



स्वयंपाक घरातील विज्ञान

पारंपारिक पद्धती

पुरणपोळी

पुरणपोळी हा पक्कान्नामधील प्रसिद्धपदार्थ आहे. होळीच्या वेळी आणि देवीच्या नैवेद्यासाठी पुरणपोळी आवर्जून करतात. महाराष्ट्रीयन थाळीमध्ये सर्व समावेशक आहारात गोडपदार्थ म्हणून पुरणपोळीला शास्त्रीयदृष्ट्या महत्त्व आहे. या गोड आहारीय पदार्थाचा शरीरावर होणारा परिणाम आयुर्वेद शास्त्राच्या दृष्टीने जाणून घेऊया.

पुरणपोळीतील घटक द्रव्ये

- हरभरा डाळ
- जायफळ
- वेलदोडा (विलायची)
- गूळ / साखर
- गव्हाची कणिक
- तूप

पुरणपोळीचे आहारीय व औषधीमूल्य

१. हरभरा डाळ -

चणकाश्च

लघवः शीत मधुराः सकषाया विरुक्षणाः

पित्तश्लेष्मणिशस्यन्ते सूपेष्वालेपनेषु च हरभरा आयुर्वेदात चणक या नावाने ओळखला जातो. पचायला हलका, गोड चवीचा व शरीरात शितलता उत्पन्न करणारा असतो. किंचित तुरट व शरीरात कोरडेपणा उत्पन्न करतो. शरीरात पित्त कफ वाढले असताना लाभदायक असतो.

पोषक, शीत गुणामुळे व तुरट रसामुळे किंचित वातकारक असतो. त्यामुळे आहारात समावेश करताना हरभऱ्याबरोबर तेल, तूप इत्यादी स्निग्धता उत्पन्न करणारे पदार्थ वापरावेत.

Composition:

Minerals - Calcium, Iron, Magnesium, Manganese, Phosphorus, Potassium, Sodium, Zinc

Vitamins - A, B, C, E, K

Other components - Carbohydrates, Fats

२. गहू

गहू हे संधानकर, शरीराची झीज भरून काढणारे, शरीरात शितलता उत्पन्न करणारे, गोड, जीवनीय, शरीराचे पोषण करणारे, काम करण्याची शक्ती

वाढविणारे, शरीरात स्निग्धता, स्थिरता उत्पन्न करणारे आणि पचायला जड असतात.

Composition :

Minerals - Calcium, Iron, Magnesium, Phosphorus

Other components - Proteins, Vitamin B, starch, dietary fibre, lipids

३. जायफल

पचायला हलके, स्निग्धता उत्पादक, उष्ण, पाचक, तिखट, कडू, तुरट, कृमिनाशक, वात व कफ कमी करणारे. शरीरातील वेदना, सूज कमी करणारे, त्वचारोगात लाभदायक व दुर्गंधनाशक आहे.

४. वेलदोडा (विलायची)

शीत, पाचक, कफ बाहेर काढणारा, श्वास, अंगदुखी कमी करणारा. मोठे वेलदोडे उष्ण, पाचक, मळमळ व वेदना कमी करणारे, भूक वाढवणारे असतात.

५. गूळ - गोड, उष्ण, पचायलाजड

६. साखर - गोड, शरीरात शीतलता उत्पादक

७. तूप - गोड, शैत्यउत्पादक, पाचक, पोषक

पोषणमूल्य

वरील सर्व घटक द्रव्यांचा एकत्र परिणामस्वरूप तूपयुक्त पुरणपोळी शरीरासाठी पोषक आहे. बाल व तरुण वयात शरीराचे पोषण आणि मध्यवयात शरीराचे धारण करते. शरीराची काम करण्याची शक्ती व उत्साह वाढतो आणि दीर्घकाळ शक्ती राहते. हाडे मजबूत होतात. शरीराची झीज भरून निघते. शरीर सुदृढ, निरोगी राहते.

तयार करण्याची पद्धत व संस्कार

हरभरा डाळ शिजवून त्यात साखर किंवा गूळ घालून अग्नी संस्कार करून पुरण तयार करतात.

हरभऱ्याची डाळ शिजायला इतर डाळीपेक्षा अधिक वेळ

लागतो. डाळ व्यवस्थित शिजल्यानंतर कढईत घेऊन गरम करून त्यातील पाणी आटवावे. त्यानंतर त्यात डाळीच्या समप्रमाणात साखर किंवा गूळ घालावा व पुन्हा थोडा वेळ शिजवावे. तयार झालेल्या पुरणात जायफल किंवा वेलदोडा पूड घालावी. थंड झाल्यानंतर हे पुरणपोळीत घालून तव्यावर पोळ्या शेकाव्या. पुरणपोळी तूप किंवा दुधाबरोबर खावी.

खाण्याचे पदार्थ तयार करताना त्यावर ज्या विशेष पाककृती करण्यात येतात त्यांना संस्कार म्हणतात. पुरणपोळी तयार करताना त्यावर होणारे महत्वाचे संस्कार-

- अग्निसंस्कार, अग्नीवर शिजविणे, भाजणे - उष्णता उत्पादक
- मर्दन (ढवळणे, परतणे)- हलकेपणा व किंचित उष्णता उत्पादक
- संयोग संस्कार (त्यात घातले जाणारे पदार्थ) - गूळ असल्यास उष्णता व साखर असल्यास शीत (थंडपणा) उत्पादक

