ಅಣಬೆ : ಜೀವ ಸಂಜೀವಿನಿ

ಅಣಬೆಯನ್ನು ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಮಶ್ರೂಂ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಮೃದುತ್ವ ಹಾಗೂ ಪರಿಮಳದ ಗುಣಗಳಿರುವುದರಿಂದ 2000 ವರ್ಷಗಳಿಂದಲೂ ಇದನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಚೈನಾ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳಿಂದಾಗಿ ಅಣಬೆಯ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬೇಡಿಕೆ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಣಬೆಗೆ ರೋಮನ್ನರು ಭಗವಂತನ ಆಹಾರವೆಂತಲೂ ಚೀನಿಯರು ಜೀವದ ದಿವ್ಯೌಷಧ ಅಥವಾ ಜೀವ ಸಂಜೀವಿನಿ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅಣಬೆಯು ಅಪ್ಪಟ ಸಸ್ಯಾಹಾರ. ಇದಕ್ಕೆ ಬಿಳಿ ತರಕಾರಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಮಾಂಸದಂತಿರುವದರಿಂದ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಮಾಂಸ ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಅಣಬೆಯನ್ನು 5.0 ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು (50,000 ಟನ್ನು) ಅರ್ಧ ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ ಮಾತ್ರ ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಮೇರಿಕಾ ಮತ್ತು ಐರೋಪ್ಯ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಪ್ರತೀ ವ್ಯಕ್ತಿಯು 3 - 4 ಕಿಲೋ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ 25 - 30 ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಬಳಸುತ್ತಾನೆ. ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ತಿನ್ನುವ ಅಣಬೆಗಳ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಅಣಬೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವ ಪಡೆಯುತ್ತಿವೆ. ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ 6,000 ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಔಷಧೀಯ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಮುಕ್ಕಾಲು ಭಾಗ ಅಂದರೆ ಸುಮಾರು 4,000 ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಚೀನಾ ದೇಶವೊಂದರಲ್ಲೇ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಿನ್ನುವ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಅವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ 2,000 ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಕಾರದ ಅಣಬೆಗಳಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳ ಪೈಕಿ 20 ಪ್ರಕಾರದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಕೃಷಿ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ 5 - 6 ಪ್ರಕಾರದ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಔದ್ಯೋಗಿಕವಾಗಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇವುಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ

1. ಬಿಳಿಗುಂಡಿ ಅಣಬೆ (*ಅಗ್ಯಾರಿಕಸ್ ಬೈಸ್ಪೋರಸ್*)
2. ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆ (*ಪ್ಲಿರೋಟಸ್ ಸಾಜೋರಕಾಜು*)
3. ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಣಬೆ (*ವಲ್ಲವೇರಿಯಲ್ಲಾ ವಲವೇಸಿ*)
4. ಹಾಲು ಅಣಬೆ (*ಕ್ಯಾಲೋಸ್ಟೈಬೆ ಇಂಡಿಕಾ*)
5. ಶಿಟಾಕೆ ಅಣಬೆ (*ಲೆಂಟಿನ್ಯುಲಾ ಇಡೊಡಸ್*)

ಬಿಳಿಗುಂಡಿ ಅಣಬೆಗೆ ತಂಪಾದ ವಾತಾವರಣ (15-16^0 ಸೆಂ.) ಬೇಕಾಗುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ನೈಜವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನೈಜವಾಗಿ, ಸರಳವಾಗಿ ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆ ಅಥವಾ ಆಯಸ್ಟರ್ ಅಣಬೆ ಅಥವಾ ಡಿಂಗ್ರಿ ಅಣಬೆ ಮತ್ತು ಹಾಲು ಅಣಬೆಯನ್ನು ಬೆಳೆದು, ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಪೌಷ್ಟಿಕ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಚೀನಾ ದೇಶದ ಚಾಂಗ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿಯು ಈ ರೀತಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ, "ಅಣಬೆಯು ಎಲೆ ರಹಿತ, ಮೊಗ್ಗುರಹಿತ, ಹೂವು ಸಸ್ಯವಾದರೂ ಆಹಾರವಾಗಿ, ಟಾನಿಕ್ ಆಗಿ ಹಾಗೂ ಔಷಧವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾದಂತಹ ಹಣ್ಣು ಬಿಡುವ ವಿಶೇಷವಾದ ಮತ್ತು ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಕೊಡುಗೆ".

ಅಣಬೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಣಗಳು

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು	ಪ್ರಮಾಣ
ನೀರಿನ ಅಂಶ	90.2(%)
ಪ್ರೋಟೀನ್	(2.5)
ಕೊಬ್ಬು	0.2(%)
ಪಿಷ್ಟ	5.2 (%)
ನಾರಿನಾಂಶ	1.3 (%)
ಖನಿಜಗಳು	0.6(%)
ಕಿಲೋರಿ	36/100 ಗ್ರಾಂ

ನೀರಿನಾಂಶ : ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರಿನಾಂಶ ನೇರವಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕತ್ವ ನೀಡದಿದ್ದರೂ, ಅಣಬೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಗುಣಧರ್ಮಗಳ ಮೇಲೆ ಸೂಕ್ತ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಾಂಶ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನಾಂಶವು ಅಣಬೆಯು ಪ್ರಭೇದ, ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಹಂತ, ಬೆಳೆಯಲು ಪಡೆದಿರುವ ಸೂಕ್ತವಾತಾವರಣ, ಕೊಯ್ಲುನಂತರದ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸಿ, ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿಯ ನೀರಿನಂಶವು ಶೇಕಡಾ 90 - 94 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಣಬೆಯು ಒಣಗಿದಾಗ ಅದರ ಘನತೂಕ ಶೇಕಡಾ 6-10 ಮಾತ್ರವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಕೆಲೊರಿ ಆಹಾರವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಪ್ರೋಟೀನ್ : ಅಣಬೆಯು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ ಕಣಜ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇದು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ ಅಲಭ್ಯವಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿವರಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕದಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು	ತಾಜಾ ತೂಕದ ಆಧಾರದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ (%)
ಅಣಬೆ	3.8
ವಟಾಣಿ	2.6
ಕ್ಯಾಬೇಜ್	1.5
ಕ್ವಾಲಿಪ್ಲಾವರ್	2.7
ಪೊಟ್ಯಾಟೊ	2.1
ಸೇಬು ಹಣ್ಣು	0.3
ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು	1.1
ಕೋಳಿ ಮಾಂಸ	20.0
ಮೀನು	10.0
ತತ್ತಿ	12.8
ಹಾಲು	3.2

ಕೌಲ್ (1983)

