आरोग्य साधना

आरोग्यदायी गूळ

कु.अस्मिता अत्रे

डिसेंबर महिन्यात सुरु झालेली कडाक्याची थंडी अगदी संक्रांतीपर्यंत राहते. आयुर्वेदामध्ये म्हणले आहे की अशा थंडीच्या दिवसात उष्ण पदार्थ खाण्याकडे भर असावा. यामुळे गुळास आहारात विशेष महत्व प्राप्त होते. दाण्याचे लाडू, अळीवाचे लाडू, डिंकाचे लाडू, गुळातला शिरा, मुगडाळ हलवा, पुरण पोळी, नाचणीचे लाडू, खरवस, राजगिरा लाडू, तिळगूळ इत्यादी असंख्य पदार्थांस मागणी वाढते तसेच घरगुती पाककलेस देखील उधाण येते. साहजिकच बाजारपेठेत नवीन गुळाची आवक झालेली असते. या निमित्ताने आज गूळविषयी लिहावेसे वाटते.

गुळाचे आरोग्यास फायदे

गूळ एकप्रकारे रीफाईन न केलेली शुगर आहे. म्हणजेच ऊसाच्या रसातील मूळ नैसर्गिक घटक तसेच ठेवून केलेली साखर. गुळाच्या आरोग्यदायी गुणधर्मविषयी प्रचंड संशोधन झालेले आहे. परन्तु तरीही गूळ पदार्थांचे पोषण मूल्य वाढविण्यासाठी तसेच पौष्टिक पदार्थ बनविण्यासाठी वापरला जात नाही याचे एकमेव कारण म्हणजे गूळ बनविण्याची पारंपारिक पद्धत आणि त्यातून तयार होणारा सामान्य किंबहुना हानिकारक दर्जाचा गूळ.

गुळाचे सर्वाधिक फायदे हे प्रतिकार शक्ती वाढविण्यासाठी आहेत. उसाच्या रसात आढळून येणारी जैविकदृष्ट्या सक्रीय सत्वे गुळात येतात ज्यांना अँटी-ऑक्सीडेंटीव्ह गुणधर्म असतात. गुळात सूक्ष्म प्रमाणात आढळून येणारे लोह, व अँटीऑक्सीडंट हे कर्करोग प्रतिबंधक घटक आहेत. याव्यतिरिक्त गूळमध्ये सोडियम, पोटाशियम कॅलशियम अशी शरीराला आवश्यक असणारी खनिजे सुद्धा आहेत. तसेच गुळाच्या सेवनाने दातांची झीज कमी होते.

गूळ हा साखर व मध यांइतकाच हायपरग्लायसेमिक म्हणजेच मधूमेहाला हानिकारक आहे. गुळातील लोहाची उच्च जैविक सक्रियता रक्तक्षय कमी करते. सध्या लोह वापरून पोषणमूल्य वाढविलेल्या अन्नपदार्थांची आहारतज्ज्ञांद्वारे शिफारस केली जात आहे. लोह, कॅल्शियम, सोडियम, पोटॅशियम इत्यादीने युक्त असल्याने खाद्यपदार्थांचे पोषणमूल्य वाढविण्यास गूळ वापरला जाऊ शकतो. परंतू त्यासाठी गूळ शुद्ध, भेसळ विरहित व योग्य पद्धतीने बनविलेला असणे आवश्यक आहे.

गूळ कसा बनतो ?

पारंपारिक पद्धतीने गूळ हा लोखंडी काहीलीत उसाचा रस उकळून बनविला जातो. या प्रक्रियेत, रसातील मळी बाजूला करण्यासाठी भेंडी पावडर व रसाची आम्लता कमी करण्यासाठी चुना वापरला जातो. उसाचे गाळप केल्यावर निघणारा बगास / पाचट काहीलीखाली इंधन म्हणून जाळला जातो. काहिलीत रस उकळून घट्ट केला जातो. घट्ट केलेला रस वाफ्यात ओतून घोटून गूळ बनतो. साधारणपणे सैलसर असताना साच्यात ओतून गुळाची ढेप बनते. वरील सर्व प्रक्रिया ही गुळवे व त्यांचे श्रमिक सहकारी करतात. त्यामुळे गुळाचा दर्जा टिकवणे हे या गटाचे कौशल्य असते. हि प्रक्रिया साधारण पणे ४ ते ५ तास चालते व हे अतिशय श्रमाचे काम असते.

सेंद्रिय गूळ म्हणजे नक्की काय ?

सेंद्रिय गूळ सेंद्रिय पद्धतीने उगविलेल्या ऊसापासून सेंद्रिय प्रक्रियेद्वारे बनवला जातो. ज्या जमिनीत ३ वर्षे सलग कोणतेही रासायनिक खत किंवा कीटक नाशक वापरलेले नाही व तसे शासनमान्य प्रमाणपत्र मिळालेले आहे अशा जमिनीत निव्वळ सेंद्रिय खते वापरून उगवलेला ऊस म्हणजे म्हणजे सेंद्रिय ऊस. या प्रकारच्या ऊस शेतीचे देखील सेंद्रिय असल्याचे प्रमाणपत्र असणे आवश्यक आहे. गूळ बनविण्याची सेंद्रिय प्रक्रिया म्हणजे केवळ साधारणपणे अन्नप्रक्रीयेसाठी प्रमाणित सुरक्षित (ग्रास) घटक वापरणे. जसे की चुना. पण बाजारात मिळणारी भेंडी पावडर हा ग्रास घटक नाही. तसेच ही भेंडी पावडर नैसर्गिकरित्या भेंडीतून प्राप्त केलेली नसून कृत्रिमरित्या बनविलेले तत्सम रसायन होय. तसेच अनेक ठिकाणी मॅगनाफ्लॉक म्हणजेच पॉलिअक्रिलामाइड देखील मळी काढण्यासाठी वापरले जात

