पक्वान्न म्हणजे मिठाई किंवा गोड पदार्थ असा अर्थ समाजात रूढ आहे. यावरूनच पंचपक्वान्नाचे भोजन हा शब्द रूढ झाला आहे. पक्वान्न या संस्कृत शब्दाचा शब्दश: अर्थ शिजवलेले अन्न असा आहे. आजचा आपला विषय रूढार्थाने पक्वान्न म्हणजेच गोड पदार्थ आहे. यातील ''श्रीखंड'' या पदार्थाविषयी शास्त्रीय माहिती पाहू.

श्रीखंड हा गोड पदार्थ भारतात सर्वत्र आहारात अंतर्भूत होतो. वेगवेगळ्या सणांना लोक आवर्जून श्रीखंड करतात. श्रीखंड तयार करण्याच्या वेगवेगळ्या पारंपरिक पद्धती आहेत. आजकाल बाजारातून तयार श्रीखंड ही आणतात. त्यात केशर श्रीखंड, पिस्ता श्रीखंड, विलायची श्रीखंड, आम्रखंड असे विविध प्रकार आहेत. म्हशीच्या किंवा गायीच्या दुधापासून केलेले असेही प्रकार आहेत.

पूर्वीप्रमाणे ''विशेष पदार्थ फक्त विशेष सणांनाच करायचे'' ही प्रथा ही बदलून आता जेव्हा खायची इच्छा होईल तेव्हा ते पदार्थ आपण खातो. त्यामुळे सर्वसामान्य आठवड्यातल्या आहारातले श्रीखंड खाण्याचे प्रमाण वाढले आहे. घरी आणून फ्रीजमध्ये ठेवून यथावश्यक फ्रीजमधून काढून तसेच थंडही सेवन करतात.

श्रीखंडा बद्दल शास्त्रीय माहिती

चरक संहितेत अन्नपानविधी अध्यायात निरनिराळ्या आहारीय द्रव्यांचे वर्णन करताना ''रसाला'' या नावाने श्रीखंडाचे वर्णन केले आहे.

रसाला बृंहणी वृष्या स्निग्धा बल्या रुचिप्रदा ॥
(चरक संहिता)

सुश्रुत संहितेत कृतान्न वर्गात, निरनिराळ्या पाककृती करून तयार होणाऱ्या पदार्थांबद्दल सांगताना दूध, दही इत्यादी दुग्धजन्य पदार्थांचे वर्णन सांगताना रसालाचे वर्णन केले आहे.

रसाला बृंहणी बल्या स्निग्धा वृष्या च रोचनी ॥
(सुश्रुत संहिता)

श्लोकांचा सर्वसाधारण अर्थ – रसाला अर्थात श्रीखंड हे मनुष्य शरीराचे बृंहण (पोषण) करणारे, वृष्य (हर्ष, उत्साह वर्धक), स्निग्ध, बलकारक आणि रुचि वर्धन करणारे असते.

द्रव्यसंयोगसंस्कारं द्रव्यमानं पृथक् तथा।
भक्ष्याणामादिशेद्बुद्ध्वा यथास्वं गुरुलाघवम् ॥

''रसाला'' चे वर्णन करण्यापूर्वी पाककृती वापरून तयार केलेल्या अन्नाचे निरीक्षण, परीक्षण कसे करावे ते सांगितले आहे. घटक द्रव्य, त्यांचा संयोग, त्यावर केले जाणारे वेगवेगळे पाक संस्कार याचे योग्य प्रकारे परीक्षण करावे. खाण्यायोग्य प्रमाण समजून घ्यावे. तो पदार्थ शरीरात जडत्व उत्पन्न करणारा आहे की लघु, सहज पचणारा आणि वजन, जडत्व, आळस न वाढविणारा आहे हे पहावे.

श्रीखंड तयार करण्याची पद्धत

पारंपारिक पद्धत

१) पारंपारिक पद्धतीत सायीचे दही तयार करून ते रात्रभर कापडात बांधून त्यातले पाणी गळून गेले की त्यात तेवढीच साखर घालून ते एकजीव होईपर्यंत साधारण एक ते दोन तास ठेवून त्यानंतर त्यात विलायची पूड घालतात.

