

പാലിൽ മികച്ചത് ആട്ടിൻപാൽ

മസ്ജിദ് അഹമ്മദ്, സി. ബി. അജിത്കുമാർ

ബറ്റിമനറികോളം, മണ്ണൂർ

പശുവിൻപാൽ കൂടുതലായി ഉപയോഗിക്കുന്നവരാണ് നമ്മൾ. ആട്ടിൻപാൽ അത്രതന്നെ നമുക്ക് പരിചിതമല്ല. ലോകത്തുതന്നെ ആകെ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്ന പാലിന്റെ മൂന്നു ശതമാനം മാത്രമാണ് ആട്ടിൻപാൽ വരുന്നത്. എന്നാൽ ആട്ടിൻപാലാണ് കൂടുതൽ മെച്ചമെന്ന് അധികം പേർക്കും അറിയില്ല.

പശുവിൻപാലിനെ അപേക്ഷിച്ച് ആട്ടിൻപാലിന് ഗുണങ്ങൾ ഏറെയാണ്. കറന്ന ഉടനെ ആട്ടിൻപാലിൽ സൂക്ഷ്മാണുക്കളുടെ എണ്ണം പശുവിൻപാലിനെ അപേക്ഷിച്ച് കുറവായിരിക്കും.

ആട്ടിൻപാലിൽ വൈറ്റമിൻ-എ ധാരാളമായി കാണുന്നു. തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ സഹായത്തോടെയാണ് പശുവിൻപാലിലെ കരോട്ടിൻ വൈറ്റമിൻ-എ ആയി മാറ്റപ്പെടുന്നത്. തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥി പൂർണ്ണ വളർച്ചയെത്താത്ത കുട്ടികൾക്ക് കൂടുതൽ വൈറ്റമിൻ-എ ലഭ്യമാക്കാൻ ആട്ടിൻപാലിന് സാധിക്കും.

പാലിലെ പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണ് കൊഴുപ്പ്, ആട്ടിൻപാലിൽ കൊഴുപ്പ് വളരെ ചെറിയ കണികകളായിട്ടാണ് കാണുന്നത്. (0.1 മുതൽ 2 മൈക്രോൺ വരെ. പശുവിൻപാലിൽ 2 മൈക്രോണിന് മുകളിലാണ്). ഈ കൊഴുപ്പ് കണങ്ങൾ വേഗത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്നു.

കാൽസ്യത്തിന്റെയും ഫോസ്ഫറസിന്റെയും അളവിൽ ആട്ടിൻപാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ്. ഫോസ്ഫറസിന്റെ അളവ് കൂടുതൽ കാണുന്നതുമൂലം ആട്ടിൻപാലിന് ക്ഷാരഗുണമാണുള്ളത്. ഇത് ഉദരസംബന്ധിയായ രോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കാൻ സഹായകമാണ്.

പശുവിൻപാൽ അലർജിയുണ്ടാക്കുന്നവർക്ക് ആട്ടിൻപാൽ ഉപകാരപ്രദമാണെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്. വിവിധതരത്തിലുള്ള ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ, ഉറക്കമില്ലായ്മ, ചെന്നിക്കുരുത്ത് (മൈഗ്രേൻ), ആസ്തമ, കരൾരോഗം എന്നിവയുടെ ചികിത്സയ്ക്കും ആട്ടിൻപാൽ ഫലപ്രദമാണ്. ക്ഷീരവീര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാനും ഉപകാരപ്രദമാണ് ആട്ടിൻപാൽ. വിവിധതരം പാൽക്കട്ടി (ചിസ്)കൾ ആട്ടിൻപാൽ ഉപയോഗിച്ച് ഉണ്ടാക്കുന്നു.

ആട്ടിൻപാലിന്റെ വലിയൊരു ബുദ്ധിമുട്ട് അതിന്റെ ഗന്ധം ചിലർക്ക് ഇഷ്ടപ്പെടാറില്ല എന്നതാണ്. ആണാടിനെ പെണ്ണാടുകളുടെ കൂട്ടത്തിൽനിന്ന് മാറ്റിനിർത്തി ഈ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്.