आहे. भेंडी पावडर किंवा पॉलिअक्रिलामाइड वापरून सेंद्रिय ऊसापासून बनविलेला गूळ हा सेंद्रिय पदार्थांच्या व्याख्येत बसत नाही. आपण वापरत असलेला गूळ खरोखर सेंद्रिय आहे की नाही याची खात्री करण्यासाठी त्यावर यु.एस.डी.ए. ओरग्यानिक, इंडिया ओरगॅनिक, एन.पी.ओ.पी. किंवा तत्सम मान्यता असल्याचा शिक्का पाहावा. तसेच हा शिक्का अधिकृतपणे वापरला गेला आहे ह्याची खात्री करण्यासाठी उत्पादकाकडे तसे प्रमाणपत्र असल्याची खात्री करावी.

सेंद्रिय गुळाला गडद रंग का येतो?

गूळ बनविण्याच्या प्रक्रियेत रस उकळताना रसात नैसर्गिकरित्या आढळणाऱ्या फरफ्युराल्स व एन्झाइम्सची आपसात प्रक्रिया होऊन गडद रंगाची द्रव्ये तयार होतात. तसेच काहीलीवर उकळताना थेट जाळ लागून अती तापमानाने रस करपून गडद रंगाची द्रव्ये तयार होतात. रसातील आम्लामुळे लोखंडी काहिलीत प्रक्रिया करताना अतिरिक्त प्रमाणात लोह विरघळल्याने सुद्धा गडद रंग द्रव्ये बनतात. परिणामी अशा रसातून बनलेला गूळ गडद दिसतो.

पिवळा / फिक्या रंगाचा गूळ कसा बनतो?

गडद रंग कमी करण्यासाठी सोडियम हायड्रोसल्फाइट (हायड्रोस) नावाचे रसायन वापरले जाते. त्याने रंग पदार्थांचे विघटन होऊन रस चक्क धुण्याची प्रक्रिया होते. अशा रसातून बनणारा गूळ हा पिवळा धमक दिसतो परंतु त्यामध्ये हायड्रोसचे विघटन होऊन तयार झालेला सल्फर डायऑक्साइड नावाचा घातक घटक असतो. बाजारात मिळणाऱ्या तयार गूळ पोळी, पुरणपोळी, लाडू, वड्या इत्यादी सर्व पदार्थांमध्ये रंग चांगला यावा यासाठी पिवळा गूळ सर्रासपणे वापरला जातो. पिवळा गूळ दुधात घातला असता दूध फाटते व त्यामुळे पिवळा गूळ चहा साठी वापरता येत नाही. सल्फर डायऑक्साइडचे अतिसेवन हे आरोग्यास घातक आणि विषारी आहे. सल्फर डायऑक्साइडचे प्रमाण साधारणपणे ५० पी.पी.एम. पेक्षा कमी असणे हे गुळावरील आय.एस.१२९२३ या मानकानुसार कायद्याने बंधनकारक आहे. परंतु पिवळ्या गुळामध्ये हे प्रमाण वरचेवर ५० पी.पी.एम. पेक्षा जास्त आढळून येते.

नैसर्गिक व केमिकल फ्री गूळ म्हणजे काय?

नैसर्गिकरित्या पिकविलेल्या ऊसापासून निव्वळ ग्रास घटक वापरून बनविलेला गूळ म्हणजे नैसर्गिक व केमिकल फ्री गूळ. महाराष्ट्रात आज फारच कमी प्रमाणात ऊसाची सेंद्रिय शेती केली जाते. बहुतांश ऊस हा नैसर्गिकरित्या परंतु प्रमाणित रसायने वापरुन पिकविला जातो. गूळ बनविण्यासाठी उसामध्ये साखरेचे प्रमाण १७ टक्क्यांपेक्षा अधिक असलेले चांगले असते. ८६-०-३२ किंवा २६५ दोन्ही जातींचा उस गुळासाठी सर्वोत्तम असतो परंतू अन्य जातीच्या उसापासून सुद्धा चांगल्या प्रतीचा गूळ बनू शकतो.

गुळाचे मानांकन (आय.एस. १२९२३)

आय.एस. १२९२३ हे भारतीय मानांकन गुळाचा दर्जा ठरविते.

उत्कृष्ट माल ही आमची परंपरा.
गुडदाणी क्षेत्रातील एक विश्वसनीय नाव...

POUSHTIK FOODS

★ आमची उत्पादने ★

स्पे.राजगिरा वडी	राजगिरा लाही
स्पे.शेंगदाणा गुडदाणी	ज्वारी लाही
राजगिरा रोल	साळी लाही
राजगिरा लाडू	राजगिरा लाही पीठ
शेंगदाणा लाडू	ज्वारी लाही पीठ
मुरमुरा लाडू	साळी लाही पीठ

Regd. office : 89, Narayan Peth, Pune-411030.
Customer Care no.: 9422016927
E-mail-poushtikfoods@yahoo.com
Helpline no.: 9822989303

आम्ही फक्त वॉटर प्रूफिंग करतो

कन्स्ट्रोकेम पॉलिमर्स

- WC
- बाथरूम
- टेरेस
- वॉटर टँक

Contact us: Gautam Admane -
9960410606, 24467255
Email: sales@constrochempolymers.com