

**SANSKRUTI INTERNATIONAL
MULTIDISCIPLINARY RESEARCH JOURNAL**

Journal homepage: <http://www.simrj.org.in> Journal UOI: 1.01/simrj

आरोग्य रक्षणासाठी औषधी गुणधर्मयुक्त घरगुती अन्नपदार्थ: एक अभ्यास

डॉ.संगीता के.वळसे

सहयोगी प्राध्यापक, गृह अर्थशास्त्र विभाग, संत भगवान बाबा कला महाविद्यालय,

सिंदखेडराजा. जिल्हा- बुलढाणा

Email: skwalse1234@gmail.com

सारांश:

आजच्या धकाधकीच्या जीवनात मानवाचे आरोग्य धोक्यात आले आहे. यावर उपचार करण्यासाठी लाखो रुपये खर्च केले जात आहे परंतु आपली आरोग्य हे आपल्या भोवताली अगदी आपल्या स्वयंपाक खोलीत, शेजारी, शेतात, अनेक अन्न घटकांमधून आपल्याला प्राप्त होऊ शकते. निरोगी असे दीर्घायुष्य प्राप्त करण्याकरिता आहार व त्यातून मिळणाऱ्या औषधी गुणांचा योग्य प्रकारे वापर केला तर जीवन सुखमय होण्यास मदत होईल. या विषयाच्या अध्ययनाची प्रकर्षाने आज गरज आहे. प्रस्तुत शोधनिबंधात अशाच काही अन्य पदार्थांचा समावेश केला आहे. जे घटक आपल्या नैसर्गिक पातळीवर मोफत सुद्धा मोठ्या प्रमाणावर उपलब्ध होतात. आपल्या दैनंदिन वापरातील अन्नपदार्थांद्वारे मानवाच्या आरोग्याला जीवनदान प्राप्त होण्याची शक्यता नाकारता येत नाही अशा घरगुती अन्नपदार्थांची चर्चा प्रस्तुत शोधनिबंधात केली आहे.

महत्वाचे शब्द: घरगुती पदार्थ, आरोग्य रक्षण, औषधी गुणधर्म, मानवी आहार

संशोधन पद्धती:

प्रस्तुत संशोधना करिता द्वितीय श्रोताचा उपयोग केला आहे. यामध्ये संशोधन मासिकातील शोधलेख, इंटरनेट च्या माध्यमातून उपलब्ध साहित्याचा यात समावेश केला आहे. वैज्ञानिक अभ्यास आणि रोग प्रतिबंधक आणि आरोग्य-प्रवर्तक परिणामांशी संबंधित त्याचे औषधी उपयोग ओळखण्यासाठी पबमेड आणि गुगल स्कॉलरचा वापर करून विस्तृत शोध घेण्यात आला. प्रकाशित साहित्यावर कोणतेही तारखेचे निर्बंध लागू केले गेले नाहीत आणि केवळ इंग्रजी भाषेतील प्रकाशने किंवा अहवालांचा विचार केला गेला. अतिरिक्त संबंधित प्रकाशने शोधण्यासाठी प्राथमिक साहित्याची ग्रंथसूची देखील स्रोत म्हणून वापरली गेली.

काळ्या मनुका (Black Raisins):

काळ्या मनुका पचायला हलक्या आणि चवीला गोड असतात. औषधाकरिता वाळलेली द्राक्ष म्हणजेच मनुकांचा जास्त वापर केला जातो. टॉनिक म्हणून प्राचीन काळापासून मनुकांचा आहारात वापर केला जातो रोज १.५ ग्रॅम मनुका खाल्ल्यास लघवीतील आम्ले व अमोनिया ही कमी होतो, रक्तस्त्रावर उत्तम

