



डॉ. दीपक सावळे, डॉ. गोविंद येनगे,
डॉ. विद्यासागर गेडा

गूळ हा नैसर्गिक गोड पदार्थ असून त्यामध्ये कॅल्शियम, लोह, स्फुरद, पोटॅशियम, मॅग्नेशियम यांसारखी खनिजे तसेच अल्प प्रमाणात जीवनसत्त्वे आढळतात. त्यामुळे गूळ हा केवळ गोडी देणारा पदार्थ नसून तो पोषणमूल्यांनी समृद्ध असा अन्नघटक आहे. दैनंदिन आहारात मर्यादित प्रमाणात गूळाचा समावेश केल्यास आरोग्याच्या दृष्टीने अनेक फायदे मिळतात.

आरोग्यदायी गुळाचे महत्त्व



गूळ हा ऊर्जा देणारा उत्तम अन्नघटक आहे.

- गुळामध्ये कॅल्शियम, लोह, तांबे, स्फुरद इत्यादी खनिजे काही प्रमाणात प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ तसेच जीवनसत्त्वे आढळून येतात.
- कॅल्शियम हे हाडे व दात मजबूत ठेवायला मदत करते. लोह रक्तातील हिमोग्लोबिन वाढवायला उपयुक्त असते. तांबे लोह शोषणास मदत करते. स्फुरद हाडे व पेशींसाठी आवश्यक असते.
- गुळ आहारात वापरल्याने लघवी साफ होते.

- हृदयाच्या पेशींना शक्ती मिळते.
- कावीळ झालेल्या व्यक्तींसाठी आरोग्यवर्धक असतो.
- जनावरांसाठी खाद्य, आयुर्वेदिक औषध निर्मिती, सौंदर्य प्रसाधन निर्मिती, बेकरी मालाचे उत्पादन इत्यादी वन्याच ठिकाणी गुळाचा वापर केला जातो.
- मानवी शरीराच्या निकोप वाढीसाठी दैनंदिन आहारात गुळाचा वापर करणे गरजेचे आहे. मात्र गुळ आणि काकवी तेवढीच दर्जदार, निर्जंतुक आणि रासायनिक पदार्थ विरहित असणे जस्तरेचे आहे.

गूळ आणि साखरेमधील फरक

गूळ आणि साखर हे दोन्ही उसापासून बनवले जातात. परंतु त्यांच्या निर्मितीप्रक्रियेत आणि पोषणमूल्यात मोठा फरक आढळतो. साखर अत्यंत शुद्ध केल्याची असते. साखर निर्मितीच्या प्रक्रियेत उसाच्या रसावर विविध रासायनिक प्रक्रिया केल्या जातात. या प्रक्रियेमुळे रसातील बहुतेक सर्व जीवनसत्त्वे, खनिजे व तंतुमय घटक नष्ट होतात. त्यामुळे साखर ही केवळ मुक्तोत्पन्न ऊर्जा देणारी असून पोषणमूल्य जवळ जवळ शून्य असते. याउलट गूळ ही एक अपरिष्कृत नैसर्गिक साखर आहे. ती कोणत्याही रासायनांचा वापर न करता फक्त उसाचा रस उकळवून तयार केली जाते. त्यामुळे गुळात लोह, कॅल्शियम, स्फुरद, पोटॅशियम तसेच काही जीवनसत्त्वे टिकून राहतात.

गूळ, काकवी आणि साखरेमधील मुख्य घटक

घटक	गूळ	काकवी	साखर
असापेक्ष साखर (सुक्रोज) (टक्के)	६५ ते ८५	४० ते ६०	९९.५
सापेक्ष साखर (मल्टोस) (टक्के)	१० ते १५	१५ ते २५	--
पाणी (टक्के)	३ ते १०	३० ते ३५	--
प्रथिने (टक्के)	०.२५	०.१०	--
कॅल्शियम (टक्के)	०.४०	०.३०	--
स्फुरद (टक्के)	०.०४५	०.०३	--
लोह (मिलिग्रॅम/१०० ग्रॅम)	११	७.५ ते ८	--
तांबे (मिलिग्रॅम/१०० ग्रॅम)	०.८	०.५	--
जीवनसत्त्व ब (मिलिग्रॅम/१०० ग्रॅम)	२०	१४	--
उष्मांक (कॅलोरी)	३८३	००	३९८

गूळ हा आहारातील महत्त्वाचा भाग असून आयुर्वेदात गुळाला औषधी महत्त्व आहे. हिवाळ्यात आपले चयापचय मंदावते आणि आपले शरीर उबदार ठेवण्यासाठी अधिक ऊर्जेची आवश्यकता असते. अशा परिस्थितीत गूळ त्याच्या उबदार गुणधर्मासह एक उत्कृष्ट नैसर्गिक ऊर्जा बूस्टर म्हणून उपयुक्त ठरतो. गूळ केवळ अन्नला गोडी आणण्यासाठी वापरला जाणारा पदार्थ नसून तो पचनास हलका, रची वाढविणारा आणि पोषणमूल्यांनी समृद्ध असा अन्नघटक आहे. त्यामुळे दैनंदिन आहारात मर्यादित प्रमाणात गुळाचा समावेश केल्यास आरोग्याच्या दृष्टीने अनेक फायदे मिळतात.

