



എസ്. ഉഷ

മത്തൻ കുരുവിനെ അറിയാമോ ?



ഇട മുറിയാതെയുള്ള ഈ മഴ എന്നെ എന്റെ കുട്ടിക്കാലത്തേക്ക് കൊണ്ട് പോകുകയാണ്. വേനൽ മഴയത്താണ് നാട്ടുമാമ്പഴം കൊഴിഞ്ഞു വീണു ഞങ്ങൾ കുട്ടികൾക്ക് മഴയുടെ തേൻ മധുരം കിട്ടുക. പിന്നെ വൈകുന്നേരങ്ങളിൽ മുത്തശ്ശി കാപ്പിയുടെ കൂടെ മത്തൻകുരുവും അരിയും കൂടെ വറുത്തു തരും. അതിന്റെ രുചി ഇപ്പോഴും നാവിലുണ്ട്. കല്യാണത്തലേന്നു മാത്രം കിട്ടിയിരുന്ന മിക്സ്ചർ എന്ന അപൂർവ്വ വസ്തുവിനെക്കാൾ ഈ മിക്സ്ചർ ഞങ്ങൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടതായിരുന്നു. എന്നാലും ചില സമയത്ത് ഞങ്ങൾക്ക് തോന്നിയിരുന്നു മുത്തശ്ശിയുടെ പിശുക്ക് കാരണമാണ് മിക്സ്ചറിനു പകരം മത്തൻ കുരു ഞങ്ങൾക്ക് കഴിക്കേണ്ടി വന്നതെന്ന്.

എന്നാൽ ഇക്കഴിഞ്ഞ കുറച്ചു വർഷങ്ങളിൽ ഭക്ഷണത്തെക്കുറിച്ച് പഠിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴാണ് നമ്മുടെ മുത്തശ്ശിമാർ എത്ര നല്ല അറിവുള്ളവരും നമ്മുടെ ആഹാരത്തിന്റെ വൈവിധ്യത്തെ കാത്തു സൂക്ഷിച്ചു വരും ആണെന്ന് മനസ്സിലായത്. കാലത്തേയും

ഋതുക്കളേയും യാതൊരു സാങ്കേതിക സഹായവും കൂടാതെ മനസ്സിലാക്കാൻ അവർക്കുണ്ടായിരുന്ന കഴിവ് ആരും അറിയാതെ പോയി. ഇന്ന് ലോകം മുഴുവൻ ആരോഗ്യ കാർഷിക വിദഗ്ധർ അതാത് കാലത്തു ഭക്ഷണമേ കഴിക്കാൻ പാടുള്ളൂ എന്ന് പറയുമ്പോൾ ഒരു നാൽപതു വർഷം മുൻപുവരെ നമ്മുടെ നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലെ അമ്മമ്മമാർ ഇതാണല്ലോ ചെയ്തിരുന്നതെന്ന് പറയേണ്ടി വരും .

ലോകത്ത് എവിടെയും കഴിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന പച്ചക്കറിയാണ് മത്തൻ. കുരുവും പലയിടത്തും ഉപയോഗിക്കുന്നത് കണ്ടിട്ടുണ്ട്. (മത്തന്റെ കട്ടിയുള്ള തൈട്ട് ദോശക്കു എണ്ണപുരട്ടാനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് ചില സ്ഥലത്ത് കണ്ടിട്ടുണ്ട്). മത്തൻ കുരുവിനെ പറ്റി ഈയിടെ വായിച്ചപ്പോഴാണ് സത്യത്തിൽ തെളിഞ്ഞു പോയത് . ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ ഭാഗമായി കണ്ടിരുന്ന മത്തൻ കുരു അങ്ങേയറ്റം പോഷക ഗുണ സമൃദ്ധമായ ഒരു ആഹാരമാണെന്ന് ഒരു പുതിയ അറിവായിരുന്നു. നമ്മുടെ പാരമ്പര്യ ഭക്ഷണത്തെ കുറിച്ചുള്ള അജ്ഞതയോർത്ത് വാസ്തവത്തിൽ ദുഃഖമാണ് ഉണ്ടായത് .

