



पोषणमूल्यांनीयुक्त लक्ष्मणफळ

डॉ. सुवर्णा गारे, डॉ. विक्रम जांभळे,
डॉ. गणेश खळेकर

लक्ष्मणफळ मानवी आरोग्यास अतिशय फायदेशीर आहे. हे फळ रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करते. याचे दाहक-विरोधी गुणधर्म संधिवात सारख्या परिस्थितीपासून आराम देतात. पचन आणि हाडांच्या आरोग्यास उपयुक्त आहे. रक्तदाब नियमन आणि निरोगी कोलेस्टेरॉलची पातळी राखण्यास मदत करते.



लक्ष्मण फळ

आणि पेयांमध्ये देखील वापरले जाते.

- हे फळ कर्करोगाच्या प्रतिकारासाठी उपयुक्त आहे. यामध्ये ऑटोऑक्सिडंट्स आणि जीवनसत्त्वे असतात. त्यामुळे आरोग्य सुधारण्यास मदत होते. हे फळ कर्करोगाच्या पेशींवर उपचार करण्यास मदत करते.
- कोणताही जिवणू संसर्ग झाला असेल तर लक्ष्मण फळाचे सेवन करावे. या फळांमध्ये एसिटोजेनिन्स, क्विनोर्लॉन्स आणि अल्कलॉइड्स सारखे ऑटोऑक्सिडंट्स असतात, ज्याचा थेट कर्करोग प्रतिबंध आणि ट्यूमरचा आकार कमी करण्याशी संबंधित आहे.
- पातांचा काढा कर्करोगासाठी संजीवनी मानला जातो.
- फळात सुमारे २१२ फायटोकेमिकल्स असतात, यात अल्कलॉइड्स मेगास्टिग्मिनस, फ्लेव्होनॉल ट्रायफ्लोरेंसराइड्स, फिनॉलिकस, सायक्लोपेन्टाइड्स आणि आवश्यक तेलंका समावेश आहे.
- फळात कर्बोदक, ह्याय ड्री फॅट, प्रथिने, तंतुमय पदार्थ, पोटीशअम, मॅग्नेशियम, तांबे व लोह जास्त असते. लयकरोसोनचे प्रमाण अधिक आहे. अल्सर, हाडांचे आजार, यकृत, स्वादुर्षिड यांच्या आजारांवर ते गुणकारी

समजले जाते.

- पिकातील वेगळेपण, एकसारखेपणा, स्थिरीकरण आदी गुणधर्मांचा अभ्यास करण्यासाठी पीक वाण तपासणी केंद्रातर्फे या पिकांचा अभ्यास होत आहे.

आरोग्यवर्धक फायदे

- 'क' जीवनसत्त्व भरपूर प्रमाणात असते. रोगप्रतिकारक शक्ती मजबूत करण्यासाठी उपयुक्त आहे. जीवनसत्त्व क मोठ्या प्रमाणात उपलब्ध आहे. शरीराला संसर्ग आणि आजारोपासून संरक्षण मिळते.
- दाहक-विरोधी गुणधर्म असलेली एसिटोजेनिन्स आणि अल्कलॉइड्स ही संयुगे आहे. ही संयुगे शरीरातील दाह कमी करण्यास मदत करू शकतात, ज्यामुळे संधिवात किंवा इतर दाहक विकारांसारख्या आजार असलेल्या व्यक्तींना फायदा होऊ शकतो.
- फळातील एसिटोजेनिन हे कर्करोगाच्या पेशींवर सायटोऑक्सिक प्रभाव पाडू शकतात, ज्यामुळे त्यांचो वाढ आणि प्रसार रोखू शकतात. प्रयोगशाळांमध्ये याबाबतचे संशोधन चालू आहे.
- हे फळ कॅल्शियम व मॅग्नेशियमचा उत्तम स्रोत असून हाडांना मजबूती देते. नियमित सेवन केल्याने ओस्टीओपोरोसिस सारखा आजार टाळता येतो.
- तंतुमय घटकांचा चांगला स्रोत आहे, जो निरोगी पचनसंस्था राखण्यासाठी आवश्यक आहे. नियमित आतड्यांच्या हालचालींना चालना देण्यास मदत करते, बद्धकोष्ठता प्रतिबंधित करते. आतड्यांच्या एकूण आरोग्यास चालना देते. यामध्ये नैसर्गिक संयुगे असतात, ज्यात सौम्य रेचक गुणधर्म आहेत. यामुळे पचनक्रियेला आणखी मदत होते.
- पोटीशअमच्या चांगल्या प्रमाणामुळे हृदयाचे आरोग्य सुधारू शकते. यातील पोटीशअम शरीरातील सोडियमच्या परिणामांना प्रतिकार करून रक्तदाब नियंत्रित करण्यास मदत करते. उच्च रक्तदाब आणि हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी रोगांचा धोका कमी करता येतो.
- फळातील ट्रिप्टोफॅन आणि सेरोटोनिन प्रिकर्सर्स ही संयुगे

फळाचा आहारात वापर करताना...

