

गाढविणीच्या दुधाचा उपयोग

गाढविणीचे दूध हे अत्यंत उपयुक्त असून त्याचे विविध आणि विशेष लाभ आहेत.

गाढविणीचे दूध सान, सुगंधी आणि आरोग्यदायी असते. या दूधाचा नियमित वापर आरोग्यासाठी फायदेशीर आहे.

त्यात असलेल्या प्राकृतिक त्वचेसाठी आवश्यक अमिनो एसिड्स तसेच विटामिन्स आणि मिनरल्स त्वचेला पुनर्जन्म देऊन त्यांना मुलायम आणि चमकदार बनवतात. या कारणाने, गाढविणीचे दूध सौंदर्य प्रसाधनांच्या निर्मितीसाठी अत्यंत महत्वपूर्ण घटक आहे.

लहान बाळांसाठी, मुलांसाठी, वयोवृद्धांसाठी, स्त्रियांसाठी, गर्भवती आणि प्रवासाने थकलेल्या व्यक्तींसाठी गाढविणीच्या दुधाचा वापर अत्यंत फायदेशीर आहे.

गाढविणीचे दूध शिशुंसाठी अत्यंत उत्तम आहे कारण त्यात पोषण आवश्यक गुण असतात. त्यामुळे, त्याचा नियमित वापर करण्याने शिशूंच्या शारीरिक आणि मानसिक विकासात मदत होते.

गाढवाच्या दुधापासून तयार होणारे विविध उत्पादने

स्कनकेअर उत्पादने जसे की साबण, क्रीम, सौंदर्यप्रसाधने आणि गाढविणीच्या दुधाने बनविलेले मॉइश्चरायझर्सना सौंदर्य बाजारपेठेत चांगली मागणी आहे.



गाढविणीचे दूध उत्पादन

गाढवाचं दूध उत्पादन गाढवांच्या जातीवर आणि त्यांच्या परिस्थितीवर अवलंबून असतं. सामान्यतः, एक गाढविण दर दिवसाला अन्य प्राण्यांपेक्षा कमी दूध देते. गाढविणीच्या दूधाचे सरासरी उत्पादन प्रत्येक दिवसाला १ लीटर ते १.५ लीटर असू शकते. हे त्यांच्या प्रतीवर, आहार, आणि काळजी घेण्यावर आधारित असते.



तक्ता क्र. २. : दुधातील फॅट आणि फॅटी एसिड ची माहिती

दुधातील घटक	गाय	म्हैस	शेळी	गाढव
फॅट ग्राम/१०० ग्राम	३.३ - ६.४	५.३ - १५.०	३.० - ७.२	०.३ - १.८
फॅटी एसिड च्या एकूण टक्के				
संतृप्त फॅटी एसिड्स	५५.० - ७३.०	६२.० - ७४.०	५९.० - ७४.०	४६.० - ६८.०
मोनो-असंतृप्त फॅटी एसिड्स	२.० - ३०.०	२४.० - २९.०	१९.० - ३६.०	१५.० - ३५.०
पॉली अनसंतृप्त फॅटी एसिड्स	२.४ - ६.३	२.३ - ३.९	२.६ - ५.६	१४.० - ३०.०
ओमेगा -३	१.२ - ३.०	१.७४ - २.०	१.९ - ४.३	६.० - १५.२
ओमेगा -६	०.३ - १.८	०.२ - १.४	०.३ - १.४८	४.० - १६.३

संकलन

डॉ. मोहम्मद रजियोद्दीन व डॉ. अशोक देवंगरे
पशुवैद्यकीय व पशुविज्ञान महाविद्यालय, उदगीर, जि. लातूर



गाढविणीचे बहुपयोगी दुध



प्रकाशक

विस्तार शिक्षण संचालनालय

महाराष्ट्र पशु व मत्स्य विज्ञान विद्यापीठ

फुटाळा तलाव मार्ग, नागपूर - ४४०००९

टोल फ्री क्रमांक - १८००-२३३-३२६८

संकेतस्थळ - www.mafsu.ac.in



गाढव हा अश्ववर्गीय कुटुंबातील सुमारे ६००० इसवी सन पूर्व वर्षापासून पाळला जाणारा प्राणी आहे. सुरवातीला उत्तर अफ्रिकेतील नाईल नदीच्या खोऱ्यात तदनंतरच्या काळात आशिया, दक्षिण अमेरिका व दक्षिण युरोपमध्ये पाळल्या गेले. भारतातील गाढव पाळण्याबाबत वैदिक कालखंडातील बरेच संदर्भ आढळले असून चरक संहितेने मानवी वापरासाठी गाढवाच्या दुधाचे गुणच नव्हे तर अपरमार, वेडेपणा आणि फुफ्फुसाचे आजार यासारख्या विशिष्ट आजारांमध्ये गाढवाच्या मूत्राची उपचारात्मक भूमिका देखील नोंदवली आहे.

