

# શરીર અને વાનગીઓને લિજ્જત આપતો ફૂદીનો



વૈદ્ય રાજલ શુક્લ

ગુજરાતીઓને પ્રિય પાણીપુરીના પાણીની લિજ્જત જેના થકી હોય તે છે ફૂદીનો. ભારતમાં સર્વત્ર અને ગુજરાતમાં ખાસ કરીને સુરત તરફ વધારે પ્રાપ્ય છે. સ્વાદમાં તીખો, પચવામાં હલકો, રૂચિ લાવનાર, પાચન કરનાર, ઊલટી-ઊબકાને રોકનાર, કફને કાઢનાર, પીડા તથા દુર્ગંધને દૂર કરનાર, ગભાશયનો સંકોચ કરનાર, મૂત્ર લાવનાર તથા પરસેવો લાવનાર એવો ફૂદીનો દવાના ઉપયોગમાં તો છે પરંતુ તેમાંથી નીકળતા મેન્થોલને લીધે વિશ્વવિખ્યાત પણ છે.

Touareg-tea ટોર્ગ-ટી જે ઉત્તર આફ્રિકા તથા આરબ દેશનું અનિવાર્ય અંગ છે અને તેમાં પણ ફૂદીનો મુખ્ય છે.

ફૂદીનાના પ્રતિ ૧૦૦ ગ્રામ પાંદડામાં ભીનાશ ૮૩, પ્રોટીન ૪૮, ચરબી ૦.૬, કાર્બોહાઈડ્રેટ ૮, ખનીજ ૧.૬ ટકા, કેલ્શિયમ ૨૦૦ મિ.ગ્રા., ફોસ્ફરસ ૮૦ મિ.ગ્રા., લોહતત્ત્વ ૧૫.૬ મિ.ગ્રા., કેરોટિન (વિટામીન-એ) ૨૭૦૦ આઈ.યુ., રિબોફલેવિન ૮૦ મિ.ગ્રા. તથા થોડીક માત્રામાં તાંબુ હોય છે. ફૂલવાળા તાજા છોડમાંથી એક ઉડનશીલ સુગંધીત તેલ ૦.૨૫ થી ૦.૫૦ ટકા જેટલું નીકળે છે. જેમાં ટર્પીન, કાર્બોન, સિનિગોલ હોય છે. આ તેલને સ્પીયરમીન્ટ ઓઇલના નામથી ઓળખે છે.

ફૂદીનાનું લેટિન નામ મેન્થા લોગીકોલીયા છે. તેને મીન્ટ પણ કહે છે અને મેન્થોલ પણ. ફૂદીનામાંથી જ પીપરમેન્ટ નામનું તીક્ષ્ણ તેલ પ્રાપ્ત કરાય છે. ફૂદીનાનું એસેન્શીયલ ઓઇલ અત્તર તથા સૌંદર્ય પ્રસાધનોમાં વપરાય છે. એરોમા થેરેપીમાં ખૂબ જ ઉપયોગ થાય છે. કેન્ડી, ટૂથપેસ્ટ, ચુઇંગમ, એન્ટીસેપ્ટિક, માઉથ ફેશનર, મીન્ટ ચોકલેટમાં બહોળો ઉપયોગ છે તેથી વિશ્વસ્તરે વ્યાપારિક ધોરણે તેનું મહત્ત્વ વધારે જોવા મળે છે. તંબાકુ તથા સિગારેટમાં તંબાકુના કડવા સ્વાદ તથા ગંધને રોકવા માટે



મેન્થોલને ગુજરાતીમાં ઈલ્મેટના ફૂલ કહે છે. આ નામ ક્યારે અને કેવી રીતે અસ્તિત્વમાં આવ્યું તેનો કોઈ ઇતિહાસ પ્રાપ્ય નથી. અજમાના ફૂલ જેને થાયમોલ કહે છે તથા કપૂર (કેમ્ફર)ને સરખા વજનથી લઈ ભેગા કરવાથી પ્રવાહી બને છે તેને જ અમૃતાંજન કહે છે. દાંતમાં તથા દાઢના દુઃખાવામાં આ પ્રવાહીનું ટીપું મૂકવાથી વેદનામાં રાહત અનુભવાય છે.