ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಲ್ಲ

ಬೆಲ್ಲವನ್ನು 'ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಕ್ಕರೆ' ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಸಿಹಿ ಇರುವುದರ ಜತೆಗೆ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶವೂ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಅನೀಮಿಯದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಇದು ರಾಮಬಾಣ.

★ ಬಿ. ಹನುಮಂತ ಭಟ್

ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪ್ರಕಾರದಂತೆ ನಮ್ಮ ನಾಲಿಗೆಯು ಸಿಹಿ, ಉಪ್ಪು, ಕಹಿ, ಹುಳಿ ಈ ನಾಲ್ಕು ರುಚಿಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸುತ್ತದೆ. ವೈದ್ಯಕೀಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸಿಹಿಯು ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಜಟಿಲ ಮತ್ತು ಸರಳ ಎಂಬ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿವೆ.

ಜಟಿಲವಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಪಿಷ್ಟವನ್ನೊಳಗೊಂಡಿದೆ. ಈ ಬಗೆಯ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸರಳವಾದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಸಕ್ಕರೆಯ ಬಗೆಗಳು. ಸಹಜವಾದ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ತೊರೆಯಲು ಜನರು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಸಕ್ಕರೆಯು ಬಹಳ ಅಪಾಯಕಾರಿಯಾದದ್ದೇ? ಈ ರೀತಿಯ ಭಾವನೆಯು ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನಾವು ಸಕ್ಕರೆಯ ಆಹಾರವನ್ನು ತಪ್ಪಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಈ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಮಿತಿ ಮೀರಿ ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತೊಂದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ.

ಆದರೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪ್ರಾಕೃತಿಕ ಸಿಹಿ ಅಂಶವೂ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಸಿಹಿಯೇ ಬೆಲ್ಲ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಿಂದ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹಲವು ಬಗೆಯ ತಾಳೆ ಮರದಿಂದಲೂ ಸಕ್ಕರೆ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವೆರಡೂ ಪ್ರಾಕೃತಿಕವಾದ ಸಿಹಿಯ ಅಂಶಗಳೇ ಆದರೂ ಭಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬೇರಾಗಿದೆ. ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಿಂದ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನವು ವಿಭಿನ್ನ. ಇದು ಹಲವು ಅಂಶಗಳ, ಹಂತಗಳ ತಯಾರಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಬೆಲ್ಲದ ತಯಾರಿಕೆ ಬಹಳ ಸುಲಭ. ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ಕುದಿಸಿ, ಅದರ ನೀರಿನಂಶವು ಬತ್ತಿಹೋಗಿ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥವು ಉಳಿಯುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಣ್ಣಗೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಆದರೆ ಸಕ್ಕರೆ ತಯಾರಿಕೆ ಬಹಳ ಜಟಿಲವಾದ ವಿಧಾನ. ಕಬ್ಬಿನ ರಸದಲ್ಲಿರುವ ಕಲ್ಮಶವನ್ನು ತೆಗೆಯುವುದಕ್ಕಾಗಿ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧಾನಗಳ ನಂತರವೇ ಬಿಳಿಯ ಸ್ಫಟಿಕದಂತಹ ಸಕ್ಕರೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆಯಲ್ಲಿ ಬರೀ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದನ್ನು 'ನೇಕೆಡ್ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಬಗೆಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು, ಮೂಲ ಖನಿಜಗಳಾದ ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಮೆಗ್ನಿಶಿಯಂ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 2 ಇದೆ.

ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ಪ್ರಮಾಣವು ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ನಂತರ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಇರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆ ತೊಂದರೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ನೀಡಿದರೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಈ ರೀತಿಯ ತೊಂದರೆಯು ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಬೆಲ್ಲವನ್ನು 'ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸಕ್ಕರೆ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲದ ಬಳಕೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸುತ್ತದೆ. 1992 ರಲ್ಲಿ ಫ್ರಾನ್ಸ್ ನಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಒಂದು ಕಾರ್ಯಾಗಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಷಯವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲಾಯಿತು. ಧೂಳು ಅಥವಾ ಬಹಳ ಕೆಟ್ಟ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಮಿಕರು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ, ಅವರಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ತೊಂದರೆಗಳು ಉಂಟಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞರು ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ತಿಳಿಸಿದ್ದರು.

ಕೊಲ್ಲಾಪುರ ಭಾರತದ ಬೆಲ್ಲದ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಈ ಪ್ರದೇಶವು ಕೃಷಿ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 700ರಷ್ಟು ಬೆಲ್ಲ ತಯಾರಿಸುವ ಕೇಂದ್ರಗಳಿವೆ.

ಕಬ್ಬಿನ ರಸವನ್ನು ರಹತ್ ಎಂಬ ಕೊಳವೆಯಾಕಾರದ ಚಕ್ರದಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ಕಲಸುತ್ತಿರುವಾಗ, ರಸವು ಕುದಿಯಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಈ ದ್ರವ್ಯವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಶೇಖರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಇದನ್ನು ಕಾಕ್ವಿ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಜೇನುತುಪ್ಪದಂತೆಯೇ ಕಾಕ್ವಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇದು ಕಾಮಾಲೆ ರೋಗಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ.

ಸಕ್ಕರೆಯು ಸಿಹಿಯಾಗಿದೆ, ಬೆಲ್ಲವೂ ಸಿಹಿಯಾಗಿದೆ. ಇವೆರಡರ ಸಿಹಿಯೂ ವಿಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಬೆಲ್ಲದ ಸಿಹಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ರೀತಿಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಇದರ ವಾಸನೆಯೂ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ. ಇದು ಮನಸ್ಸನ್ನು ತೃಪ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಯಾವುದನ್ನೂ ಮಿತಿ ಮೀರಿ ಸೇವಿಸಬಾರದು. ■