ലോകത്ത് എവിടെയും കഴിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന പച്ചക്കറിയാണ് മത്തൻ. കുരുവും പലയിടത്തും ഉപയോഗിക്കുന്നത് കണ്ടിട്ടുണ്ട്. മത്തൻ കുരുവിനെ പറ്റി ഈയിടെ വായിച്ചപ്പോഴാണ് സത്യത്തിൽ തെളിഞ്ഞു പോയത് . ദാരിദ്ര്യത്തിന്റെ ഭാഗമായി കണ്ടിരുന്ന മത്തൻ കുരു അങ്ങേയറ്റം പോഷക ഗുണ സമൃദ്ധമായ ഒരു ആഹാരമാണെന്ന് ഒരു പുതിയ അറിവായിരുന്നു



എന്താണ് മത്തൻ കുരുവിന്റെ പ്രത്യേകതകൾ ?

- മത്തൻ കുരുവിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ സിങ്ക് ഉണ്ട്. 28 ഗ്രാം കുരു എടുത്താൽ അതിൽ 2 ഗ്രാം സിങ്ക് ഉണ്ടാകും. സിങ്ക് ശരീരത്തിന് അത്യാവശ്യം വേണ്ട ഒരു മൂലകമാണ്. ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശേഷി, കോശങ്ങളുടെ വളർച്ച, നല്ല ഉറക്കം, രുചി, മണം, ഇൻസുലിന്റെ ക്രമീകരണം, പുരുഷന്മാരുടെ ലൈംഗിക ശേഷി തുടങ്ങിയവയ്ക്ക് സിങ്ക് വേണം.
- ആർത്തവം നിന്ന സ്ത്രീകളിൽ നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ ഉണ്ടാക്കാൻ മത്തൻ കുരുവിനു കഴിയും. ഇതിൽ സ്വാഭാവികമായ ഫൈറ്റോ ഇൻസ്ട്രോജെനുകൾ ഉണ്ട്. 2011 ൽ നടന്നൊരു പഠനത്തിൽ 2 ഗ്രാം മത്തൻ കുരു 12 ആഴ്ച കഴിച്ച സ്ത്രീകളിൽ ശരീരം ചൂടാകുന്നത് കുറഞ്ഞു എന്ന് കാണുകയുണ്ടായി. മാത്രവുമല്ല തലവേദന, മാനസികമായ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ, ശരീരവേദന എന്നിവയും അവർക്ക് കുറയുകയുണ്ടായി.
- കൂടലിലെ വിരകളെ നശിപ്പിക്കാനും മത്തൻ കുരുവിന് കഴിയുമെന്നു പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. പ്രത്യേകിച്ചും നാടവിര പോലുള്ള വിരകൾ
- മത്തൻ കുരുവും ഫ്ലാക്സ് വിത്തുകളും ഒരുമിച്ചു കഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ പഞ്ചസാര രോഗത്തിന് ശമനം ഉണ്ടാകുമെന്നും പറയപ്പെടുന്നു.
- മത്തൻ കുരുവിൽ ധാരാളം ഗ്രിപ്പ്റ്റൊഫാൻ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് ഉറക്കത്തിനു സഹായകമാണ്. സെരോടോനിൻ-മേലടോനിൻ ക്രമീകരണത്തെ സഹായിച്ചാണ് മത്തൻ കുരു ഉറക്കം കിട്ടാൻ സഹായിക്കുന്നത്. ഗ്രിപ്പ്റ്റൊഫാൻ കിട്ടാനുള്ള മറ്റൊരു വഴി മുന്തിരി കഴിക്കുക എന്നതാണ്. പക്ഷെ ഇതിലാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ കീടനാശിനി അവശേഷം കാണുന്നത്. അതിനെക്കാൾ നല്ലതാണല്ലോ മത്തൻ കുരുകഴിക്കുന്നത്
- ഇന്ന് പുരുഷന്മാർ നേരിടുന്നവലിയ പ്രശ്നമാണ് പ്രോസ്റ്റേറ്റു ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനം തകരാറിലാകുക എന്നത്. പ്രോസ്റ്റേറ്റു ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനത്തെ സഹായിക്കാൻ മത്തൻകുരുവിന് കഴിയുമെന്ന് അത്ഭുതം ഉണ്ടാക്കുന്ന ഒരു വസ്തുതയാണ്. ഈ കുരുവിൽ സിങ്ക് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ് ഇത് സംഭവിക്കുന്നത്.
- മത്തൻ കുരുവിൽ മറ്റു പല ഭക്ഷണത്തിലും ഉള്ളത് പോലെ ധാരാളം മൈഗ്ലിൻ 3 കൊഴുപ്പ് ഉണ്ട്. ഇന്ന് വലിയ വില കൊടുത്താണ് ഇത്തരം പോഷക സമൃദ്ധമായ ഭക്ഷണം ആളുകൾ വാങ്ങി കഴിക്കുന്നത്. ഇത് മത്ത കുരുവിൽ നിന്ന് കിട്ടുമെങ്കിലോ?
- മത്തൻ കുരുവിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ മഗ്നീഷ്യം ഉള്ളതായി പറയുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തിന് അത്യാവശ്യം വേണ്ട ഒരു സൂക്ഷ്മ മൂലകമാണ് ഇത്. ഹൃദയം, പല്ലുകൾ, എല്ലുകൾ എന്നിവയുടെ ശക്തി നിലനിർത്താൻ മഗ്നീഷ്യം കൂടിയേ കഴിയൂ.
- മത്തൻ കുരുവിൽ നിന്നുള്ള എണ്ണയ്ക്ക് ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ടെന്നും പഠനങ്ങൾ കാണിക്കുന്നു

