

# महाराष्ट्र टाइम्स

मुंबई ■ १४ मे २०११

## आंबे खा जपून...

पि पळ्यापत्रक आंब्याच्या प्रेमात पडला नाही, जसा माणूस मिळणे विरलच, मे महिना आणि आंबा हे दोन्ही हातात हात घालून येतात. आंब्याची चव जिभेवर रेंगाळत राहते आणि बस एक ओर... या चारा बुलंद होते. यात लहानांसाठी मोठ्यांचाही सहभाग असतो.

फळांच्या या राज्यात आहारात भरपूर उपयोगही आहेत. आणि क जीवनसत्वांचा मोठा स्रोत असलेला आंबा त्वचेवरील सुरकुत्या कमी करून ती तरुण ठेवतो. त्यात बी कॉमप्लेक्स असल्याने त्वचा तजेलदार करतो. केरीमध्ये ऑप्टि ऑक्सिडन्ट वैशिष्ट्य असतात. त्यामुळे अमृतचवीचा आंबा खाण्यात भरपूर फायदेही आहेत. अर्धात पदार्थ कितीही चांगला असला तरी अति तेथे माती होते.

आंब्यामध्ये भरपूर कार्बोहायड्रेट्स आणि कॅलरीज असतात. त्यामुळे पटकळ वजनही वाढते त्यामुळे वजनाबाबत काळजी असलेल्या व्यक्तींनी फार आंबे खाऊ नयेत. आंब्यात शर्करेचे प्रमाण जास्त असल्याने मधुमेहीनीही त्यापासून चार हात दूर राहिलेलेच चांगले. आंबा उष्ण असतो आणि त्यातच मे महिन्यामधील तापमानवाढ या दोहोंचा एकत्रित परिणाम शरीरावर होऊ शकतो. त्यामुळे उष्णतेचा पटकळ भास होत असेल तर जपून आंबे खा.



खूप आंबे खाल्ले की पोटी विघडते.

आंब्याचा दिसून येणारा परिणाम म्हणजे शरीरावर येणारे उष्णतेचे फोड. आंब्यामुळे शरीरात वाढलेली उष्णता या फोडांच्या स्वरूपात दिसते. या फोडांना जमतीत आंबे फुटले का, असेही म्हटले जाते. लहान मुलांमध्ये हा प्रकार अनिच्छा होतो. या फोडांना खजही सुटते. याचा सरळ उपाय म्हणजे आंबे कमी करणे असा असला तरी केवळ मोसमात मिळणाऱ्या या फळांच्या राज्याचा मोह सुटत नसतो, हेदेखील बरे. लहान मुलांच्या बाबतीत आंब्याची अंलजी लक्षात घेत वसल्याने तीन-चार वर्षांच्या



लहानपणात भरपूर आंबे देऊ नका. एखाद्या वर्षी अनुभव आल्यानंतरच आंब्याचे प्रमाण ठरवा. आंबे घाववेव असले तर ते फ्रीजमध्ये गार करून घावेत. त्यामुळे त्यातील उष्णतेचा गुण जाणार नसला तरी थोडा कमी होतो. याशिवाय रोज एकापेक्षा अधिक आंबा खावला देऊ नका. एवढे करूनही फोड आलेच तर त्यावर गरम उतेल

लावा, त्यामुळे ते लवकर बरे होऊ शकतील. काही वेळा आंब्याच्या सालीमधील थिक लागून ओढासेनातून भाज तसेच जालावर रेशेस येतात. हा प्रकार दुर्मिळ असला तरी त्याबाबतही काळजी घेतली पाहिजे. आंबा बीट घुसावा. सालासकट आंबा चोखून खाणे टाळावे. तसेच रेशेस आले तर त्यावर मध लावावा. खूप अंलजी होत असेल तर आंबे टाळणे चांगले. अर्थात ज्यांना अशी अंलजी असेल त्यांच्यासाठीच हे सारे आहे. इतरांनी आंब्याचा आनंद लुटायला हरकत नाही.

डॉ. मोहन योगेश, कॉन्सल्टंट सर्जन, वीथ कॅम्प्री हॉस्पिटल हेल्थकॉर्नरमधील सर्व लेख वाचण्यासाठी इमे क्लिक करा  
<http://maharashtratimes.indiatimes.com/articlelist/7806638.cms>