ತಾಜಾ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಕ್ಯಾಬೇಜ್‌ಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು, ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳಿಗಿಂತ 12 ಪಟ್ಟು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಣ ತೂಕದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 19-35 ಪ್ರೋಟಿನ್ ಇದ್ದರೆ. (ಭತ್ತ) ಅಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ 7.3% ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಅಣಬೆಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೂ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅವುಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉಪಯೋಗದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಆಯಾ ಆಹಾರಗಳ ಜೈವಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲಿನ ಜೈವಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ100 ಎಂದಲ್ಲಿ, ತತ್ತಿಯದು 95 ಮಾಂಸಗಳ ಜೈವಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ 80-85 ಆದಲ್ಲಿ, ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳದ್ದು ಶೇ. 40-45.ಅಣಬೆಯ ಜೈವಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ 65.70 ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕಿಂತ ಅದರ ಗುಣಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು 20 ಅಮ್ಯೆನೊ ಆಮ್ಲಗಳ ಪೈಕಿ ಒಂಬತ್ತು ಅಮ್ಯೆನೊ ಆಮ್ಲಗಳು ಮಾನವನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಇವುಗಳಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮ್ಯೆನೊ ಆಮ್ಲಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಅಮ್ಯೆನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಇರುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ಅಮ್ಯೆನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಇರುವಿಕೆಯ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿ ಉತ್ತಮ, ಮಧ್ಯಮ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಂದು ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏಕದಳ ಹಾಗೂ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ದರ್ಜೆಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಲು, ತತ್ತಿ, ಮೀನು ಮತ್ತು ಮಾಂಸಗಳ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ್ನು ಉತ್ತಮ ದರ್ಜೆಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯ ಪ್ರೋಟೀನು ಧಾನ್ಯಗಳ ಪ್ರೋಟೀನಿಗಿಂತ ಅಧಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗೆ ಸಮನಾಗಿ ಮತ್ತು ಸಮೀಪದ ಪ್ರೋಟೀನಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನಿನ ನ್ಯೂನ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ಮನುಷ್ಯನ ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದ 1/3 ಬಾಗದಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನು ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಆಗಿರಬೇಕೆಂದು ಪೌಷ್ಟಿಕ ತಜ್ಞರು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಅಪ್ಪಟ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಈ ಸಲಹೆ ಅಳವಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಜೋಳ, ಗೋದಿ ಮತ್ತು ಅಕ್ಕಿ ಬಳಸುವವರಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ಪೂರಕ ಆಹಾರವಾಗುತ್ತದೆ. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಲೈಸೀನ್ ಮತ್ತು ಟ್ರಿಪ್ಟೋಫ್ಯಾನ್ ಅಮ್ಯೆನೊ ಆಮ್ಲಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಥಿಯೋನಿನ್, ಸಿಷ್ಟಿನ್

ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳ ಕೊರತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 03-0.5 ರಷ್ಟು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಬಿಡಿಯಾದ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಹಿಡಿಯಲಾಗಿದೆ. ಅಣಬೆಯ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದಿಂದ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆಯ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯಗಳು

ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳ ಸೂಚ್ಯಾಂಕ	ಜೈವಿಕ ಮೌಲ್ಯ	ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಸೂಚ್ಯಾಂಕ	ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಎಣಿಕೆ
70.9	59.2	14.4	67

ಕೊಬ್ಬು : ಅಣಬೆಯು ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬು ಹೊಂದಿರುವ ಉತ್ತಮ ಆಹಾರ. ತಾಜಾ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಶೇ. 0.10-0.19 ರಷ್ಟು ಹಾಗೂ ಒಣ ಅಣಬೆಯ ತೂಕದ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಶೇ. 2-8 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾರಕ ರೋಗಗಳಾದ ಹೃದಯ ರೋಗ ಮತ್ತು ಅಥಿರೋಸ್ಕ್ಲಿರೋಸಿಸ್‌ಗೆ ನೇರ ಸಂಬಂಧದಿಂದಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹುಮುಖ್ಯವಾದದ್ದಾಗಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿ ಪೂರಕವಾಗಿರುವ ಲಿನೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಕುಸುಬೆ ಎಣ್ಣೆಯಂತೆ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 20 ರಷ್ಟು ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳಿದ್ದರೆ, ಶೇ. 80ರಷ್ಟು ಅನ್‌ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ಶೇ. 63ರಷ್ಟು ಕೇವಲ ಲಿನೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವಿರುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರ ಬದಲಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ಬಡಿದಾಗ,ವಿಟಾಮಿನ್-ಡಿ. ಆಗಬಲ್ ಎರಗೊಸ್ಟಿರಾಲ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಿನೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಇರುವಿಕೆ ಹಾಗೂ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಇಲ್ಲದಿರುವಿಕೆ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವನ್ನಾಗಿಸಿದೆ.