आरोग्यदायी महत्त्व

- औषधी गुळाचे वापर फार पूर्वीपासून अनेक रोगांवर उपचारासाठी केला जात होता. गुळाच्या औषधी गुणधर्माच्या नांदी दिसून येतात. गूळ वेगवेगळ्या अन्नपदार्थांबरोबर घेतल्याने वेगवेगळे फायदे मिळतात.
- गूळ आल्यासोबत घेतल्याने कफ दूर होतो.
- हिरड्याबरोबर घेतल्याने पित्त कमी होते.
- सुटेबरोबर थोडे तूप घालून लिंबा एवढी गोळी घेतल्याने पावसाळ्यात व हिवाळ्यात वायूचा नाश होऊन भूक चांगली लागण्यास मदत होते.
- दैनंदिन आहारात गुळाचे सेवन केल्यास सांधेदुखीचे विकार थांबण्यास तसेच पित्ताशयाची कार्यक्षमता वाढकट होण्यास मदत मिळते असे आयुर्वेदात संदर्भ आढळून येतात.
- खनिजे व क्षार असल्याने कष्टाचे काम करणाऱ्या लोकांसाठी

छोट्या जाहिराती

कायमपट्टी प्रिये बेजनाः
कडू गोडीसाठी २५० + १ की.
कडू १०० कपडे, ३५० + १ की.
मुठीस प्रत्येक जादा १५० + १ की.
होडीस ५०० + १ की.

नोकरीविषयक

व्यवसायविषयक

नोकरी देणे

व्यवसाय धंदा

प्रतिहाऊस / नर्सरीसाठी
प्रतिवर्षी मनीजर / सुपरवायझर व
हिलर पुणे येथे पाहिजेत. त्रेषार
चालतील, परंतु अनुभव असल्यास
प्राधान्य राहणारी सुविधा संपर्क ८०
१०६०६२०८, ९८२२३३२१६७

अॅग्री प्रोजेक्ट करणार ?
(बॉटलिंग, शेडिंग, पॅकिंग, ट्रेनिंग,
संगोपन, कर्ज प्रकरण, ट्रेनिंग, सर्व
एकच) संपर्क : आशुष (राज.)
मो. ९३२५२६-४३४३.

जाहिरातीसाठी संपर्क

● पुणे - शितल - ९९७७७५८८
● सांगली - शितल - ९८८११२११३
● छ. संभाजीनगर - दत्ता - ८८२४०२३२५६
● नागपूर - प्रशांत - ८८८७९८६००
● अकोला - महेन - ९०९१०६९१३३
● अजमेर - पुष्पा - ९१६०४९११६
● सातारा - अर्जुन - ८९५६१३२५५
● नाशिक - चेतन - ९१६८६६९१५८
● अहिल्यानगर-मालती - ८९१०६९१३३
● सोलापूर - रोहित - ९६७७३०३४६

अंग्रोवन, सकाळ मिडिया प्रा. लि. ५५५, बुधवार पेठ, पुणे ४११००२

फोन ०२०-२४४०५८४४/४५ - Email - advt.agrowon@esakal.com



गूळ पावडर



गूळवडी

गुळापासून विविध उत्पादने

गुळहेप, गुळाच्या वड्या, काकवी, गुळ पावडर.



गूळ हेप

गुळावर आधारित मूल्यवर्धित पदार्थ

- गूळ कुकीज (नानकटाई) : बेकरी उद्योगात प्रचलित कुकीज (नानकटाई) तयार करण्यासाठी मैद्याच्या एकूण वजनापैकी ३० टक्के प्रमाणात नाचणी पोत घेऊन कुकीज बनविता येतात. त्यासोबत साखरेऐवजी एकूण पिठाच्या वजनाच्या ५० टक्के प्रमाणात गुळाचा वापरल्यास अधिक पोष्टिक आणि रुचकर कुकीज तयार करता येतात. या कुकीजमध्ये प्रथिने, कूड फायबर, राख आणि कर्बोदके इत्यादींचे प्रमाण मानवी आहाराच्या दृष्टिकोनातून चांगले आढळून आले आहे.
- गूळ चॉकलेट आणि कॅण्डी : साखरे ऐवजी गुळाच्या गोळ्या किंवा चॉकलेट तयार करता येतात. यामध्ये आले किंवा आवळा घालून औषधी कॅण्डी देखील बनवता येते.
- लाडू : शेंगदाणे, खोबरे, तीळ, सुका मेवा घालून गुळाचे

ऊर्जादायी व पोष्टिक लाडू तयार करता येतात.

- चिक्की/रेवडी : गूळ, शेंगदाणे, तीळ वापरून चिक्की किंवा रेवडी बनवल्या जातात. ज्यांना विविध फ्लेवर्सही दिले जातात.
- गूळ पोळी, गूळ बेसनाचे पेढे : दैनंदिन आहारासाठी लगेच बनविता येतात.
- गूळ-फ्लेवर पेये : गूळ सरबत, साखर नसलेली एनर्जी ड्रिंक व आयुर्वेदिक घटकांसह हर्बल ड्रिंक्स.

गुळाचे सेवन कुणी करू नये?

गुळाचा स्थायसेमिक इंडेक्स देखील जास्त असतो. म्हणूनच, मधुमेह, लठ्ठपणा, फॅटी लिव्हर आणि पॉलिस्टिक ओव्हर सिंड्रोम (पीसीओएस) प्रस्त असलेल्या लोकांना गुळाचे सेवन मर्यादित करण्याचा सल्ला दिला जातो.

- डॉ. दीपक सावळे, ०२३१-२६५१४४५ (लेखक अखिल भारतीय समन्वित काशी परचत अभियांत्रिकी आणि तंत्रज्ञान संशोधन प्रकल्प, प्रादेशिक ऊस आणि गुळ संशोधन केंद्र, कोल्हापूर येथे वरिष्ठ संशोधन अधिकारी या पदावर कार्यरत आहेत.)