आहेत. मनुकातील साखरेमुळे त्याची पौष्टिकता वाढते. कामाने थकवा आल्यास चाळीस-पन्नास मनुका खाऊन वर गरम करून थंड केलेले पाणी प्यावे थकवा काही वेळातच दूर होतो. या पुनरावलोकनात सादर केलेल्या वैज्ञानिक पुराव्यांनुसार, साखरेची उच्च सामग्री असूनही, मनुका हे फायदेशीर घटक आणि निरोगी सॅकचे स्रोत आहेत. त्यांच्या रचनेमुळे, ते आहाराच्या चांगल्या गुणवत्तेमध्ये योगदान देतात आणि जेवणापूर्वी त्यांचे सेवन सामान्य-वजन निरोगी विषयांमध्ये भूक नियंत्रित करण्यासाठी अनुकूल असू शकते. मनुका खाल्ल्याने भूक कमी होऊ शकते आणि तृप्ततेवर परिणाम करणारे संप्रेरक बदलून आहाराच्या सेवनावर परिणाम होऊ शकतो, त्यामुळे जेवणातील ऊर्जा कमी होते, ज्यामुळे शरीराचे योग्य वजन राखण्यास मदत होते. त्यांची अँटीऑक्सिडंट क्षमता मोठ्या प्रमाणावर दर्शविली गेली आहे आणि फेनोलिक सामग्रीशी संबंधित आहे, आणि जरी हे मानवी आरोग्यावर फायदेशीर प्रभाव पाडण्याच्या त्यांच्या संभाव्यतेचे संकेत असू शकते. त्यांच्या फिनोलिक घटकांमुळे आणि उच्च फायबर सामग्रीमुळे, मनुका प्लाझ्मा अँटीऑक्सिडंट क्षमता वाढवून आणि एकूण आणि LDL कोलेस्टेरॉलची पातळी, सिस्टोलिक रक्तदाब आणि जळजळ प्रतिसादाशी संबंधित रेणू कमी करून हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आरोग्य पॅरामीटर्स सुधारू शकतात. मनुकामध्ये कमी-ते-मध्यम GI असते, ज्यामुळे ते मधुमेहींसाठी किंवा इन्सुलिन प्रतिरोधक असलेल्यांसाठी एक निरोगी पर्याय बनवते आणि त्यांचा वापर T2D च्या कमी जोखमीशी जोडला जाऊ शकतो. दातांचे चांगले आरोग्य टिकवून ठेवण्यासाठी मनुकाची क्षमता देखील त्यांच्या बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा पदार्थ क्रियाकलाप, दातांना कमी चिकटून राहणे आणि मुलामा चढवणाऱ्या श्रेयोल्डच्या खाली नसलेले तोंडी पीएच यामुळे देखील दिसून आले आहे. मनुका घेणे देखील कोलन फंक्शनसाठी अनुकूल असू शकते आणि त्यांच्या प्रीबायोटिक सामग्रीमुळे आतड्यांवरील मायक्रोबायोटावर परिणाम होतो. आतापर्यंत केलेल्या संशोधनानुसार, रोजच्या आहारात ८०-९० ग्रॅम मनुका समाविष्ट करणे मानवी आरोग्यासाठी अनुकूल असू शकते असे दिसते [१,२].

जवस (Linseed):

जवस भारतात सर्वत्र पिकते युनानी औषध पद्धतीमध्ये जवसाचे औषधी गुणधर्म सांगितले आहे जवसाचा चहा किंवा काढा करून तो दिवसातून अनेक वेळा घेतल्याने सर्दी खोकला घसा दुखी आणि छातीच्या रोगांवर गुणकारी आहे जनेंद्रियाचा व मूत्रमार्गातील दाह, मूत्रपिंड विकार या रोगांवर जवसाचा चहा घ्यावा. निमोनिया , ब्राकायटीस इत्यादी रोगावर जवसाचे पोटीस छातीवर बांधावे .कंबर दुखणे पाठ दुखणे सांधे दुखणे याकरिता जवसाचे तेल अर्धा लिटर व अर्धा किलो सुंठीचे चूर्ण व 100 ग्राम संधव मीठ मिळवून व घोटून या तेलाची मालिश करावी. जवस हे तेल आणि फायबरसाठी जगभरात लागवड केलेले महत्वाचे तेल पीक आहे. जवसाच्या तेलामध्ये आरोग्य फायदे आणि कोरोनारी हृदयरोग, काही प्रकारचे कर्करोग, न्यूरोलॉजिकल आणि हार्मोनल विकारांवर रोग प्रतिबंधक गुणधर्म आहेत. जवस तेल हे ALA चे सर्वात श्रीमंत स्रोत आहे, जे एकूण फॅटी एसिडपैकी ५५-६०% बनवते. जवसामध्ये चरबी, प्रथिने आणि आहारातील फायबर भरपूर प्रमाणात असते. साधारणपणे जवसामध्ये ४०% तेल, ३०% आहारातील