लक्ष्मणफळाचे आरोग्यवर्धक फायदे आहेत परंतु ते सेवन करण्याआधी काही गोष्टींची खबरदारी घेणे आवश्यक आहे.

- हे फळ पोषणमूल्यांचा साठा आहे तरी पण जास्तसे सेवन धोकादायक ठरू शकते. यामध्ये खूप प्रमाणात तंतुमय पदार्थ आहेत, ज्यांचे अतिसेवन झाले तर पोटादुखी होऊ शकते.
- गरोदर, स्तनपान करणाऱ्या मातांनी वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार फळाचा आहारात समावेश करावा.
- फळ संभाव्य आरोग्य फायदे देत असले तरी, कोणत्याही वैद्यकीय स्थितीसाठी, आजारसाठी ते एकमेव उपचार म्हणून वापरले जाऊ नये. तज्ञांचा सल्ला घ्यावा. आहारातील घटकांबद्दल वैयक्तिक प्रतिसाद वेगवेगळे असू शकतात, म्हणून एकूण आरोग्यासाठी संतुलित आणि वैविध्यपूर्ण आहार समाविष्ट करणे आवश्यक आहे.
- कच्च्या लक्ष्मणफळात अनोनासिन संयुग असते. हे जास्त प्रमाणात सेवन केल्यास आरोग्यास हानी पोहोचवते, त्यामुळे कच्ची लक्ष्मण फळे अजिबात खाऊ नयेत. बियांचे सेवन करू नये.
- आपण कोणत्याही आजारसाठी काही वैद्यकीय उपचार घेत असलो तरी डॉक्टर वनस्पतीजन्य/हर्बल घटक घेण्यासाठी मनाई करतात, कारण हर्बल घटक हे वैद्यकीय औषधांसोबत प्रतिक्रिया घडून आणतात, ज्यामुळे आरोग्यावर परिणाम होऊ शकतात. लक्ष्मण फळाचे सेवन करण्याआधी वैद्यकीय सल्ला घ्यावा.

मज्जासंस्थेवर प्रभाव पाडू शकतात. या फळाचे सेवन केल्याने ताण आणि चिंता कमी होण्यास मदत होऊ शकते.

- डॉ. गणेश खळेकर, ९९६०५८९३४९
(राज्यस्तरीय जनुक पेढी,
महात्मा फुले कृषी विद्यापीठ, राहुरी)

लक्ष्मणफळाचे शास्त्रीय नाव अनोना म्यूरिकटा आहे. हे झाड अनोन्यासा या कुळातील आहे. यास सांस्कृतिक मूळ फ्रेंच आहे. हे मूळ अमेरिकेतील ठाम्कर्टबेर्गच्या प्रदेशांमध्ये, विशेषतः कॅरिबियन, मध्य अमेरिका आणि उत्तर दक्षिण अमेरिकेत आढळते. कार्लोस रॉमे हे झाड आफ्रिका, आग्नेय आशिया आणि पॅसिफिकच्या काही भागात टॅरॉल आढळते. अंतर्गत-निकोबार बेटे, तामिळनाडू व केरळ राज्यात याची लागवड होते.

- प्रथमदर्शनी सांताफळाच्या झाडासारखेच हे झाड दिश्टे. हे झाड साधारणपणे १५ ते १८ फूट उंचीपर्यंत वाढते. याला बार्बरन कोर्टी, शिवी माल आणि आतून मऊ, पांढरा लाल असेल ते फळ येते. या झाडाची पाने मदाहरित असतात आणि निवळ्या रंगाची फुले येतात.
- फळाची चव गोड आणि तुरट चवीचे एक अद्वितीय मिश्रण आहे, ज्याची तुलना अनेकदा स्ट्रॉबेरी, अननस आणि लिंबूकरीय फळांच्या मिश्रणाशी केली जाते. हे फळ सामान्यतः ताजे खाल्ले जाते परंतु ते स्मूदी, मिश्रण