ಪಿಷ್ಟ ಹಾಗೂ ನಾರಿನಾಂಶ : ಅಣಬೆಯು ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು ಪಿಷ್ಟದ ಅಂಶ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ (3-6%) ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯ ಒಣ ತೂಕದ ಬಹುತೇಕ ಭಾಗ ಪಿಷ್ಟ ಇದ್ದರೂ ಕೂಡಾ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸ್ಟಾರ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರದೇ ಹೆಮಿಸೆಲ್ಯೂಲೋಸ್ ಮತ್ತು ಕೈಟಿನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ನಿಸರ್ಗದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೊಡುಗೆ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ನೂರು ಗ್ರಾಂ. ತಾಜಾ ಅಣಬೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಕೇವಲ 30-35 ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ವಿವಿಧ ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪೈಕಿ ಟ್ರೆಹಲೋಸ್ (ನಾನ್ ರೆಡ್ಯೂಸಿಂಗ್ ಶುಗರ್), ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇದಕ್ಕೆ '' ಅಣಬೆಯ ಸಕ್ಕರೆ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆಯ ಬಹುತೇಕ ನಾರಿನಾಂಶ ಕೈಟಿನ್‌ದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಅಣಬೆ ಕೋಶದ ರಕ್ಷಾಕವಚ ಅಂದರೆ ಸೆಲ್ವಾಲದಲ್ಲಿ ಎನ್-ಎಸಿಟೈಲ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಅಮೈನ್ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 7.5-27.6ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಅತೀ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಶೇ. 40 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲು ಅಣಬೆಯು ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಡಿ, ಈ ಮತ್ತು ಕೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಪೈಕಿ ಥೈಮಿನ್ (ಬಿ-1), ರೈಬೊಫ್ಲೆವಿನ್ (ಬಿ-2), ನಾಯಸಿನ್ ಮತ್ತು ಬಾಯೋಟಿನ್ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. 100 ಗ್ರಾಂ. ವಿವಿಧ ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಥೈಮಿನ್ ವಿಟಮಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ 0.35 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ. ನಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-12 ಹಾಗೂ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ, ಆದರೆ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಇವುಗಳು ಲಭ್ಯವಿರುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್ ಬಿ- 12 ಪ್ರಮಾಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯನ್ನು ಕೇವಲ 3.ಗ್ರಾಂ. ಅಣಬೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಪೂರೈಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಕೂಡಾ ಅಸ್ಕಾರಿಬಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಶೇ. 2-4 ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

ಖನಿಜಗಳು : ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಉರಿಸಿದಾಗ 8-10ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣ ಬೂದಿ ಬರುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಖನಿಜಗಳು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸೂಚನೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಮ್ ರಂಜಕ ಸೋಡಿಯಮ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೇಸಿಯಮ್, ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಖನಿಜಗಳ ಶೇ.45ರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಮ್ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆತರೆ, ಇನ್ನುಳಿದ ಖನಿಜಗಳಾದ ರಂಜಕ, ಸೋಡಿಯಮ್, ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಮ್, ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ ಸೇರಿ ಶೇ. 55-70 ರಷ್ಟಾಗುತ್ತವೆ. ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಮ್ ಹಾಗೂ ರಂಜಕ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.ಕಬ್ಬಿಣದ ಬಹುತೇಕ ಭಾಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ರೂಪದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.

