

೯

ವಿಜಯಕುಮಾರ ಸಾವಳಗಿ, ವೀಣಾ ಸಾವಳಗಿ ಹಾಗೂ ಚಂದ್ರಿಕಾ ಇಟಗಿ

ಕೃ. ಮ. ವಿ., ಧಾರವಾಡ

ಅಣಬೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಗುಣಗಳು

ಅಣಬೆಗಳು ತಮ್ಮ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸುವಾಸನೆ ಹಾಗೂ ರುಚಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸುಪರಿಚಿತವಾಗಿದ್ದರೂ, ಅವುಗಳಲ್ಲಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಯಾವದೇ ಒಂದು ಆಹಾರದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಮೌಲ್ಯ ಆ ಆಹಾರದ ಉಪಯೋಗವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರವನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ನಮಗೆ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಆಹಾರದ ನ್ಯಾಯಯುತವಾದ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಿ ನಮ್ಮ ಕೃಷಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ವಿವಿಧ ಯೋಜನೆಗಳ ಮುಂದಾರೋಚನೆ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ಶ್ರೀಮಂತ ವರ್ಗದ ಹಾಗೂ ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದ ಜನರ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಂತಿಯುಕ್ತ ದೇಹದಾರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಂತಹ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಬೇಕಾಗುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ಸೇವನೆ ಇವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಮನವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಅಣಬೆಗಳು ಒಳ್ಳೆ ಬಗೆಯ ಪ್ರೋಟೀನ (ಸಸಾರಜನಕ) ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಇದರೊಂದಿಗೆ ಇವುಗಳ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಅಂಶ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಲವಣಾಂಶಗಳು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ನಿತ್ಯ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಏಕದಳ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದರಿಂದ, ಅದು ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇಂದು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಚಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳು ಇವೆರಡೂ ಗುಂಪುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಸಾರಜನಕದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತಿದ್ದು ಇದೊಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ. ಯಾಕೆಂದರೆ ನಾವು ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆಯೆನ್ನುವದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರದೇ ಎಷ್ಟು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವುಳ್ಳ ಸಸಾರಜನಕಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ ಎಂಬುದು ಮಹತ್ವದ ಅಂಶವಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ

ಸಸಾರಜನಕ, ಸಾಧಾರಣ ಸಸಾರಜನಕ ಹಾಗೂ ಕಡಿಮೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಸಾರಜನಕವೆಂದು ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅತೀ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದ ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ ಸಸಾರಜನಕಗಳು ಪ್ರಾಣಜನ್ಯವಾದ ಸಸಾರಜನಕಗಳಿಂದ (ಉದಾ : ಹಾಲು , ತತ್ತ್ವ , ಮೀನು, ಮಾಂಸ) ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ್ದಾಗಿರುತ್ತದೆ. (ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಕೊಪ್ಪಕದಲ್ಲಿದೆ), ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಒಟ್ಟು ಸಸಾರಜನಕ ಪ್ರಮಾಣದ ಒಂದು ಮೂರಾಂಶ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾಣಜನ್ಯ ಸಸಾರಜನಕದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲು ತಜ್ಞರು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕೊರತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಸ್ಯ ಮೂಲವಾದ ಅಣಬೆಯ ಉಪಯೋಗ ಈ ಸಸಾರಜನಕದ ಕೊರತೆಯನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ಅಣಬೆಯು ೨% - ೩೦ ರಷ್ಟು ಶೇಕಡ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದು ಯಾವದೇ ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಮೂಲದ ಸಸಾರಜನಕಗೆ ಸರಿಸಮಾನವಾಗಿ ಹೋಲಿಸಬಹುದಾದ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಎರಡು ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲಗಳಾದ ಲೈಸಿನ್ ಹಾಗೂ ಟ್ರಿಪ್ಟೊಫ್ಯಾನ್ ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಇವೆರಡೂ ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿಯ ಇವೆರಡೂ ಅಮಿನೊ ಆಮ್ಲಗಳ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಅಣಬೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೂರ ಮಾಡಬಹುದು. ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯದ ಉಪಯೋಗ ಹಾಗೂ ದೊರಕುವ ಪ್ರಮಾಣ ಪ್ರತಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಅಣಬೆಯ ಉಪಯೋಗವು ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಹೊಂದಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಅಣಬೆಗಳು ಒಳ್ಳೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಸಸಾರಜನಕವನ್ನು ಹೊಂದುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಎಂದರೆ ವಿಟಮಿನ್ " ಬಿ" ಹಾಗೂ ಫಾಯಮಿನ್, ರಿಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ಹಾಗೂ ನಿಯೋಸಿನ್ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಫಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹಾಗೂ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಬಿ - ೧೨' ಇವುಗಳು ಅವರು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಒದಗುತ್ತವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆಯ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಸೋಡಿಯಂ ಹಾಗೂ ಫಾಸ್ಪರಸ್/ರಂಜಕ ಇವುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿರುತ್ತವೆ. ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದರೂ ಅದು ದೊರಕುವ (ಉಪಯೋಗಿಸುವ) ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದು ರಕ್ತದ ಹಿಮೋಗ್ಲೊಬಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಾಯುತ್ತದೆ. ಉಳಿದ ಆಹಾರದೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿ ಸೋಡಿಯಂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಹಾಗೂ ಸೋಡಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ.

ಶರೀರದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಕೂಡ ಅಣಬೆಯ ಸೇವನೆ ಒಂದು ವರದಾನ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ ಅಣಬೆಯ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲರಿ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಪಿಷ್ಟದ ಅಂಶ ಗಮನೀಯವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಅವಶ್ಯಕ ಪಿಷ್ಟ ಆಮ್ಲವಾದ ಲಿನೋಲಿನ್ ಆಮ್ಲದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಒಂದು ದಿವ್ಯೌಷಧ ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರೋಲ್ ಬದಲಾಗಿ ಎರಿಗೊಸ್ಟೆರೋಲ್ ಇರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇದು ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಡಿ' ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಸ್ವಾರ್ಸ ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ, ಹೆಮಿಸೆಲ್ಯೂಲೋಸ್, ಕಾಯಟನ ಮುಂತಾದ ಬೇರೆ ರೂಪದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಇದೊಂದು ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ

ಅಥವಾ ಸಿಹಿ ಮೂತ್ರರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿಸರ್ಗದ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಕೊಡುಗೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಣಬೆಯ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯವುಳ್ಳ ಜನರಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಧೃಡ ದೇಹವನ್ನು ಹೊಂದುವಂತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳು, ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಇರುವ ಜನರು, ಹೆಚ್ಚಿನ ತೂಕದ ದಪ್ಪ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ಹುಳಿ ಸುಡುವಿಕೆ ಮುಂತಾದ ತೊಂದರೆ ಇರುವ ಜನರು ಅಣಬೆಯ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಬಹುದು.

ಇದರೊಂದಿಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಲೆ ಕೊಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಂಡ ಅಣಬೆಗಳು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ ಎಂಬ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಇದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯಾವದೇ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಆಧಾರವಿಲ್ಲ. ನಾವು ಯಾವದೇ ಬಗೆಯ ಅಥವಾ ಗುಂಪಿನ ಎಂದರೆ ಗುಂಡಿ ಅಣಬೆ (Button Mushroom), ಚಿಪ್ಪಣಬೆ (Oyster Mushroom), ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಣಬೆ (Paddy Straw Mushroom) , ಅಣಬೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವದೇ ಅಣಬೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣವು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು- ಕಡಿಮೆ ಸರಿ ಸಮನಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮುಂಬರುವ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಸದಿಂದ ರಸ ಎಂಬಂತೆ ನಿರುಪಯುಕ್ತ ವಸ್ತುಗಳ ಉಪಯೋಗದಿಂದ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಅಣಬೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಕಡಿಮೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಳುವರಿ ಬರುವದರೊಂದಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಯಾವದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ಕೋಷ್ಟಕ - ೧

ಪ್ರಾಣಿಮೂಲದ, ಸಸ್ಯ ಜನ್ಯ ವಸ್ತುಗಳೊಂದಿಗೆ ಅಣಬೆ ಸಸಾರಜನಕದ ತುಲನೆ

ಅಣಬೆ ಗುಂಪುಗಳು	ಸಸಾರಜನಕ ಶೇಕಡಾ(%) ವಾರು	ಪ್ರಾಣಿಮೂಲ	ಸಸಾರಜನಕ ಶೇಕಡಾವಾರು (%)	ಸಸ್ಯಮೂಲ	ಸಸಾರಜನಕ ಶೇಕಡಾವಾರು (%)
(೧) ಗುಂಡಿ ಅಣಬೆ ತಾಹಾ ಒಣಗಿಸಿದ	೩.೭ ೩೫.೦	ಕುರಿಮಾಂಸ	೧೪.೦	ಎಲೆಕೋಸು	೧೩.೬
(೨) ಚಿಪ್ಪ ಅಣಬೆ ತಾಹಾ ಒಣಗಿಸಿದ	೨.೭೮ ೧೯.೮	ಹಂದಿ ಕೋಳಿ ತತ್ತ್	೧೨.೦ ೧೧.೯ ೧೨.೮	ಆಲುಗಡ್ಡೆ ಗೋದಿ ಅಕ್ಕಿ ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ	೯.೦ ೧೨.೪ ೯.೮ ೭.೭
(೩) ಭತ್ತದ ಹುಲ್ಲಿನ ಅಣಬೆ ತಾಹಾ ಒಣಗಿಸಿದ	೯.೮ ೨೮.೫	-- --	-- --	-- --	-- --

ಕೃಷಿ ಮುಖ್ಯದ