२) चक्का विकत आणून आपल्याला हवी त्या प्रमाणात साखर आणि विलायची/केशर आदी पदार्थ घालून घरी श्रीखंड करतात. संध्याकाळी चक्का आणून तो घोटून त्यात साखर मिसळून दुसऱ्या दिवशी सकाळच्या जेवणात तयार श्रीखंड खातात.

ग्रंथोक्त पद्धत

''करमथितेन मरीच शर्करादि युक्तेन दध्ना कृता।''

दही हाताने कुस्करून त्यात मिरी व साखर घालून केलेले शिकरण.

(आयुर्वेदीय शब्दकोष)

श्रीखंड सेवनाचे नियम –

योग्य मात्रा

आमाशयाच्या (पोटाच्या) तीन भागांपैकी दोन भाग अन्न सेवन आणि एक भाग रिकामा ठेवायचा हा सर्वसामान्य नियम आहे. सर्वसाधारण मनुष्य २०० ते २५० ग्रॅम इतका आहार सेवन करतो असे गृहीत धरल्यास ३० ते ५० ग्रॅम ही श्रीखंडाची उत्तम मात्रा आहे. एका जेवणात मध्यम वयाच्या मनुष्यांनी जास्तीत जास्त या प्रमाणात श्रीखण्ड खावे.

नित्य व्यायाम करणाऱ्यांना, शारीरिक कष्ट अधिक करणाऱ्यांना थोडी अधिक मात्रा पचवता येईल. ज्यांना व्यवस्थित भूक लागते आणि जरणशक्ती, पचनशक्ती चांगली आहे त्यांनी थोडे अधिक प्रमाणात श्रीखंड खाल्ले तरी चालेल. नित्य श्रमाची कामे करणाऱ्यांनी श्रमाचा थकवा जाण्यासाठी आहारात श्रीखंडाचा समावेश अवश्य करावा.

सेवनाचा योग्य काळ व ऋतु

वयाच्या मध्यावस्थेत म्हणजेच तारुण्यावस्थेत शरीर पोषणासाठी व शक्ती वाढवण्यासाठी श्रीखंड सेवन करावे. लहान मुलांनाही शरीर पुष्टीकर म्हणून श्रीखंड द्यावे. कोणत्याही कारणांमुळे शरीर निरोगी असूनही क्षीण, म्लान झाले असल्यास, अत्यंत थकवा येत असल्यास शरीरबलदायी, पुष्टीकारक म्हणून श्रीखंडाचे सेवन करावे. तसेच उष्ण प्रदेशातही श्रीखंड आवर्जून खावे.

श्रीखंड मधुर, स्निग्ध, गुरु आहे. शरद, ग्रीष्म ऋतूत म्हणजेच उष्ण ऋतूत स्वतःच्या शरीराची आवश्यकता बघून श्रीखंड सेवन करावे. या ऋतूत श्रीखंड सेवन, शीत, मधुर गुणांमुळे शरीरास हितकारक आहे. परंतु उष्ण ऋतूत ''कमी भूक असताना'' कमी प्रमाणातच श्रीखंड सेवन करावे. त्याचप्रमाणे शीत ऋतूत अग्नी प्रदीप्त असताना म्हणजे खूप भूक लागली असताना कमी प्रमाणात श्रीखंड खावे.

अन्न सेवन करण्यासाठी सांगितलेला एक सर्वसामान्य नियम श्रीखंडाच्या बाबतीत ही लागू होतो.

पूर्वं मधुरम् अश्नीयात् मध्ये
अम्ललवणौ रसौ।
पश्चात् शेषान् रसान् वैद्यो
भोजनेषु अवचारयेत।।

या श्लोकाचा अर्थ : जेवणात सुरुवातीला गोड पदार्थ, त्यानंतर आंबट-खारट पदार्थ व सर्वात शेवटी कडू, तुरट, तिखट असे पदार्थ खावेत. जड पदार्थ आधी खावेत. या आयुर्वेदीय ग्रंथांत सांगितलेल्या सूत्रानुसार आहारात जेवताना सर्वप्रथम श्रीखंड आणि त्यानंतर बाकीचे पदार्थ खावेत.

