डॉ. अनिल लचके

दिवाळीचा फराळ आणि त्यातील उष्मांक

एकतेत विविधता किंवा विविधतेत एकता हे आपल्या भारताचे खास वैशिष्ट्य आहे. मात्र भारतीयांच्या खाद्यपदार्थांचं वर्णन करायचे असेल तर ''विविधतेत विविधता'' असं करायला पाहिजे. विशेषतः आपल्या दिवाळीच्या फराळातील आकर्षकता पाहिली तर त्यातील रंग, स्वाद, चव आणि आहार नजरेत भरतो. परदेशातून कोणी सगा-सोयऱ्यानं आपल्यासाठी काही ''स्वीट प्रेझेंट'' भेट म्हणून आणलं असेल तर फार तर चॉकलेट किंवा बिस्किटाचा छानसा पुडा असतो. कारण तिकडे आपल्या दिवाळीच्या फराळा सारखे वैविध्यपूर्ण खाद्यपदार्थ नसतात.

एक हजार वर्षांपूर्वी अल बेरूनी नावाचा एक फारसी विचारवंत भारतात प्रवासी म्हणून आला होता. भारत-दर्शन करत असताना त्याने लिहिलेल्या प्रवास वर्णनामध्ये दिवाळी सणातील उत्साह आणि त्या ऋतूमध्ये केलेल्या खास फराळा सारख्या खाद्यपदार्थांचा उल्लेख आहे. अकराव्या शतकात क्षेमकुतूहल, भोजनकुतूहल आदी ग्रंथ लिहिले गेले होते. त्यामध्ये दिवाळीच्या फराळातील खाद्यपदार्थांची माहिती आहे. याचा अर्थ दिवाळी फराळाची परंपरा किमान एक हजार वर्षांपासूनची आहे. त्यामध्ये अपूप (अप्पे/घारगे), शष्कुली (करंजी), सेविका (शेवया), चक्रिका (चकली), संपाव (सरोटी), मधुशीर्षक (खाजे), मुद्रलड्डु (लाडू), चणकपुरीका (बेसनाच्या तिखट पुऱ्या), शालीपूप (अनारसे), शंखपाला (शंकरपाळे) आदी पदार्थांची माहिती आहे. ही शतकानुशतके चालून आलेली आहारपरंपरा म्हणजे आपला सांस्कृतिक ठेवा असून तो आपण जपलेला आहे. तत्कालीन विविधतेत अजून अनेक स्वादिष्ट पदार्थांची भर पडली आहे. पाककृतींमध्ये देखील कालानुरूप थोडाफार फरक पडलाय.

दिवाळीच्या फराळाचं खास वैशिष्ट्य म्हणजे ते करत

असताना कोणताही कृत्रिम रंग किंवा ते टिकावेत म्हणून कोणतीही रसायने वापरली जात नाहीत. तरीही फराळाचे सर्व पदार्थ वसुबारस पासून अगदी तुळशीचं लग्न आणि त्रिपुरारी पौर्णिमे पर्यंत चांगले टिकतात. बेसन लाडू खाकी रंगाचा तर मोतीचूर सोनेरी रंगाची आठवण करून देतो. रवा लाडू, करंजी आणि चिरोटे मोतीया रंग धारण करतात. दुधी हलवा सफेद तर गाजर हलवा शेंदरी दिसतो! या फराळाचे आकार देखील आकर्षक असतात. चकली म्हणजे गोल काटेरी वेटोळं, करंजी अष्टमीच्या चंद्रा सारखी, शंकरपाळीचा आकार म्हणजे दोन त्रिकोण चिकटवल्या प्रमाणे असतो तर कडबोळीचा आकार उद्गार चिन्हा प्रमाणे असतो. कडबोळं तुटलं तर त्याचा आकार प्रश्नचिन्हा सारखा होतो! अनारसा गोल जाळीदार आणि खडबडीत असतो पण तो कडक न लागता ठिसूळ असतो. चकली काटेरी असली तरी घशाला न टोचणारी आणि खुसखुशीत असते. कडबोळीचं वैशिष्ट्य म्हणजे त्यात सात धान्ये आणि अकरा कडधान्ये असतात. एवढी जैवविविधता (जीविधा) जगातील कोणत्याही खाद्य पदार्थामध्ये नसेल! कडबोळी मधील १८ धान्ये आपल्या महिलांनी खरपूस भाजलेली असतात. त्यामुळे त्यांचा रक्तशर्करा वाढण्याचे प्रमाण दर्शवणारा आकडा (म्हणजे ग्लायसेमिक इंडेक्स) कमी होतो, असे संशोधकांनी नमूद केले आहे. थोडक्यात म्हणजे दिवाळीच्या फराळातील वैविध्यता ही रंग, आकार आणि चवीमध्ये दिसून येते.

