

# आरोग्यदायी आहारासाठी मूग

श्रीकृष्ण नरळे, डॉ. प्रकाश लोखंडे

**मू**ग हे एक पोषणमूल्यपूर्ण, सहज पचणारे व आरोग्यदायी अन्नधान्य आहे. त्यातील उच्च दर्जाचे प्रथिने, फायबर, अँटीऑक्सिडंट्स आणि सूक्ष्म पोषणतत्त्वे आरोग्यास संपूर्ण बळकटी देतात. कृषी दृष्टिकोनातूनही मूग हे अल्पकालीन, जमिनीची सुपीकता वाढवणारे व कमी खर्चाक उत्पादन असलेले पीक आहे.

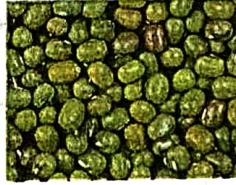
मूग डाळ, मूग सूप, आणि मूग स्फ्राउट्स अशा विविध स्वरूपात आहारात समाविष्ट करता येतो. विशेषतः शाकाहारींसाठी ही प्रथिनांचा उत्कृष्ट स्रोत ठरतो.

## महत्त्व

- पिकाचा कालावधी ६० ते ७० दिवसांचा असतो, त्यामुळे तो प्रमुख पिकांदरम्यान एक आंतरपीक म्हणून फायदेशीर आहे. पीक फेरपालट करता येते.
- मुळांवर रायझोबियम जीवाणूच्या गाठी तयार होतात, ज्याद्वारे हवेतील नायट्रोजनचे स्थिरीकरण होते. परिणामी जमिनीची सुपीकता वाढते आणि पुढील पिकासाठी नायट्रोजनच्या गरजेची मात्रा कमी होते.
- मूग हे पीक कोरडवाहू परिस्थितीत देखील चांगले उत्पादन देते. हे मध्यम ते हलक्या प्रकारच्या जमिनीत देखील चांगले वाढते. त्यामुळे ते अनेक भागात सहज पिकवता येते.

## आरोग्यविषयक फायदे

- शाकाहारी लोकांसाठी प्रथिनांचे सर्वोत्तम स्रोत मानले जाते. यात सुमारे २४ ते २५ टक्के प्रथिने असतात, जी शरीराच्या पेशींच्या दुरुस्ती, वाढ आणि रोगप्रतिकारशक्तीसाठी उपयुक्त ठरतात. अन्नातून मिळणाऱ्या आवश्यक अमिनो आम्लांचे मूग एक संतुलित मिश्रण देते.
- आहार तंतू मोठ्या प्रमाणात असल्याने ते पचनासाठी अत्यंत उपयुक्त आहे. हे बद्धकोष्ठतेपासून मुक्ती देणारे असून, आतड्यांच्या कार्यक्षमतेत सुधारणा करते.
- कमी चरबी आणि कोलेस्ट्रॉल असते. त्यातील तंतू आणि अँटीऑक्सिडंट घटक (फ्लॅवोनॉइड्स, फिनोलिक कंपाऊंड्स) रक्तातील वाईट कोलेस्ट्रॉल कमी करण्यात मदत करतात. त्यामुळे हृदयरोगाचा धोका कमी होतो.
- फायटोकेमिकल्स आणि मॅग्नेशियम सारख्या खनिजांमुळे रक्तदाब नियंत्रणात राहतो. तसेच यामध्ये ग्लायसेमिक इंडेक्स कमी असल्याने मधुमेहींसाठी उपयुक्त आहे. मूग मधुमेहाच्या रुग्णांसाठी सुरक्षित अन्न आहे.
- जीवनसत्त्व सी,इ आणि बी समूहातील जीवनसत्त्वे तसेच अँटीऑक्सिडंट्स आढळतात. हे घटक शरीरात निर्माण होणाऱ्या फ्री-रेडिकल्सचा मुकाबला करून वृद्धत्व रोखतात आणि त्वचा व केसांचे आरोग्य टिकवून ठेवतात.
- कमी कॅलरी असलेले, पण पोषणमुल्यांनी भरलेले धान्य आहे. त्यातील तंतू आणि प्रथिनांमुळे पोट भरल्यासारखे वाटते, जे अति खाणे टाळते. त्यामुळे वजन कमी करणाऱ्यांसाठी मूग उत्तम पर्याय आहे.
- फॉलिक ॲसिडचे प्रमाण भरपूर आहे, जे भ्रूणाच्या मेंदू आणि मज्जासंस्थेच्या आरोग्यासाठी अत्यंत आवश्यक आहे. त्यामुळे गर्भवती महिलांसाठी मूग खाणे फायदेशीर ठरते.
- झिंक, आयर्न, कॉपर, मॅग्नेशियम व इतर सूक्ष्म पोषणतत्त्वे शरीराच्या नैसर्गिक रोगप्रतिकारक यंत्रणेला बळकटी देतात. विशेषतः लहान मुले व वृद्ध व्यक्तींसाठी मूग नियमित आहारात असणे आवश्यक आहे.



- श्रीकृष्ण नरळे, ९१४६९७६०९८

(जैवसायनशास्त्र विभाग, महात्मा

फुले कृषी विद्यापीठ, राहुरी)