फायबर, २०% प्रथिने, ४% राख आणि ६% आर्द्रता असते. जवसातील सर्वात महत्वाचे घटक ४१% फॅट, २८% आहारातील फायबर, २१% PRO, आणि ३% CHO, मॅग्नेशियम, पोटॅशियम, जस्त आणि ब जीवनसत्त्वे, विद्राव्य तंतू (२५%) आणि अघुलनशील फायबर (७५%) आहेत. . जवस तेल ७३% PUFA, १८% MUFA, ९% SFA हे ओमेगा ३-फॅटी ऍसिडचे सर्वात श्रीमंत स्रोत आहे, एकूण फॅटी ऍसिडच्या ALA 55% आहे. फायटोएस्ट्रोजेनचा चांगला स्रोत ज्याला लिग्रॅन्स म्हणतात स्तनाचा कर्करोग प्रतिबंधात वापरणे शक्य आहे. जवस पचनक्षमता, बायोएक्टिव्ह पेप्टाइड्स, प्रतिजैविक, अँटी-पार्किन्सन्स, अँटी-प्रोलिफेरेटिव्ह, अँटीहाइपरटेन्सिव्ह, अँटीकॅन्सर, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवणारी, अल्सर आणि अँटीऑक्सिडंट क्रियाकलापांचे पुरावे दर्शवते [३].

हिंग (Asafoetida)

हिंग हिंग झाडाचा चिक असून चवीला कडू व उग्र वासाचा असतो. हिंग वात कफ तिखट उष्ण भुक् वाढविणारा पाचक पित्तवर्धक म्हणून ओळखला जातो हिंग वापरणे मुख्यतः उच्चवर्गीय श्रीमंतीचे लक्षण असावे वायू गोळ्यावर दंतकृमी वर कॉलर यावर अर्धशिशी जखमेत किडे पडल्यास मुतखड्यावर बहिरेपणावर हिंग दिल्यास फायदा होतो यकृत विकार व पित्त प्रधान प्रवृत्तीच्या माणसांनी याचा नियमित वापर टाळावा दाढ दुखीवर भाजलेला हिंग मसाल्याच्या डब्यातील चिमूटभर हिंग पोटाचे विकार जंत विषमज्वर हिस्टेरिया खोकला जुनाट सर्दी यावर औषधी म्हणून उपयुक्त आहे. हिंगाला पारंपारिक वैद्यकशास्त्रात त्याच्या कार्मिनेटिव्ह, अँटी-व्हायरल, अँटी-बॅक्टेरियल, अँटी-इंफ्लेमेटरी, शामक आणि लघवीचे प्रमाण वाढवणारे औषध गुणधर्मांमुळे महत्वाचे स्थान आहे. त्याचे सर्वात महत्वाचे आरोग्य फायदे म्हणजे फुगवणे आणि पोटाच्या इतर समस्या कमी करणे, दमा कमी करणे, रक्तदाब पातळी कमी करणे, मासिक पाळीच्या वेदना कमी करणे, डोकेदुखी कमी करणे, पुरळ कमी करणे, केसांचा चांगला कंडिशनर, अँटीकॅन्सर प्रभाव, बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा पदार्थ, अँटीफंगल आणि प्रतिजैविक प्रभाव आणि मेंदूचे संरक्षण करणे. आरोग्य एफ. हिंगमधील सक्रिय घटक एकत्रितपणे शक्तिशाली औषधे म्हणून विकसित केले जाऊ शकतात, जे इतर संयुगांच्या तुलनेत चांगले परिणाम दर्शवू शकतात [४].

लवंग (Clove):

उपयोग मसाल्यात सुगंध आणण्यासाठी केला जातो फोडणीत लवंग टाकल्यास पदार्थाला सुगंध येतो मळमळने उलटी होणे कळ या विकारावर दात दुखीवर लवंग याचा उपयोग केला जातो लवंग तिखट कडवट हलकी नेत्रा सीता व नेत्रास हितावह थंड अग्निप्रदीपक पाचक रुचिक उत्पन्न करणारी तसेच कफ पित्त रक्त विकार तहान उलटी पोट फुगणे शुळ खोकला श्वास उचकी यावर गुणकारी असते लवंग रक्त विकार नाशक कफ गणा दुर्गंध हारक व मूत्र उत्तेजक आहे खोकला सर्दी वर लवंगेचा काढा घ्यावा. आजपर्यंत ज्ञात असलेल्या सर्व अँटी-ऑक्सिडंट्सचे चॅम्पियन म्हणून लवंगाकडे पाहिले जाऊ शकते. लवंग तेलाचा एक थेंब लांडग्याच्या बेरी किंवा ब्लूबेरीच्या तुलनेत अँटी-ऑक्सिडंट म्हणून ४०० पट अधिक शक्तिशाली आहे. लवंग ही एक औषधीदृष्ट्या शक्तिशाली औषधी वनस्पती आहे ज्याचा पारंपारिक वारसा आणि इतिहास