ಅಧಿಕ ಪೊಟ್ಯಾಶ್ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಮ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಮನುಷ್ಯನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಬಹಳ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳು : ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಒಟ್ಟು ಅಣಬೆಯ ಮಾರಾಟ ವಹಿವಾಟು ಹತ್ತು ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್‌ಗಳಿದ್ದು, ಇದರ ಪೈಕಿ ಎರಡು ಬಿಲಿಯನ್ ಡಾಲರ್ ವಹಿವಾಟು ಅಣಬೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿಗಳ ಮಾರಾಟದಿಂದ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಅಣಬೆಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳ ಮಹತ್ವದ ಅರಿವು ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಚೀನಾ ಹಾಗೂ ಜಪಾನ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಣಬೆಗಳಾದ ಶಿಟಾಕೆ ಅಣಬೆ (ಲೆಂಟಿನ್ಯುಲಾ ಇಡೋಡಸ್), ರೀಷಿ ಅಣಬೆ (ಗ್ಯಾನೋಡರ್ಮಾ ಲ್ಯೂಸಿಡಮ್), ಮೈಟಾಕೆ ಅಣಬೆ (ಗ್ರೈಫೋಲಾ ಫ್ರೊಂಡೊಸಾ). ಕೋರಿಯೋಸ್ ಅಣಬೆ (ಕೋರಿಯೋಲಸ್ ವರ್ಸಿಕೊಲೊರ್) ಮುಂತಾದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳುಳ್ಳ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆದು ಅವುಗಳಿಂದ ಮಾತ್ರೆ ಕ್ಯಾಪ್ಸುಲ್ಸ್ ಹಾಗೂ ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜಪಾನ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ 1987ರಲ್ಲಿ ''ಪಿ ಎಸ್‌ಕೆ'' ಎಂಬ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗದ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕಾಗಿ ಕೊರಿಯೊಲಸ್ ವರ್ಸಿಕೊಲೊರ್ ಎಂಬ ಅಣಬೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿಯ ಮಾರಾಟ 358 ದಶಲಕ್ಷ ಡಾಲರ್‌ಗಳಷ್ಟಾಗಿದ್ದು, ಈ ಮೊತ್ತವು ಜಪಾನ್‌ದೇಶದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ಹತೋಟಿ ಔಷದಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಮಾರಾಟ ಮಾಡಿದ ಒಟ್ಟು ವಹಿವಾಟಿನ ಶೇ. 25ರಷ್ಟು, ಈ ಅಣಬೆಯಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಔಷಧಿಯಿಂದಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿರುವ ಔಷಧಿಯ ಶಕ್ತಿ ಎಷ್ಟೆಂಬುದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತಿನ್ನುವ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿಯೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳ ಔಷಧಿಯ ಪ್ರಮಾಣ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಚಿಪ್ಪು ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಖನಿಜಗಳ ಪ್ರಮಾಣ (ಮಿ.ಗ್ರಾಂ.100 ಗ್ರಾಂ. ಒಣ ತೂಕ)

ಅಣಬೆ ಪ್ರಭೇಧಗಳು	ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಮ್ (K)	ರಂಜಕ (P)	ಮ್ಯಾಗ್ನೇಸಿಯಮ್ (Mg)	ಸೋಡಿಯಮ್ (Na)	ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಮ್ (Ca)	ಕಬ್ಬಿಣ (Fe)
ಪ್ಲುರೋಟಸ್ ಸಾಜೋರಕಾಜು	3260	760	221	60	20	12.4
ಪ್ಲುರೋಟಸ್ ಫ್ಲೋರಿಡಾ	4660	1850	192	62	24	18.4

ಬಾನೊ ಮತ್ತಿತರರು 1981 ಮತ್ತು ಬಿಸಾರಿಯಾ ಮತ್ತಿತರರು (1987)

ಒಟ್ಟಾರೆ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಹೈಪೊಗ್ಲೈಸೇಮಿಯಾ, ಹೈಪೊಲಿಪಿಡೆಮಿಕ್, ಹೈಪೊಕೊಲೆಸ್ಟಿರೋಲೆಮಿಕ್, ಹೈಪೊಟೆನ್ಸ್, ಆಂಟಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಆಂಟೀಟ್ಯೂಮರ್, ಆಂಟಿ ಹೆಚ್ ಆಯ್ ವ್ಹಿ. ಆಂಟಿ ಹಿಪಾಟಿಟಿಸ್, ಆಂಟಿ ಪ್ಲೇಟ್ಲೆಟ ಅಗ್ರಿಗೇಶನ್, ಇಮಿನೋ ಮಾಡಿಲೇಟರ್ ಇತ್ಯಾದಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಅಣಬೆಯೊಂದು ದಿವ್ಯೌಷಧ ಅಥವಾ ಜೀವ ಸಂಜೀವಿನಿ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಡಾ. ಎ.ಬಿ. ಪಾಟೀಲ್
ಕೃಷಿ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ವಿಜಾಪೂರ-586 101