दिवाळीतील फराळातील उष्मांक

स्वादिष्ट खाद्य पदार्थांची रेलचेल असणं, हे तर दिवाळीचं एक खास वैशिष्ट्य आहे. पण फराळामुळे मुळे आपलं वजन तर वाढणार नाही ना, अशी भीती अनेकांना वाटते. त्यांना ''कॅलरी कॉन्शस'' म्हणतात. कॅलरी हे ऊर्जा मोजण्याचे एक परिमाण आहे. कॅलरीसाठी मराठीमध्ये उष्मांक असा शब्द योजला जातो. सामान्य परिस्थिती मध्ये एक लिटर पाण्याचे तापमान एक अंश सेल्सिअसने वाढवण्यासाठी जेवढी ऊर्जा लागते त्याला एक कॅलरी ऊर्जा म्हणतात. उष्मांकयुक्त पदार्थांचं सेवन केल्यामुळे आपल्याला ऊर्जा मिळून आपलं दैनंदिन चलन–वलन सुरळीत चालतं. आपण खाद्यपदार्थां मार्फत जेवढ्या कॅलरींचे सेवन करतो तेवढ्या ''खर्च'' केल्या तर आपलं वजन आटोक्यात राहायला मदत होते. अतिरिक्त कॅलरींमुळे वजन वाढत राहाते. साखरेमध्ये प्रतिग्रॅम ४ कॅलरी असतात. काही जणांना साखर वर्ज्य किंवा कमी खाण्याचा वैद्यकीय सल्ला मिळालेला असतो, त्यांची कुचंबणा होते. तेल किंवा तूप अशा स्निग्धयुक्त पदार्थांमध्ये प्रतिग्रॅम ९ कॅलरी असतात. एखादा खाद्यपदार्थ तळलेला आहे म्हणून तो खायचाच नाही, असं करू नये. कारण आपल्या खाद्य तेलांमध्ये काही जीवनसत्वे तर असतातच, पण अत्यावश्यक अशी अल्फा लिनोलिनीक आणि लिनोलिक ही दोन मेदाम्ले असतात.

दिवाळीच्या दिवसांमध्ये हवेतील ऊष्मा कमी झालेला असतो. आपली साफ–सफाईची कामे वाढलेली असतात. शेतकरी मंडळींची शेतातील कामं संपत आलेली असतात. अशा वेळी दिवाळीतील फराळ पुरेशा कॅलरीज पुरवण्यासाठी चांगला असतो. या फराळाची चव चांगली तर असतेच पण आणि अन्य बरेच चांगले गुण असतात. तथापि त्या खाद्यपदार्थांचा उष्मांक जास्त असतो. याचा अर्थ त्यात कॅलरी जास्त असतात. या फराळातून खूप जास्त कॅलरी शरीरात जातात. त्याचं कारण दिवाळीचा फराळ किंवा गोड पदार्थ तयार करताना खास करून मैदा, रवा, बेसन, साखर, तूप, दूध आणि खवा यांचा वापर होतो. तसेच त्यातील काहींचा ग्लायसेमिक इंडेक्स (जी.आय.) जास्त आहे. ग्लायसेमिक इंडेक्स म्हणजे विशिष्ट पदार्थ खाल्ल्यामुळे रक्तातील साखर किती वेळात

