

પોષણની દૃષ્ટિએ ચણા અને અડદ પછીના ક્રમે આવતી મસૂરદાળમાં ઊંચી જાતનું સુપાચ્ય પ્રોટીન હોય છે. વજનની દૃષ્ટિએ ત્રીજા નંબરનું ઉચ્ચકક્ષાનું પ્રોટીન ધરાવતી મસૂરની દાળ તેને ખાવાથી મળતી કેલરીમાંથી ૩૦ ટકા પ્રોટીન આપે છે. સોયાબીન, હેમ્પ પછીના ક્રમે આવતી મસૂરની દાળમાં essential amino acids - isoleucine અને lysine રહેલાં છે. પશ્ચિમ એશિયા, ભારત જેવા દેશોમાં જ્યાં વધારે પ્રમાણમાં શાકાહારી વસે છે ત્યાં ઓછા ખર્ચમાં ઉચ્ચકક્ષાનું પ્રોટીન મેળવવા મસૂરની દાળ શ્રેષ્ઠ સ્ત્રોત છે. સ્વાસ્થ્ય માટે ઉત્તમ ખોરાક તરીકે હેલ્થ મેગેઝિન પાંચમો ક્રમ આપે છે.

અગાઉનાં લેખોમાં જોયું તેમ ભૂરું કોળુ, જીવંતી (ડોડી) બી-સીટોસ્ટીરોલ ધરાવે છે અને આપણને ઘણા રોગોથી બચાવે છે. જો તેનો ઉપયોગ શાક તરીકે વારંવાર કરતા

વિટામીન 'બી' થી ભરપૂર મસૂર દાળ



થઈએ તો! ગુજરાતીઓમાં બીજી દાળની જેમ મસૂરની દાળ પ્રિય નથી પણ સ્વાસ્થ્ય માટે ઉપયોગી હોવાથી તેને

રોજિંદા જીવનમાં સ્થાન આપવું જોઈએ.

મસૂરની દાળને અંગ્રેજીમાં રેડ Red lentil તથા લેટિનમાં Lens Eseulenta કહે છે. સંસ્કૃતમાં મસૂર, મંગલ્યા તથા મંગલ્યક તરીકે ઓળખાતી આ દાળનું વાવેતર લગભગ બધે જ થાય છે. વિશ્વમાં કેનેડામાં સૌથી વધુ વાવેતર - ઉત્પાદન થાય છે અને સૌથી વધુ નિકાસ પણ. ઉત્પાદનની દૃષ્ટિએ કેનેડા પછી ભારત, ટર્કી અને યુ.એસ.નો ક્રમ આવે છે.

ભારતમાં મસૂરને પાણીમાં પલાળી, ફણગાવીને ઘણા મંદિરોમાં ધરાવાય છે. દક્ષિણ ભારતમાં કરાતા વર-લક્ષ્મી વ્રતમાં મસૂર ફણગાવી તેની આપ-લે કરે છે. ઇટાલીમાં પરંપરા મુજબ નવા વર્ષના શુભ અવસરે ખવાય છે. તેનો આકાર ગોળ-પૈસા જેવો હોવાથી સમૃદ્ધિના પ્રતિકરૂપે પ્રસિદ્ધ છે. ઇથોપિયામાં ખૂબ જ ઉપયોગમાં લેવાય છે. ત્યાંના રાષ્ટ્રીય

ખોરાક injera flat breadની સાથે લેવાય છે.

મસૂરની દાળને ખૂબ સારો ખોરાક ગણે છે, કારણકે તેને રાંધવા છતાં તેના રાસાયણિક સંગઠનમાં મહદઅંશે કોઈ ફેરફાર નોંધાતો નથી. પોષણની દૃષ્ટિનો વિચાર કરીએ તો ૧૦૦ ગ્રામ મસૂરની દાળમાંથી શક્તિ (એનર્જી) ૩૫૩ કેલરી, કાર્બોહાઈડ્રેટ ૬૦ ગ્રામ, ફેટ ખૂબ જ ઓછી ૧ ગ્રામ, પ્રોટીન ૨૬ ગ્રામ પ્રાપ્ય છે. થાયમિન (વિટા. બી૧) ૦.૮૭ મિ.ગ્રા. (૭૬ ટકા), ફોલેટ (વિટા. બી૯) ૪૭૯ મિ.ગ્રા. (૧૨૦ ટકા), કેલ્શિયમ ૫૬ મિ.ગ્રા. (૬ ટકા), આયર્ન ૭.૫૪ મિ.ગ્રા. (૫૮ ટકા), મેગ્નેશિયમ ૧૨૨ મિ.ગ્રા. (૩૪ ટકા), ફોસ્ફરસ ૪૫૧ મિ.ગ્રા. (૬૪ ટકા), સોડિયમ ૬ મિ.ગ્રા. (૦ ટકા), ઝિંક ૪.૭૮ મિ.ગ્રા. (૫૦ ટકા) પ્રાપ્ય છે. આમ, શાકાહારીઓ માટે સસ્તુ, સરળતાથી ઉપલબ્ધ તથા વિટામીન, આયર્ન, પ્રોટીનથી ભરપૂર મસૂરની દાળ ખૂબ જ ઉપયોગી છે. વૈદ્ય શ્રી બાપાલાલજીએ લખ્યું છે કે મસૂરમાં ગંધક નથી એટલે બીજા કકોળો પેટે તે પેટમાં વાયુ નથી કરતું અર્થાત્ ગેસ થતો હોય તેને માટે સારું છે.

આયુર્વેદમાં વિપાકે મધુરા પ્રોકતા... લખીને સુશ્રુત આચાર્યએ મસૂરને પચવામાં હલકી, ઠંડી, ગળી (મધુર) તથા તૂરી અને ઝાડાને રોકનાર કહેલ છે.

● ઝાડામાં મસાને કારણે લોહી પડતું હોય તો મસૂરની દાળ છાસ સાથે બંને વખત લેવી જોઈએ.

● જમ્યા પછી તુરંત ત્રણ-ચાર વખત મળ વિસર્જનાર્યે જવું પડતું હોય તો સુંક, બિલાનો ગર્ભ બંને અડધી ચમચીની માત્રામાં લઈ મસૂરની દાળના સૂપ સાથે લેવાથી ફાયદો થાય છે.

● ઊલટી થતી હોય તો મસૂરની દાળને બાકી, દાડમનો રસ તથા મધ સમાનભાગે ઊમેરી ધીમે-ધીમે ચમચી-ચમચી પીતા રહેવાથી ઊલટીમાં ફાયદો થાય છે.

● બાહ્ય ઉપચારમાં જોઈએ તો આંખની નીચેના કુંડાળા, ચહેરા તથા ત્વચા પર પોલા કાળા ડાઘમાં ઘાણા, કપૂરકાયલી, મસૂર દાળ, મુસ્તાનો પાવડર સમાન ભાગે લઈ કપડાછાન કરી એટલે કે કપડાથી ગાળી ગુલાબજળ સાથે મિશ્ર કરી કાળા ડાઘવાળી જગ્યા પર લેપ કરવાથી ખૂબ જ સુંદર પરિણામ મળે છે.