नारळापासून व्हर्जीन कोकोनट ऑईल काढण्याची सोपी पध्दत व व्हर्जीन कोकोनट ऑईलचे आहारातील महत्व

व्हर्जीन कोकोनट ऑईल म्हणजेच १० ते ११ महिन्याच्या नारळ खोबऱ्याच्या किसापासून दुध काढून ते शिजवल्यानंतर जे ऑईल मिळते ते व्हर्जीन कोकोनट ऑईल (Vergin Coconut Oil) होय. हे ऑईल नारळाच्या खोबऱ्यापासून काढण्यात येणाऱ्या तेलापेक्षा भिन्न असते. यामध्ये कोणतीही रासायनिक प्रक्रिया केली जात नाही. हे तेल नैसर्गिक सर्वश्रेष्ठ लार्वीक (Lauric acid) आम्लाचा स्तोत्र आहे. व्हर्जीन कोकोनट ऑईल हे एक गुणवंत तेल मानवाच्या जीवनात अतिशय महत्वाचा भाग आहे. तो जीवनाचा विविध अवस्थेमध्ये विविध प्रकारे उपयोगात आणला जातो. नारळापासून तयार केलेले व्हर्जीन कोकोनट ऑईल अत्यंत बहुगूणी आणि बहुपयोगी तेल आहे तसेच नारळापासून तयार केलेल्या खाद्यपदार्थाला जगात 'सुपर फुड' म्हणून ओळख आहे. अलौकीक अशा नारळापासून मिळणा–या फॅटीॲसिडचा उपयोग आरोग्याच्या दृष्टीने सकारात्मक आहे.

व्हर्जीन कोकोनट ऑईल तेलाचे आहारातील फायदे :–

१) एक कंठग्रथी (Thyroid) उत्तेजक :–

संशोधनाअंती असे दिसून येते की व्हर्जीन कोकोनट ऑईल हे मध्यम साखळी चरबीयुक्त आम्ल वाढविण्यास गति देते त्यामुळे चयापचय क्रियेस उत्तेजन मिळते व जास्त प्रमाणात उर्जा मिळण्यास मदत होते.

२) मज्जापेशीजाल (रक्तातील लाल पेशी) कमी करता येतात:–

व्हर्जीन कोकोनट ऑईल हे लार्वीक (Lauric acid) आम्लाचा स्तोत्र असल्यामुळे ते रक्तातील एकूण लाल पेशी कमी करून आवश्यक मज्जापेशीजाल निर्माण करते व त्यामुळे हृदयाचे संरक्षण होते.

३) शारीरिक वजन हानी भरून काढण्यास मदत करते:—

व्हर्जीन कोकोनट ऑईल हे जरी चरबीयुक्त असले तरी प्रत्यक्षात ते शरीरातील वजन हानी भरून काढण्यास मदत करते. निरोगी मध्यम साखळी असणारे चरबीयुक्त आम्ल हे इतर चरबीयुक्त आम्लासारखे रक्त प्रवाहाचा प्रसार करत नाहीत ते थेट यकृतात प्रसार करतात आणि त्याचे उर्जेत रूपांतर करतात. त्यामुळे जर व्हर्जीन कोकोनट ऑईल सेवन केल्यास शरिरात चरबी साठविली जात नाही. त्याऐवजी त्याचा वापर उर्जा निर्मितीस केला जातो.

४) मधुमेह आवरण्यास मदत करते (मधुमेहावरील रामबाण उपाय):—

व्हर्जीन कोकोनट ऑईल हे आपल्या रक्तप्रवाहात शर्करा उत्पादित करत नसून त्याऐवजी रक्तातील शर्करा नियंत्रीत करण्यास मदत करते. त्यामुळे रक्तातील इन्सुलीन स्त्रवण्याच्या क्रियेस सुधारणा होते.

५) हृदयासंबंधी रोगावर नियंत्रण होते :—

पॅसिपीक बेटावरील लोकांमध्ये घेण्यात आलेल्या संशोधनावरून असे दिसून येते की, पूर्णपणे विरघळलेले व्हर्जीन कोकोनट ऑईल सेवन केल्यास त्यांचे एकूण कॅलरी घेण्याच्या क्षमतेत ३०—६० % वाढ होते. तसेच त्यांच्यामध्ये हृदय व रक्तवाहीन्यांसंबंधी रोगांचा दर जवळ जवळ अस्तित्वात नसल्याचे आढळून आले होते.

६) जठरासंबंधी आजारांवर उपाय :—

जठरासंबंधी आजार असणा—या व्यक्तीस व्हर्जीन कोकोनट ऑईल त्वचेला लावल्याने संयोगीक जीवनसत्व 'ई' चा त्वचेद्वारे पुरवठा होतो व ही एक जठरासंबंधी आजारावर पर्यायी उपाय योजना आहे.

७) रोग प्रतिकार प्रणालीस समर्थन :—

व्हर्जीन कोकोनट ऑईल हे लार्वीक (Lauric acid) आम्लाचा स्तोत्र म्हणजेच उत्कृष्ठ पोष्टिक पदार्थ असल्याने रोग प्रतिसारी प्रणाली वाढविण्यास समर्थन देते.