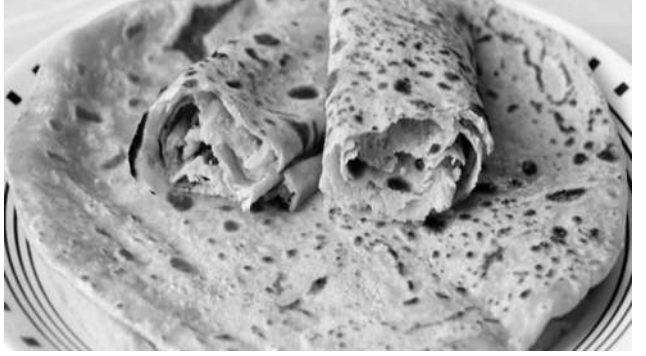
पुरणपोळी खाताना लक्षात ठेवण्याचे नियम

पुरणपोळी गरम खावी आणि त्यावर अर्धा ते एक चमचा साजूक तूप, गाईचे तूप घ्यावे. त्यावर थंड पाणी किंवा थंड पदार्थ खाऊ नयेत. हा नियम न पाळल्यास तूप पचत नाही आणि कफ दोष वाढून कफाचे विकार होतात. आहारात प्रमाणापेक्षा अधिक खाल्ल्यास अपचन, अजीर्ण इत्यादी विकार संभवतात.

आयुर्वेदानुसार मधुर (गोड), अम्ल (आंबट), लवण (खारट), कटू (तिखट), तिक्त (कडू), कषाय (तुरट) असे सहा रस आहेत. आहार सेवनाचा नियम "पूर्वमधुरमअशनीयात" म्हणजेच गोड पदार्थ जेवणात सुरुवातीला खावेत असा आहे. त्यामुळे जेवताना पुरणपोळी सर्वप्रथम खावी त्यानंतर ताटातले इतर पदार्थ खावेत.

मधुररस (गोडचव)

मधुर रसाचे म्हणजेच गोडचवीचे पदार्थ पचायला इतर रसांपेक्षा जड असतात. अग्निप्रदीप्त असताना म्हणजेच खूप भूक लागली असताना जेवणाच्या सुरुवातीला मधुर रस सेवन केल्यास सर्वप्रथम गोड पदार्थांचे पचन शरीराद्वारे सुरू होते. व्यवस्थित पचन होण्यासाठी योग्यप्रमाणात पाचक रस मिळतात.



सेवनासाठी योग्य प्रमाण, काळ व ऋतू

- तरुणांनी, भरपूर भूक लागली असताना एक किंवा दोन पोळ्या एवढ्या एका जेवणात घ्याव्यात. लहान मुले, वृद्ध यांनी हे प्रमाण कमी करावे.
 - गरम पुरणपोळी वर तूप अवश्य घ्यावे. तूप हे पाचक, पोषक आणि पुरण पोळी पचण्यासाठी शरीरात क्षमता उत्पन्न करणारे आहे. तुपामुळे अन्न पचविण्याची क्षमता वाढते.
 - सहज पचेल एवढीच पुरणपोळीची मात्रा आहारात असावी.
 - तरुण, वाढत्या वयात शरीराची पौष्टिक आहाराची गरज पूर्ण करण्यासाठी पुरणपोळी उत्तम पोषक आहार आहे.
 - भरपूर खेळणाऱ्यांनी, भरपूर शारीरिक श्रम करणाऱ्यांनी रोजच्या आहाराला पूरक म्हणून पुरणपोळीचा आहारात समावेश करावा. त्यातील साखर किंवा गुळाचे प्रमाण कमी ठेवावे. पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तींनी पुरणपोळी आवर्जून खावी.
- वेगवेगळ्या पाक-क्रियांमुळे व जायफळामुळे गुळाच्या पुरणपोळी मध्ये काही प्रमाणात उष्णता निर्माण होते. शीत ऋतूत गुळापासून केलेली जायफळयुक्त पुरणपोळी खावी. उष्ण ऋतूत पोषक आहार म्हणून पुरणपोळीचा आहारात अवश्य समावेश करावा.

सेवनासाठी अयोग्य प्रमाण, काळ व ऋतू

- भूक लागली नसताना अन्न सेवन करू नये.

अजीर्ण होईपर्यंत खाऊ नये. इतर पदार्थांसाठी भूक उरणार नाही इतक्या प्रमाणात खाऊ नये. पोळीवर तूप घेतल्यानंतर त्यावर थंडपाणी किंवा थंड पदार्थ खाऊ नयेत.

- अजीर्ण किंवा अपचनाचे इतर विकार असताना पुरणपोळी खाऊ नये. इतर कुठल्याही आजारांमुळे भूक मंदावली असल्यास पुरणपोळी वर्ज्य आहे.
- मधुमेहाच्या विकारात पुरणपोळी पूर्णपणे वर्ज्य करावी.
- सुखासीन व्यक्तींनी, केवळ बसून काम करावे लागत असल्यास, व्यायाम न करणाऱ्यांनी, भूक लागली नसताना पुरणपोळी खाऊ नये.
- गुळाऐवजी साखर वापरल्यास आणि जायफळाऐवजी वेलदोडा वापरल्यास पुरणपोळीच्या गुणांमध्ये बदल होतो. शीत गुण वाढतो.
- पुरणपोळी गोड व थंड असल्याने पचायला कठीण असते. त्यामुळे आहारात वय ऋतू व भूक यानुसार योग्य प्रमाण ठेवावे.

आरोग्य टिकवण्यासाठी वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार पुरणपोळी तयार करण्याच्या पद्धतीत योग्यतो बदल करून, त्याचे प्रमाण निश्चित करून आहारात पुरणपोळीचा समावेश करावा.

वैद्य सौ. मृणाल वर्णेकर

mrunal.warnekar@gmail.com