आहे. लवंगाचे शारीरिक, मानसिक आणि भावनिक आरोग्य फायदे आहेत. लवंगात अँटीऑक्सिडेंट, अँटी-फंगल, अँटी-व्हायरल, अँटीमाइक्रोबियल, अँटी-डायबेटिक, अँटी-इंफ्लेमेटरी, अँटीथ्रोम्बोटिक, एनेस्थेटिक, वेदना कमी करणारे आणि कीटकनाशक गुणधर्म आहेत. लवंग मातृ निसर्गाच्या प्रमुख पूतिनाशकांपैकी एक आहे. युजेनॉल हा लवंगाच्या कळीच्या औषधी गुणधर्मासाठी जबाबदार असलेला मुख्य घटक आहे. जागतिक व्यापारावरून ठरवल्याप्रमाणे लवंग हा जगातील सर्वात महत्वाचा मसाला आहे [५].

मेथी (Fenugreek):

वायूला शांत करणारी व ज्वरनाशक आहे. उष्ण कडवट वातहारक, दीपक व पौष्टिक असते. मेथीमुळे शरीर निकोप व सुदृढ बनते. मेथी मध्ये पोटातील कळ दूर करण्याचा पाचकतेचा गुण आहे. मेथी मध्ये फॉस्फोरिक ऍसिड असते. मेथी दुधात घ्यावी. मेथी मध्ये कर्बोदके, प्रथिने, स्निग्ध पदार्थ, खनिजे, चोथा व कॅल्शियम, फॉस्फरस, लोह हे खनिज घटक असतात. थायमिन, कॅरोटिन रायबोफ्लेवीन निआसिन हे जीवनसत्व आहे. केसांच्या आरोग्यासाठी मेथीयुक्त तेल लाभदायक आहे.

या पुनरावलोकनात नमूद केलेल्या अभ्यासांवरून, हे स्पष्ट होते की, वांशिक-औषधी वनस्पती, मेथी (T. foenum-graecum) मध्ये केवळ औषधी वनस्पती, मसाले आणि खाद्यपदार्थ म्हणून काम करण्याची क्षमता नाही तर प्रतिबंध आणि उपचार करण्याची क्षमता देखील आहे. संरचनात्मक विविधतेच्या दृष्टीने, मेथीचे दुय्यम चयापचय काही अभूतपूर्व फायटोकेमिकल्स, म्हणजे ४-हायड्रॉक्सीआयसोव्हॅलीन आणि ट्रायगोनेलिनसह समृद्ध आहेत. मेथीचे अर्क आणि त्यातील संयुगे यांचे आरोग्य-प्रोत्साहन करणारे आणि रोग-प्रतिबंधक उपचारात्मक प्रभाव अंतर्निहित सेल्युलर आणि आण्विक यंत्रणेद्वारे स्पष्ट केले जातात, म्हणजे मुक्त रेडिकल स्कॅव्हेजिंग, हायपोकोलेस्टेरोलेमिया, हायपरइन्सुलिनमिया, इन्सुलिनोड्रॉपिक, वर्धित अॅनाबॉलिक क्रियाकलाप, ऍन्टी-सेलपोटोसिस, ऍन्टी-सेल्युलर सायक्लेजिंग आणि ऑटोफॅजी, अँटिमेटास्टॅटिक क्रियाकलाप, अनियमित सेल्युलर सिग्नलिंग मार्ग आणि प्रतिजैविक क्रिया नियंत्रित करते. या पुनरावलोकनात सादर केलेल्या इन विट्रो, इन व्हिव्हो आणि क्लिनिकल अभ्यासातून असे दिसून आले आहे की मेथीचे अर्क आणि फायटोकोन्स्टिट्यूट्स मधुमेह, जळजळ, कर्करोग, लठ्ठपणा, हायपरलिपिडेमिया आणि सूक्ष्मजीव संक्रमण यासह अनेक आरोग्य परिस्थितींना प्रतिबंध आणि उपचार करण्यासाठी प्रभावी आहेत. तसेच, सर्व क्लिनिकल अभ्यासांच्या विस्तृत रक्त रसायनशास्त्राच्या विश्लेषणात हेपेटोटोक्सिसिटी, कार्डियोटॉक्सिसिटी आणि नेफ्रोटॉक्सिसिटीची कोणतीही चिन्हे दिसून आली नाहीत, ज्यामुळे मेथीच्या बियांच्या सुरक्षिततेचा पुरावा मजबूत होतो. [६].