नित्य प्रवास करणाऱ्यांनी, भरपूर बोलणाऱ्यांनी आहार सेवनानंतर किमान अर्धा तास तरी अन्न पचण्यासाठी शरीराला शांत वेळ द्यावा. अर्ध्या तासानंतर आपले काम सुरू करायला हरकत नाही. आहार सेवनानंतर सोप, ओवा इत्यादी पाचक पदार्थ घ्यावेत. जेवणापूर्वी लवणार्द्रक भक्षण करावे. श्रीखंड खाल्ल्यानंतर लगेच थंड पाणी, फ्रीजमधील पाणी, अति थंड पदार्थ खाऊ नयेत.

सेवनासाठी ''अयोग्य'' काळ व ऋतू

श्रीखंड हा पचायला कठीण, वजन वाढवणारा, जडत्व उत्पन्न करणारा पदार्थ आहे. आयुर्वेदिक संहिता ग्रंथांनुसार श्रीखंड हा गुरु पदार्थ आहे. गुरु म्हणजे शरीराचे वजन, जडपणा वाढवणारा. ''गुरु पदार्थ कमी मात्रेत सेवन करावेत'' असा आहार सेवनाचा ग्रंथोक्त नियम आहे.

श्रीखंड अति प्रमाणात खाल्ल्याने भूक मंदावते. आवश्यकतेपेक्षा अधिक मात्रेत श्रीखंड सेवन केल्यास शरीराची शक्ती वाढण्याऐवजी शरीरात जडत्व निर्माण होते. वजन वाढते. त्यामुळे अनुत्साह वाढतो. काम करण्याची शारीरिक शक्ती असूनही उत्साह येत नाही. कफदोष वाढून कफाचे निरनिराळे विकारही संभवतात. अपचन, अजीर्ण, सर्दी, खोकला इत्यादी विकारही होऊ शकतात. त्यामुळे केशर, वेलदोडा, मीरे इत्यादी कफहर द्रव्ये मात्र त्यात आवर्जून घालावीत.

सर्दी-खोकला असताना, भूक लागलेली नसताना, पचनासंबंधी, ग्रहणी संबंधी विकार असताना, वजन वाढले असल्यास, मधुमेहादी विकार, घशाचे विकार, वृद्धापकाळात अन्नपचन करण्याची शक्ती कमी झालेली असताना, बालकांनाही सर्दी, खोकला, अपचन आदी विकार असल्यास, कफाच्या अन्य व्याधी असताना श्रीखंड सेवन करू नये. सुखासीन व्यक्तींनी, व्यायाम न करणाऱ्यांनी श्रीखंडाचे सेवन करू नये. त्यांनी नियमित व्यायाम केल्यास त्यांना श्रीखंड खाता येईल आणि व्यवस्थित पचेल.

अविचाराने खाल्ल्यास अनेक व्याधीही शरीरात उत्पन्न होऊ शकतात. जसे, फ्रिज मधून काढून तसेच खाणे, तसेच काही दिवसांपूर्वी आणून ठेवलेले शिळे खाणे,यामुळेही काही दोष शरीरात उत्पन्न होतात.

पौष्टिक आहार व औषधी मूल्य

श्रीखंडाचा शरीराला शक्तिवर्धक व पौष्टिक आहार म्हणून चांगला उपयोग होतो. श्रीखंड शरीराचे पोषण, ओजवर्धन करणारे, उत्साह, स्फूर्ती वाढवणारे आहे. ओजवर्धन म्हणजे सर्व कामांत उत्साह वाटणे आणि प्रतिभा शक्ती वाढणे. शरीरातील ओजामुळे आपल्याला रोजची कामं केल्यानंतरही ताजेतवाने वाटते.