മത്തന്റെ മാഹാത്മ്യം പറയുക എന്നതല്ല ഇതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം. ഭക്ഷണത്തെ കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ അറിവില്ലായ്മ തിരിച്ചറിയുക പ്രധാനം ആണ്. നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടിലെ ജൈവ വൈവിധ്യത്തെ മനസിലാക്കുക. നമ്മുടെ ജീവിതവുമായി എങ്ങനെയാണ് ഇവ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത് എന്ന് മനസിലാക്കുക. ഇത് നമ്മുടെ ആവശ്യം ആയി വന്നിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ മരുന്നുകൾക്കല്ല കഴിയുക, മറിച്ച് നമ്മുടെ ചുറ്റുപാടിലും നിറഞ്ഞു നില്ക്കുന്ന പ്രകൃതി നല്കുന്ന ഈ ജൈവ ഭക്ഷണത്തിനാണ്. ഭക്ഷണം തന്നെയാണ് മരുന്ന് ആകേണ്ടത്. രാസമാലിന്യങ്ങൾ കൊണ്ട് നമ്മുടെ ഭൂമിയെ നിറച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ നമുക്ക് നഷ്ടമാകുന്നത് ഇത്തരം അമൂല്യമായ, വില കൊടുത്തു വാങ്ങാൻ കഴിയാത്ത ജൈവ സമ്പത്താണ്.

മെയ് 22 ലോകം ജൈവ വൈവിധ്യ ദിനമായി ആചരിക്കുന്ന ദിവസമാണ്. ഇതിന്റെ പ്രാധാന്യം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്ന ഒരു ദിനം. നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ജൈവ വൈവിധ്യത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം തിരിച്ചറിയാൻ നമുക്ക് ഒറ്റക്കും കൂട്ടായും ശ്രമിക്കാം. അമ്മമാരുടെ അറിവുകൾ തിരിച്ചറിയാം.