

مونگ کی اہمیت

تحریر و ترتیب: آغا جہانزیب

مونگ پاکستان کے علاوہ بھارت، چین، جنوب مشرقی ایشیا جنوبی یورپ امریکہ اور افریقہ کے بعض علاقوں میں کاشت کی جاتی ہے۔ ہماری خوراک میں مونگ کا زیادہ تر استعمال دال کے طور پر ہوتا ہے۔ مونگ کا آٹا مختلف غذائی اشیاء مثلاً نوڈلز، پکوڑے اور دیہی بھلے وغیرہ بنانے میں استعمال ہوتا ہے۔ مونگ میں تقریباً 20 سے 24 فی صد پروٹین پائے جاتے ہیں۔ مونگ میں امینو ایسڈ مثلاً لائیسیں زیادہ مقدار میں پایا جاتا ہے۔ جبکہ گندم اور چاول میں امینو ایسڈ کم مقدار میں پایا جاتا ہے اس لئے گندم اور چاول کے ساتھ دالوں کا استعمال انسانی خوراک کو متوازن رکھنے کے لئے ضروری ہے۔ انسانی جسم کو وٹامنز اور معدنیات کی اشد ضرورت ہوتی ہے جو ہڈیوں کی بناوٹ، زخموں کے مندمل ہونے اور انسانی جسم کے مدافعتی نظام کی مضبوطی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مونگ کی دال میں بھی اہم وٹامنز جن میں وٹامن اے، بی کی مختلف اقسام سی، ای اور کے پائے جاتے ہیں۔ مونگ میں فولیٹ (بی-9) کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔ ایک کپ مونگ کے بیجوں میں موجود فولیٹ انسانی جسم کی ضروریات کو پورا کرنے کے لئے کافی ہے۔ فولیٹ جسم کی بڑھوتری، بنیادی اعضاء کے افعال اور بیجوں میں قبل از پیدائش پیدا ہونے والے نقائص اور ریشوں کی مرمت کے لیے اہم ہے۔ مونگ کی دال میں موجود دیگر اہم معدنیات جن میں آئرن، کیلشیم، میگنیشیم، پوٹاشیم، سوڈیم، زنک، کاپر، میگنیز اور سیلیئم شامل ہیں پائے جاتے ہیں۔ جدید تحقیق کے مطابق پودوں سے حاصل کردہ خوراک انسانی صحت پر بہت مثبت اثرات مرتب کرتی ہے۔ ماہرین اس بات پر متفق ہیں کہ پودوں سے حاصل کردہ خوراک پر زیادہ انحصار پیچیدہ بیماریوں اور صحت کے اعلیٰ معیار کو برقرار رکھتا ہے۔ مونگ اپنی کیمیائی خصوصیات کی وجہ سے انسانی جسم کو مختلف پیچیدہ بیماریوں سے بچانے اور افعال کو درست رکھنے میں مددگار ہے۔ مونگ میں موجود اولیگو سیکرائیڈز اور پولی فینولز کینسر سے بچاؤ میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ مونگ کا استعمال ڈی۔ این۔ اے کو نقصان سے بچانے اور خطرناک جینیاتی تبدیلیوں کو وقوع پذیر ہونے سے روکتا ہے۔ مونگ میں شوگر انتہائی کم مقدار میں پائی جاتی ہے اس لئے مونگ کا استعمال شوگر کی بیماری میں مبتلا لوگوں کے لئے انسولین کے پیدا ہونے کی صلاحیت کو بڑھاتا ہے اور خون میں گلوکوز کی مقدار کو کم کرنے میں بھی مددگار ہے۔ مونگ میں ایسے اجزاء بھی پائے جاتے ہیں جو انسانی جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط کرنے کے علاوہ جراثیم یعنی بیکٹیریا اور وائرس وغیرہ سے پھیلنے والی بیماریوں سے بچاؤ میں مفید ثابت ہوتے ہیں۔ انسانی نظام ہضم میں موجود مفید بیکٹیریا پر مونگ کے اچھے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ یہ بیکٹیریا خوراک کے ہضم اور جذب کرنے کے عمل کو تیز اور انسانی مدافعتی نظام کو مضبوط کرتے ہیں۔ مونگ کا استعمال موٹاپے سے بچاؤ اور وزن کم کرنے میں بھی معاون ثابت ہوتا ہے۔ مونگ اور دیگر دالوں کا استعمال ایسے ہارمونز کے پیدا ہونے میں مدد کرتا ہے جو موٹاپے سے بچاؤ اور وزن کم کرنے کے لیے ضروری ہیں۔ مونگ کا استعمال دل کی جملہ امراض اور بلند فشار خون کو کنٹرول کرنے کے لئے بھی انتہائی مفید ہے اور مونگ میں موجود خاص قسم کی پروٹینز خون کی نالیوں کے سکڑنے کے عمل کو روک کر دل کی جملہ امراض اور بلند فشار خون کو کنٹرول کرتی ہیں۔ مونگ آسانی سے ہضم ہونے کی وجہ سے نظام انہظام کی بیماریوں کے شکار مریضوں کے لیے بہت مفید ہے۔