हळद (Turmeric):

रोजच्या वापरात मऊ सुगंधी हळद वापरली जाते, तिच्या सेवनाने नुकसान होण्याचे भय नसते. वात पित्त व कफ या तिन्ही दोषावर हळद वापरली जाते. गरम दुधात हळद घालून घेतल्यास सर्दी, कफ,

घसा बसणे यावर गुणकारी ठरते .चेहऱ्यावर मुरुम ,पुटकळ्या ,तारुण्यपिटीका तीळ, वांग येत असतील तर हळद व लिंबाचा रस किंवा हळद कोथिंबीर चा रस हळद चंदन उगाळून त्याचा लेप लावावा आराम होतो . हळदीचा अस्प्रीन या या गोळी सारखा उपयोग होतो .कुरकुमिन हा औषधी गुणधर्मयुक्त घटक हळदीत आहे. अभ्यासाअंती या घटकामुळे कर्करोगाचा धोका टाळल्या जातो असे आढळून आले .हळद प्रतिकारशक्ती वाढवणारी रक्त शुद्ध करणारी असल्याने हृदयरोग मधुमेही रुग्ण व्यक्तींनी जरूर वापरावी .हळदीमुळे मेंदूतील चेतापेशी चे कार्य सुरळीत चालते हळद तिखट ,उष्ण व रूक्ष कफ ,वायू, रक्त दोष , कृमी, विष, पित्त यांचा नाश करते. शतकानुशतके हळद आशियाई पाककृतीमध्ये मसाला म्हणून आणि जळजळ, वेदना, जखमा बरे करणे आणि पाचक विकारांवर उपचार करण्यासाठी औषधी वनस्पती म्हणून वापरली जात असे, काही नावे. लक्षणीय प्रीक्लिनिकल संशोधनात असे आढळून आले की हळद आणि त्यातील बायोएक्टिव्ह कर्क्यूमिनॉइड पॉलीफेनॉल विविध प्रकारच्या जुनाट स्थितींवर परिणाम करू शकतात [७].

कर्कुमा लोन्गा एलच्या राईझोमपासून तयार केलेली मसालेदार हळद, अनेक शतकांपासून अन्न तयार करण्यासाठी आणि पारंपारिक औषधांमध्ये असंख्य रोग आणि परिस्थितींवर उपचार करण्यासाठी वापरली जात आहे. हळदीचा प्राथमिक जैविक दृष्ट्या सक्रिय घटक म्हणजे पॉलीफेनॉल, कर्क्यूमिन, एक नारिंगी-पिवळी पावडर ज्यामध्ये दाहक-विरोधी आणि अँटिऑक्सिडंट गुणधर्म आहेत, जे काही प्रमाणात कर्करोग, अल्झायमर रोग, हृदयरोग यांसारख्या परिस्थितींना रोखण्यासाठी कर्क्यूमिनच्या संभाव्यतेमध्ये योगदान देऊ शकतात [८].