श्रीखंड शरीरातील कोरडेपणा कमी करून स्निग्धता, मृदुता उत्पन्न करणारे आहे. शरीर बलदायी करणारे आणि त्यामुळे कार्यक्षमता किंवा कार्य करण्याची शक्ती वाढवणारे आहे. श्रीखंडचा आहारात समावेश केल्यास आहाराची रूचि आणि आहार सेवनाचा आनंद वाढतो.

श्रीखंडाच्या घटकांचे गुण

१) चक्का – दुग्धजन्य पदार्थ

(गुण – गुरु, स्निग्ध, सांद्र, मृदु, स्थिर)

उपरोक्त गुणांमुळे शरीरावर त्याच प्रकारचे परिणाम होतात. शरीरामध्ये गुरुता, वजन, शक्ती वाढते. शरीर पुष्ट होते. श्रीखंडातील आंबटपणा निघून गेला असल्यास शरीरात शीत गुणाची वृद्धी होते. उष्णतेचे विकार कमी होऊ शकतात. याउलट जर आंबटपणा असेल तर शरीरात किंचित उष्णता वाढते.

२) साखर – उसापासून बनलेला पदार्थ

(गुण – मधुर, शीत, कफवर्धक)

यामुळे शरीरातील उष्णता कमी होते. गुरुता म्हणजे जडपणा तसेच कफ दोष वाढतो.

३) वेलदोडा (विलायची), केशर

(गुण – कफहर)

श्रीखंडाचे सामान्य आहारीय गुण

१) मधुर रस – तत्काळ जिभेला जाणवणारी गोड चव

२) मधुर विपाक – कालांतराने होणारा परिणाम

३) शीतवीर्य – शरीरात शीतलता उत्पन्न करणारा

४) बल्य – शरीराची शक्ती वाढविणारा

५) वृष्य – हर्ष उत्पन्न करणारा

अष्टांग हृदयात वाजीकरणविधी अध्यायात ''रसाला प्रतिश्यायघ्नी'' म्हणजे सर्दी घालविणारी म्हटले आहे.

धातू क्षीणता म्हणजे शरीराचा सर्वसाधारण थकवा हे सर्दी होण्याचे एक कारण आहे. अशावेळी योग्य प्रमाणात घेतल्यास श्रीखंड हा औषध म्हणून ''वैज्ञानिक दृष्टीने उपयुक्त आहार'' आहे. योग्य प्रमाणात खाल्ल्यास श्रीखंड हे सर्दी, खोकला, शक्तीची कमतरता, दौर्बल्य नष्ट करणारे आहे.

मनुष्याची दोष प्रकृतीनुसार पित्त प्रकृतीच्या व्यक्तींना श्रीखंड नित्यसेव्य आहे. वातप्रकृतीच्या लोकांना शरीर पुष्ट्यर्थ श्रीखंड सेव्य आहे. आपल्या प्रकृतीबद्दल वैद्यांकडून अधिक विस्ताराने जाणून घ्यावे.

व्यायामोऽनशनं चिन्ता रूक्षाल्पप्रमिताशनम्।

वातातपौ भयं शोको रूक्षपानं प्रजागरः।।

कफशोणितशुक्राणां मलानां चातिवर्तनम्।

कालो भूतोपघातश्च ज्ञातव्याः क्षयहेतवः।।

उपवास, मानसिक चिंता, ताणतणाव, कोरडे अन्न खाणे, उन्हातान्हात फिरणे व काम करणे, अधिक प्रमाणात पोट स्वच्छ होणे, इत्यादि शरीर क्षीण व दुर्बल करणारी कारणे आहेत. या अवस्थांमध्ये श्रीखंडाचा आहार व औषध म्हणून चांगला उपयोग होतो.

परंतु सामान्य व्यक्तीने सर्दी, खोकला असताना श्रीखंडाची योग्य मात्रा, काळ किंवा ते सेवन करावे अथवा करू नये, याचा विचारविमर्श वैद्यांच्या सल्ल्यानुसार करून आपल्या आहारात त्याचा समावेश करावा. ◆

वैद्य सौ. मृणाल वर्णेकर

mrunal.warnekar@gmail.com