

दूध शरीरासाठी एक अत्यंत आवश्यक पोषक तत्व आहे वैज्ञानिकांनी सिद्ध केले की, जे लोक बालपणी चांगल्या प्रमाणात दूध पितात त्यांचा विकास वेगाने होतो. तर बला मग जाणून घेऊया दुधाबद्दल अत्यंत आवश्यक माहिती.

दूध हे एकमेव अन्न आहे ज्यामध्ये आपल्या शरीरासाठी आवश्यक असलेल्या सर्व गोष्टी आहेत. दुधाचे आपल्या आरोग्यास अनेक फायदे होतात हे आपणास ठाऊकच आहे. पण हेच दूध हाडांना मजबूती देण्यासोबतच वजन कमी करण्यासाठी फारच लाभदायक मानले जाते. दूध प्राचीन काळापासून पोष्टिकतेची खाण मानलं गेलंय. दूध प्यावल्याने एकच लाभ होत नाही तर असंख्य लाभ होतात. ऋषी मुनींच्या काळापासून चांगल्या स्वास्थ्यासाठी दुधाचे सेवन केले जात आहे. आजही गावाच्या ठिकाणी गायींचे ताज दूध काढून पिणे अति लाभदायक मानले जाते. दुधामध्ये जीवनसत्व, खनिज पदार्थ आणि शरीराला मजबूत करणारे अनेक पोषक तत्वे असतात. दुधाचे महत्व जगाला सांगण्यासाठी दरवर्षी १ जून हा दिवस जागतिक दुग्ध दिन म्हणूनही साजरा केला जातो. हा दिवस फूड आणि कल्चर ऑर्गनायझेशनने सुरू केला होता. या दिवशी दुधासोबतच दुधापासून तयार होणाऱ्या अन्य पोष्टिक पदार्थांबाबत लोकांना जागरूक केले जाते. ज्या लोकांना दूध प्यावला अवडत नाही त्यांनी हे पदार्थ तरी किमान खाल्लेच पाहिजेत.

दुधात असतात अनेक पोषक तत्वे

दूध आपल्याला केवळ पोष्टिकताच देत नाही तर पोटाच्या अनेक रोगांपासूनही वाचवतो दुध हे पोष्टिकतेची मोठी संपन्न खाण आहे हे आम्ही मगाशीच सांगितलं. उच्च दर्जाची प्रथिने आणि जीवनसत्व 'ब' च्या व्यतिरिक्त दुधात कॅल्शियम, जीवनसत्व 'ड' असते जे हृदय सुदृढ राखतात आणि आपले वजन सुद्धा नियंत्रित ठेवण्यात मदत करतात. दुधामध्ये पोर्टेशियम फॉस्फरस, मॅग्नेशियम, अँटीऑक्सिडेंटससुद्धा असतात. यामुळे हाडे आणि दात अतिशय मजबूत राहतात. एका ग्राम दुधातील कॅल्शियम चे प्रमाण हे १६ ग्राम पालक रसातील कॅल्शियम एवढे असते.

हाडे मजबूत होतात

दुधामध्ये कॅल्शियम, जीवनसत्व 'ड', फॉस्फरस, मॅग्नेशियम यांसारखे घटक असतात. हे सर्व घटक हाडे मजबूत करण्यासाठी महत्वपूर्ण भूमिका बजावतात. एका संशोधनाच्या अनुसार दुध प्यावल्याने हाडांमध्ये फॅक्चर होण्याची शक्यता सुद्धा खूप कमी असते. सगळ्यात महत्त्वाचा फायदा म्हणजे दुध जास्त प्यावल्याने दात अतिशय मजबूत होतात. जर तुम्ही दुध पिण्यास टाळाटाळ करत असाल तर या दोन फायद्यांना डोळ्यासमोर ठेवून तुम्ही दुधाचे सेवन आवर्जून केले पाहिजे.

हृदय सुदृढ राहते

बऱ्याच जगांचा या गोष्टीवर विश्वास नाही की दुध हे हृदयाचे स्वस्थ सुदृढ राखण्यास मदत करते, फग ही गोष्ट खरी आहे. एका संशोधनाच्या अनुसार ही गोष्ट सिद्ध करण्यात आली आहे. दुधामध्ये पोर्टेशियम असते जे रक्तदाब संतुलित राखते. यामुळेच हृदयाशी निगडित आजार

दुधाचे महत्व



आणि

समस्यांना आळा बसतो. परंतु या संशोधनातून असेही सांगितले गेले की गायीचे दुध हे कमी प्रमाणात प्यावे. अधिक प्रमाणात प्यावल्याने हृदयाचे स्वस्थ अधिक बिघडू शकते. कारण दुधामध्ये कोलेस्ट्रॉल आणि सॅच्युरेटेड फॅट अधिक प्रमाणात असते यामुळे हृदयाशी निगडित समस्या तुम्हाला विळखा घालू शकतात.

वजन कमी होते

आपल्या आहारत दुधाचा समावेश केल्याने वजन अतिशय नियंत्रित राहते आणि वाढलेले वजन कमी सुद्धा होते. दुध दररोज प्यावल्याने पोट सुद्धा जास्त सुटत नाही. एका संशोधनातून हे सांगितले गेले आहे की बालपणात योग्य प्रमाणात दुध प्यावल्याने मुलांचे वजन जास्त वाढत नाही. दुधात असलेली प्रथिनाची मात्रा शरीराला पोषण प्रदान करते. याशिवाय दुधात असलेले कॅल्शियम शरीरातील मेटाबोलिज्म वाढवते. या सर्व घटकांचा एकत्रित परिणाम म्हणून वजन नियंत्रणात राहते.

मेहनत आणि बकव्यानंतर ऊर्जा परत मिळवण्यासाठी दुध हा एक उत्तम स्रोत आहे. व्यायाम केल्यावर तुम्ही बऱ्याच जगांना दुध पिताना पाहिले असेल. असं यासाठी केलं जातं कारण व्यायाम केल्यावर शरीरातील उर्जा मोठ्या प्रमाणावर कमी होते आणि शरीराला उर्जेची गरज असते. हि उर्जा मरुन थकणारी पोषक तत्वे दुधामध्ये असल्याने व्यायाम केल्यावर दुध प्यायले जाते. दुध प्यावल्याने अगदी उतरलेला शरीरातील उर्जाचा स्तर खूप जास्त उंचावतो आणि आपण जास्त ताजेतवाने फील करतो. त्यामुळे जर तुम्ही सुद्धा व्यायाम करत असाल तर आवर्जून व्यायाम करून झाल्यावर दुध नक्की प्या. तर मंडळी हे आहेत दुध पिण्याचे फायदे यामुळे शरीराला काय काय महत्त्वाचे फायदे होतात हे तुम्हाला आता कळलंच आहे. त्यामुळे न चुकता रोज दुध प्या आणि तंदुरुस्त राहा.

डॉ. श्रीधरान्त मोहन सुपसे,

सहायक प्राध्यापक,
वसंतराव नाईक ग्रामीण कृषी
महविद्यालय, नेहरूनगर मो नो.
८६०५५३३३१५ आणि
डॉ. धरुपेश दि. मोरे