लसूण (Garlic) (*Allium sativum*):

लसूण आरोग्यदायक व रोगकारक आहे लसणाचे तेल लकवा व वात विकारात गुणकारी आहे लसणामध्ये असणारे द्रव्य एलायल सल्फाईड वाढलेल्या रक्तदाबावर गुणकारी आहे लसूण लहान मुलांच्या गळ्यात माळ करून बांधावा त्याच्यावासाने कृमी किंवा जंत नष्ट होतात अजीर्ण अग्नि मान्य पोटफुगी द्वारे स्वस्थ विघडले तर तुपात तळून लसूण खावा लसणात कॅल्शियम पोटॅशियम फॉस्फरस आयोडीन जीवनसत्व व अल्प प्रमाणात अ जीवनसत्व आहे लसणाची उष्मांक मूल्य १४५ आहे लसूण व दुधाचे एकत्र सेवन करू नये. लसूण हा एक पॉलिफेनॉलिक आणि ऑर्गेनोसल्फर समृद्ध न्यूट्रास्युटिकल मसाला आहे जो प्राचीन काळापासून वापरला जातो. लसूण आणि त्याच्या दुय्यम चयापचयाने त्याच्या अँटिऑक्सिडेंट, दाहक-विरोधी आणि लिपिड-कमी गुणधर्मांद्वारे कर्करोग, हृदय व रक्तवाहिन्यासंबंधी आणि चयापचय विकार, रक्तदाब आणि मधुमेह यासारख्या अनेक मानवी सामान्य रोगांवर उत्कृष्ट आरोग्य-प्रवर्तक आणि रोग-प्रतिबंधक प्रभाव दर्शविला आहे[९].

जिरे (Cumin):

सर्व भारतभर जिऱ्याचा उपयोग केला जातो जिऱ्याचा उपयोग मसाल्यात व औषधात होतो जिरे हे वातावर सुद्धा प्रदीप्त करणारी रुचकर थंड आहे अंगातील उष्णता काढण्यास जिरे उपयुक्त आहे जिऱ्यामुळे गर्भाशय शुद्ध होते जिऱ्याचे चूर्ण रोज घेतल्याने शरीरातील गर्मी कमी होऊन रातांधळेपणा कमी होते जिरे जठर यकृत व आतड्यांना मजबूत बनवतात जिरे बाळंतिणीसाठी श्रेष्ठ औषध आहे जिरे वाटून त्याचा लगदा स्त्रवणाऱ्या मूळव्याधीच्या मुळावर बांधल्यास पडणारे रक्त बंद होते. या पुनरावलोकनाच्या एकूण

मूल्यमापनातून असा निष्कर्ष निघतो की जिऱ्यामध्ये चांगली अँटिऑक्सिडेंट क्षमता आहे. या मसाल्यामध्ये असलेल्या आवश्यक तेलांमध्ये उच्च अँटिऑक्सिडेंट क्रिया असते आणि त्याच्या नॉनव्होलॅटाइल अर्कामध्ये मुक्त रेडिकल्सच्या विरुद्ध चांगले प्रतिबंधक गुणधर्म देखील असतात. गेल्या दशकात केलेल्या अनेक अभ्यासांनी विशेषतः मधुमेह, डिस्ट्रिपिडेमिया, उच्च रक्तदाब, श्वसन विकार, दाहक रोग आणि कर्करोग यांच्या आरोग्यावर फायदेशीर प्रभाव पडताळले आहेत. या बियांमध्ये रोगप्रतिकारक उत्तेजक, गॅस्ट्रोप्रोटेक्टिव्ह, हेपॅटोप्रोटेक्टिव्ह, नेफ्रोप्रोटेक्टिव्ह आणि न्यूरोप्रोटेक्टिव्ह क्रियाकलाप देखील असतात. म्हणून, या अभ्यासातून असा निष्कर्ष निघतो की जिरेंचा स्वाद वाढवणारा एजंट म्हणून वापर करण्याव्यतिरिक्त, त्यात चांगली अँटिऑक्सिडेंट क्षमता आहे आणि त्याचे आरोग्य फायदे देखील आहेत[10].

काळे मिरे (Black Pepper):

काळे मिरे मिऱ्याचे चूर्ण साखर व तूप एकत्र करून खाल्ल्याने चक्कर येणे भ्रम होणे या विकारात फायदा होते हिरड्यांमध्ये पू झाला असेल तर मिरेपूड व मीठ यांच्या मिश्रणाने दात व हिरड्या घासाव्यात खोकला येत असेल तर मीरे शहाजीरे आणि मीठ एकत्र करून सगळावे आकलन शक्ती वाढण्याकरिता चिमूटभर मिरेपूड मधातून दिवसा दोन वेळा घ्यावी. नैसर्गिक उत्पादने बायोएक्टिव्ह यौगिकांचे समृद्ध स्रोत आहेत, यापैकी काही संयुगे लक्षणीय बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा पदार्थ क्रियाकलाप दर्शवतात. काळी मिरी फळ (पाइपर निग्रम एल.) हे जगातील सर्वात प्रसिद्ध तिखट आणि चवीचे मसाले आहे, ते मसाल्यांचा राजा म्हणून ओळखले जाते. तथापि, त्याचा फायदा अन्न मसालावर मर्यादित नाही. मानवी शरीरावर त्याचे असंख्य बायोएक्टिव्ह प्रभाव आहेत. यापैकी एक फायदा म्हणजे त्याची लक्षात येण्याजोगी बॅक्टेरियाच्या वाढीस प्रतिबंध करणारा पदार्थ म्हणून काळी मिरी याचा फायदा दिसून येतो[११].

