitaka, et al. “Inhibition of leukocyte-type 12-lipoxygenase by guava tea leaves prevents development of atherosclerosis.” <i>Food chemistry</i> 186 (2015): 2-5.
Tappy L, Le KA. (2010). Metabolic Effects of Fructose and the Worldwide Increase in Obesity. <i>Physiol Rev</i> , 90: 23–46.
Tapsell LC, Batterham MJ, Thome RL, et al. (2014). Weight loss effects from vegetable in-take: a 12-month randomised controlled trial. <i>Eur J Clin Nutr</i> , 68: 778–785.
Taylor PJ, Kolt GS, Vandelanotte C, et al. (2013). A review of the nature and effectiveness of nutrition interventions in adult males – a guide for intervention strategies. <i>Int J Behav Nutr Phys Act</i> , 10: 13.
Tetens I, Alinia S. (2009). The role of fruit consumption in the prevention of obesity. <i>J Horti Sci Biotech</i> , 47– 51.
Tetens I, Alinia S. (2009). The role of fruit consumption in the prevention of obesity. <i>J Horti Sci Biotech</i> , 47– 51.
Thomson CA, Ravia J. (2011). A systematic review of behavioral interventions to promote intake of fruit and vegetables. <i>J Am Diet Assoc</i> , 111(10): 1523–35.
Tohill BC, Seymour J, Serdula M, et al. (2004). What Epidemiologic Studies Tell Us about the Relationship between Fruit and Vegetable Consumption and Body Weight? <i>Nutr. Rev</i> , 62 (10): 365–374.
U.S. Department of Agriculture: Five a Day - The Color Way: Tomatoes, Melons, Cantaloupe, Spinach,
United Kingdom Eatwell Plate, Food Standards Agency; 2007.
USDA and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th ed. Washington, DC: U.S. Government Printing Office; 2010.
Vilaplana AG, Baenas N, Villano D, et al. (2014). Evaluation of Latin-American fruits rich in phytochemicals with biological effects. <i>J Funct. Foods</i> , 7: 599–608.
Vilaplana AG, Baenas N, Villano D, et al. (2014). Evaluation of Latin-American fruits rich in phytochemicals with biological effects. <i>J Funct Foods</i> , 7: 599–608.

Vioque J, Weinbrenner T, Castello A, et al. (2008). Intake of Fruits and Vegetables in Relation to 10-year Weight Gain Among Spanish Adults. <i>Int J Obesity</i> , 16: 664– 670.
Vislocky LM, Fernandez ML. Biomedical effects of grape products. <i>Nutr Rev</i> . 2010;68:656–70.
Whigham LD, Valentine AR, Johnson LK, et al. (2012). Increased vegetable and fruit consumption during weight loss effort correlates with increased weight and fat loss. <i>J Nutr Diabetes</i> , 2 (10): e48.
Wikipedia and Google
Williams DJ, Edwards D, Hamernig I, et al. (2013). Vegetables containing phytochemicals with potential anti-obesity properties: A review. <i>Food Res Int</i> , 52: 323–333.
Williams DJ, Edwards D, Hamernig I, et al. (2013). Vegetables containing phytochemicals with potential anti-obesity properties: A review. <i>Food Res Int</i> , 52: 323–333.
Williamson G. (1996). Protective effects of fruits and vegetables in the diet. <i>J Nutr Food Sci</i> , 96 (1): 6–10.
Williamson G. (1996). Protective effects of fruits and vegetables in the diet. <i>J Nutr Food Sci</i> , 96 (1): 6–10.
Yeon JY, Kim HS, Sung MK. (2012). Diets rich in fruits and vegetables suppress blood biomarkers of metabolic stress in overweight women. <i>Am J Prev Med</i> , 54: S109–S115.
Yeon JY, Kim HS, Sung MK. (2012). Diets rich in fruits and vegetables suppress blood biomarkers of metabolic stress in overweight women. <i>Am J Prev Med</i> , 54: S109–S115.



मुद्रण आणि प्रकाशन :

सौ.श्रीवर्धिनी वरदबाळ म्हात्रे, यांनी "सर्वश्रुत पण असामान्य पोषक फळं"
हा सर्वोपयोगी माहिती संग्रह छापून आलिशान, स्वामी विवेकानंद मार्ग,
बोरीवली (पश्चिम), मुंबई-४०००९२ येथे प्रकाशित केला.