महाराष्ट्रात प्रामुख्याने गाढवांसाठी प्रासिद्ध असलेल्या-जेजुरी (पुणे), माळेगाव (नांदेड), मढी (अहमदनगर) आणि देऊळगावराजा (बुलढाणा) यात्रा आहेत. मुख्यतः राजस्थान आणि गुजरात मधून व्यापारी या यात्रेमध्ये गाढव विकायला आणतात. गुजरात (कच्छ) राज्यातून राठोड आणि गढिया हे लोक गाढव विकण्यासाठी येथे येतात.

गाढविणीचे दूध विशेषतः गाईच्या दुधाच्या प्रथिनांच्या ऍलर्जीने ग्रस्त असलेल्या रुग्णांसाठी योग्य असले तरी, त्यात पौष्टिक गुणधर्मांची एक श्रेणी अलीकडील अभ्यासांद्वारे पुष्टी झाली आहे. विशेषतः उच्च पचनक्षमता, अँटीव्हायरल, प्रतिजैविक, अँटीऑक्सिडंट आणि दाहक-विरोध गुणधर्मांशी संबंधित असल्याचे आढळते.

गाढविणीच्या दुधामध्ये अनेक पोषक घटक तत्त्व जसे कि सूक्ष्म अणु, प्रोटीन, कॅल्शियम, विटामिन्स (बी, ए, डी), लॅक्टोफेरिन, इम्यूनोग्लोबुलिनस, अँटीऑक्सिडंट, अमिनो एसिड्स आढळतात.

तक्ता क्र. १. : गाढविणीच्या दुधातील विविध पोषक तत्त्वे

पोषक तत्त्वे	प्रमाण (टक्के)
प्रथिने	१.५ - १.८
फॅट	०.२ - १.०
लॅक्टोज	६.० - ७.०
कॅल्शियम	०.१ - ०.२
लॅक्टोफेरिन	०.०२ - ०.०३
विटामिन बी	०.०३
विटामिन ए	०.०५
विटामिन डी	०.०००५

गाढविणीच्या दूधाचे फायदे

- पोषक तत्त्वे : गाढविणीच्या दुधात प्रथिने, दुग्धशर्करा (लॅक्टोज), जिवनसत्त्व अ, ब १, ब २, ब ६, डी, ई आणि खनिजे जसे कॅल्शियम, मॅग्नेशियम, फॉस्फरस, सोडियम, आयर्न, झिंक इत्यादी असतात.
- आरोग्यदायी फॅटी एसिड्स : दुधामध्ये ओमेगा-३ आणि ओमेगा-६ फॅटी एसिड्स भरपूर प्रमाणात असून, जे आरोग्यासाठी फायदेशीर असतात.
- अँटी-इन्फ्लेमेटरी गुणधर्म : दुधात असलेले दाहविरोधी (अँटी-इन्फ्लेमेटरी) घटक त्वचेच्या सूज आणि इतर समस्यांवर उपयोगी ठरतात.
- त्वचेसाठी उपयुक्त : त्वचेच्या सुरक्षिततेसाठी आणि मृदुता वाढविण्यासाठी गाढविणीच्या दुधाचा वापर केला जातो.
- हायपोअॅलर्जिक : गाढविणीच्या दुधात अॅलर्जी प्रतिक्रिया कमी करण्याची क्षमता असते, ज्यामुळे ते गाईच्या दुधाच्या अॅलर्जी असणाऱ्या लोकांसाठी एक पर्याय ठरू शकते.
- एंटी-एजिंग गुणधर्म : गाढविणीच्या दुधातील विटामिन ई त्वचेच्या वृद्धत्वावर प्रभावीपणे काम करते आणि त्वचेच्या सुरकुत्या कमी करण्यास मदत करते.
- लॅक्टोज प्रमाण : गाढविणीच्या दुधात गाईच्या दुधापेक्षा कमी प्रमाणात लॅक्टोज असते, ज्यामुळे लॅक्टोज अपचन असणाऱ्या लोकांना हे दुध सहन होऊ शकते.

गाढविणीच्या दुधाचा वापर प्राचीन काळापासून औषधी आणि सौंदर्य प्रसाधनांमध्ये केला जातो. तथापि, याचा वापर आणि फायदे सांस्कृतिक आणि वैयक्तिक पसंतीवर अवलंबून असतात.