निष्कर्ष:

थोडक्यात वरील गटाचे आपल्याला नित्य दिनक्रमात उपयोगात येणारे आणि परसबागेत मिळणारे पदार्थ आहेत यांचा आहारात वापर करणे आर्थिकदृष्ट्या परवडणारे आहे. त्यामुळे यांचा आहारात समावेश करावा आणि आपले आरोग्य सांभाळणे शक्य आहे.

संदर्भ ग्रंथ:

1. Olmo-Cunillera, A., Escobar-Avello, D., Perez, A. J., Marhuenda-Muñoz, M., Lamuela-Raventós, R. M., & Vallverdú-Queralt, A. (2019). Is eating raisins healthy?. *Nutrients*, 12(1), 54.
2. Nada Khazal Kadhimi Hindi and et.al Anti Bacterial Activity: Anti adherence, Anti Biofilm and Anti Swarming of the Aquatic Extract of Black Raisins and Vinegar of Black Raisins in Hilla City, Iraq (2017).
3. Tripathi, V., Abidi, A. B., Marker, S., & Bilal, S. (2013). Linseed and linseed oil: health benefits-a review. *Int J Pharm Biol Sci*, 3(3), 434-442.

4. Shahrajabian, M. H., Sun, W., Soleymani, A., Khoshkaram, M., & Cheng, Q. (2021). Asafoetida, God's Food, a Natural Medicine. *Pharmacognosy Communications*, 11(1), 36-39.
5. Milind, P., & Deepa, K. (2011). Clove: a champion spice. *Int J Res Ayurveda Pharm*, 2(1), 47-54.
6. Nagulapalli Venkata, K. C., Swaroop, A., Bagchi, D., & Bishayee, A. (2017). A small plant with big benefits: Fenugreek (*Trigonella foenum-graecum* Linn.) for disease prevention and health promotion. *Molecular nutrition & food research*, 61(6), 1600950.
7. Singletary, K. (2020). Turmeric: potential health benefits. *Nutrition Today*, 55(1), 45-56.
8. Singletary, K. (2010). Turmeric: an overview of potential health benefits. *Nutrition Today*, 45(5), 216-225.
9. Ansary, J., Forbes-Hernández, T. Y., Gil, E., Cianciosi, D., Zhang, J., Elempuru-Zabaleta, M., ... & Battino, M. (2020). Potential health benefit of garlic based on human intervention studies: A brief overview. *Antioxidants*, 9(7), 619.
10. Fatima, T., Beenish, N. B., Gani, G., Qadri, T., & Bhat, T. A. (2018). Antioxidant potential and health benefits of cumin. *J Med Plants Stud*, 6, 232-236.
11. Abdallah, E. M., & Abdalla, W. E. (2018). Black pepper fruit (*Piper nigrum* L.) as antibacterial agent: A mini-review. *J Bacteriol Mycol Open Access*, 6(2), 141-145.
12. भडसावळे प्रकाश २०१२ घरगुती औषध ,प्रकाशक साहित्य सुगंध प्रकाशन ,पुणे जिल्हा
13. बुडलाकोटी कुसुम २००९ संपादक बाळकृष्ण सहसंपादक डॉक्टर राजेंद्र विद्यालंकार पतंजली योगपीठ
14. मांडीवाले २००९ आहारशास्त्र अनंत प्रकाशन नागपूर
15. मोने निर्मला २०१० गुणकारी आहार प्रकाशन रोहन प्रकाशन पुणे
16. पानसे के.वी. २००७ आहारातून आरोग्याकडे, कॉन्टिनेन्टल प्रकाशन विजय नगर, पुणे.