८) त्वचेस उपयुक्त :—

व्हर्जीन कोकोनट ऑईल हे जर त्वचेवर लावल्यास ते बॅक्टेरिया प्रतिबंध थर बनवून बाधीत भागास संरक्षण कवच म्हणून काम करते. तसेच जखम भरून काढण्यास गती देते.

९) मेंदू व बुध्दी वर्धक (पौष्टिक) :—

व्हर्जीन कोकोनट ऑईल हे मेंदूचे आकलन कार्य सुधारण्यास, सुरूवातीच्या टप्प्यातील चेतातंतू सुधारणेस चालना किंवा ग्वाही देते.

१०) रोगमुक्ततेस गती मिळते :—

व्हर्जीन कोकोनट ऑईल हे लोकांचे आजारपण बरे करण्यास गती देते. व्हर्जीन कोकोनट ऑईल हे केवळ नैसर्गिक उपलब्ध कमी—उष्मांक चरबी असणारा पदार्थ आहे. हे रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवते आणि मानवाला एथेरोस्क्लेरोसिस, हृदय व रक्तवाहिन्यांसंबंधी रोगांपासून बचाव करण्यास मदत करते. पचनक्रिया सहजतेने होण्यास मदत करते. चयापचन उत्तेजित करते व लठ्ठपणा प्रतिबंधित करते. कर्करोगास कारणीभूत ठरणा—या घटकास प्रतिबंध करते. जीवनसत्वे, खनिजे व अमिनो आम्लाचे शरीरात मोठयाप्रमाणात शोषण वाढवते. व्हर्जीन कोकोनट ऑईल मधील असणा—या पॉलीफिनोल व मध्यम शृंखला फॅटी ॲसिडच्या उपलब्धतेमुळे ॲटीट्रेस क्रिया वाढवते.

व्हर्जीन कोकोनट ऑईल कसे तयार करावे :—

हे तेल दोन पध्दतीने तयार केले जाते

१) उष्ण प्रक्रिया पध्दत

२) थंड प्रक्रिया पध्दत

व्हर्जीन कोकोनट ऑईल काढण्याच्या विविध पध्दतीमध्ये उकलणे पध्दती (Boilling) ही सरास वापरली जाते. या तेलातील पौष्टीक द्रव्य राखण्यासाठीचे इष्ठतम तापमान हे ६०° डिग्री आहे.

पध्दती :—

अ) उष्ण प्रक्रिया पध्दत

नारळापासून व्हर्जीन कोकोनट ऑईल काढण्याच्या विभीन्न पध्दतीपैकी उष्ण प्रक्रिया पध्दतीने व्हर्जीन कोकोनट ऑईल अतिशय सुलभतेने घरगुती स्तरावर काढता येते. उष्ण प्रक्रिया पध्दतीनुसार पुढीलप्रमाणे व्हर्जीन कोकोनट ऑईल काढता येते.

पूर्ण पक्व नारळ (११ ते १२ महिने वयाचे)

⇩

नारळ सोलून घेणे

⇩

सोललेला नारळ दोन समभागात फोडणे

⇩

नारळ पाणी काढून घेणे

⇩

नारळ करवंटी काढून टाकणे

⇩

काढलेले नारळ खोबरे स्वच्छ पाण्याने धुवून घेणे

⇩

खोबऱ्याचे लहान लहान तुकडे करणे

⇩

खोबऱ्याचे तुकडे मिक्सरमध्ये थोडे पाणी टाकून बारीक चुर्ण करणे

⇩

चुर्णित खोबरे मिक्सर मधून काढून मलमलीत कापडावर काढून घेणे

⇩

चुर्णित खोबऱ्यापासून मलमलीत कापडातून हाताच्या सहाय्याने पिळून दुध वेगळे करणे (पहिला उतारा)

⇩

बाकी राहिलेल्या खोबऱ्याच्या अवशिष्ट भागात पुन्हा थोडे पाणी टाकून मिक्सर मध्ये बारीक करून पुन्हा दुध वेगळे करणे (दुसरा उतारा)

⇩

बाकी राहिलेल्या खोबऱ्याच्या अवशिष्ट भागात पुन्हा थोडे पाणी टाकून मिक्सर मध्ये बारीक करून पुन्हा दुध वेगळे करणे (तिसरा उतारा)
(एकूण तिन्ही उताऱ्याकरिता ७५० मिली पाणी/किलो खोबरे प्रमाणे)

⇩

⇩	⇩
तिन्ही उताऱ्यातील खोबऱ्याचे दुध एकत्र करणे	खोबऱ्याचे अवशिष्ठ काढून टाकणे

⇩

एकत्र केलेले दुध पातेल्यात घेवून गॅसवर गरम करणे
(१०० ते १२०° से.ग्रे ६० मिनीटांकरिता)

⇩

तयार झालेले व्हर्जीन कोकोनट ऑईल मलमलीत कापडातून गाळून घेणे

⇩

⇩	⇩
व्हर्जीन कोकोनट ऑईल	दुधातील अवशिष्ठ काढून टाकणे

⇩

थंड करणे व बाटली मध्ये भरणे

ब) **थंड प्रक्रिया पध्दत**

नारळाच्या दुधाला सेंट्री फयुगल मशिन मध्ये घालून फिरविले जाते त्यामुळे तेल व पाण्याचा बॉण्ड फुटतो. व तेल तयार होते.