किती प्रमाणात वाढते ते दर्शविण्याचा आकडा. ग्लुकोज साखरेचा जी.आय. शंभर आहे. पण फ्रुक्टोजचा फक्त २५ आहे. याचा अर्थ साधारणतः फळं गोड असली तरी त्यात फ्रुक्टोज साखरेचे सर्वसाधारणतः प्रमाण जास्त असल्याने फळांचा जी.आय. कमी असतो. भाज्यांमधील पालक, कोबी, कॉलिफ्लॉवर, ब्रॉकेली किंवा सुकामेव्या मधील बदाम, आक्रोड अशा काही घटकांचा जी.आय. शून्य असतो! दिवाळीच्या पदार्थांमध्ये तेल–तूप असते पण केवळ कॅलरी जास्त आहेत म्हणून आहारातून पूर्ण वगळू नये. कारण मेदाम्लामध्ये ए, डी, ई आणि के ही जीवनसत्वे असतात. ती शरीरातील अनेक प्रक्रियांमध्ये महत्वाची कामगिरी पार पाडतात. खाद्यपदार्थांमध्ये तंतुमय पदार्थ, जीवनसत्वे, खनिजद्रव्ये आणि पाणी असते. या घटकांमध्ये सुदैवाने कॅलरी नसतात. खाद्यपदार्थांमध्ये सुप्त रासायनिक ऊर्जा असते. तिचे रूपांतर मुख्यतः शारीरिक काम करण्यासाठी होतो. या ठिकाणी रासायनिक ऊर्जेचे यांत्रिक–ऊर्जेत रूपांतर होते. आपण काहीही व्यायाम केला नाही तरी विशिष्ट एवढ्या कॅलरी शरीरात वापरल्या जातात. कारण आपले हृदय, मेंदू, फुफ्फुसं, यकृत, आतडी, मूत्रपिंड, अशा अनेक इंद्रियांचे कार्य झोपेत देखील अविरतपणे चालू असते. सामान्य व्यक्ती जेव्हा झोपते तेव्हा त्याच्या दर तासाला सुमारे ६८ ते ९१ कॅलरी वापरल्या जातात. (याला काही लोक कॅलरी ''बर्न'' झाल्या म्हणतात). एका वेगळ्या अभ्यासानुसार झोपेत ताशी ५० कॅलरी म्हणजे आठ तासांच्या अवधीत किमान ४०० कॅलरी वापरल्या जातात. त्यातील सुमारे २०% कॅलरी मेंदूच्या कार्यासाठी गरजेच्या असतात.

एका व्यक्तीला दिवसभरामध्ये किती कॅलरींची गरज असते, ते अनेक घटकांवर अवलंबून असते. मग ती व्यक्ती स्त्री असो वा पुरुष असो. ती बैठे काम करणारी आहे की खूप श्रम करणारी आहे; तसेच तिचे वजन, उंची, हवामान – असे अनेक घटक विचारात घ्यावे लागतात. ढोबळमानाने विचार केला तर महिलांना १८०० ते २२०० आणि पुरुषांना २००० ते २५०० कॅलरी पुरेशा असतात. सर्वसाधारणत: आपण जेवढ्या कॅलरींचा आहार घेतो, तेवढ्या कॅलरी शरीरात वापरल्या गेल्या नाहीत तर कालांतराने मेद साचून वजन वाढत जाईल. आपण जेवढ्या कॅलरीचा आहार घेतला तेवढ्या ''खर्च'' झाल्या तर वजन वाढण्याची समस्या येण्याची शक्यता कमी असते. आपण जर एक तास नेहमीच्या गतीने चाललो तर सुमारे २५० ते ३०० कॅलरी वापरल्या जातात. याचा अर्थ कॅलरी खर्च करणं हे श्रमाचं काम आहे. हे लक्षात घेऊन आपण आहारावर विशेष लक्ष द्यायला पाहिजे.

आहार फक्त कॅलरींवरती अवलंबून नसावा तर आहार चौरस आहे का नाही यावर लक्ष देणं गरजेचं आहे. आहार आवश्यक त्या सर्व घटकांनी समृद्ध पाहिजे. दिवाळीच्या फराळात सर्व घटक नसतात. तेव्हा फराळ म्हणजे जेवण नसते! दिवाळी वर्षातून एकदाच येत असल्यामुळे फराळाचा आनंद जरूर घ्यायला पाहिजे. मात्र तो ''यथेच्छ'' घेण्यापेक्षा ''यथा–इष्ट'' घ्यायला पाहिजे. त्यासाठी गरज वाटल्यास आहार तज्ञाचा सल्ला घ्यावा. दिवाळीच्या फराळाचा यथा इष्ट आस्वाद घेण्यासाठी केवळ कल्पना यावी म्हणून कोणत्या खाद्य पदार्थामध्ये अंदाजे किती कॅलरी असतात त्याची सूची देत आहे.

मोतीचूर (बुंदी, बेसन आणि रवा सह) एका लाडूमध्ये १५० ते २५०, चकली ६०, शंकरपाळे (१०० ग्रॅम) ५५०, करंजी (एक) ८० ते १००, गाजर हलवा, म्हैसूरपाक (१०० ग्रॅम) ३०० ते ३५०, रसगुल्ला, गुलाबजाम (एक) २५० ते ३००, छोटी जिलेबी ६०, सोन हलवा (१०० ग्रॅम) ३५० ते ४००, काजू कतली एक वडी ६०,पेढा (एक) ६० ते ८०.

◆

डॉ. अनिल लचके
मोबा. ७०३८४११८७१