



ಆಕ್ರೋಟು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ವಾಲ್ನಟ್ ನ ಹೊರಕವಚ ದಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ದೊರಕುವ ಒಳಗಿನ ಬೀಜ ಬಹಳ ರುಚಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

★ ಗೀತಸದಾ, ಮೋಂತಿಮಾರು



ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಜೀವಿನಿ ವಾಲ್ನಟ್

ವಾಲ್ನಟ್ ಎಂಬ ಒಣಹಣ್ಣು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದದ್ದು. ಅಕ್ರೋಟು ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಇದರ ಹೊರಕವಚ ದಪ್ಪ ಹಾಗೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದಾಗ ದೊರಕುವ ಒಳಗಿನ ಬೀಜ ಬಹಳ ರುಚಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹಲವಾರು ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಇದು ಹೇರಳವಾದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೂಲವೂ ಆಗಿದೆ. ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಸತು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳನ್ನೂಳಗೊಂಡಿರುವ ವಾಲ್ನಟ್ ನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾದ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಗಳು ತುಂಬಿಕೊಂಡಿವೆ.

ಏನೇನು ಪ್ರಯೋಜನ?

ಹೃದ್ರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆ ದೂರ ಮಾಡುವ ಒಮೆಗಾ 3 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ನ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವಾದ ಇದರ ಸೇವನೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಶರೀರಕ್ಕೆ ಹಾನಿ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಆಗದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ವಾಲ್ನಟ್ ಅನ್ನು ರಾತ್ರಿ ಮೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಹಾರಗಳೊಂದಿಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ

ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಯು ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಜೀವಕಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದರಿಂದ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ದೇಹ, ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಮೆದುಳನ್ನು ಚುರುಕಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾಲ್ನಟ್ ಮೆದುಳಿಗೆ ಅನೇಕ ವಿಧಗಳಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯನಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರುವ ಮೆದುಳಿನ ಅನೇಕ ಇಬ್ಬಂದಿಗಳನ್ನು ತೊಲಗಿಸುವ ಇದು ಯೋಚನಾ ಪ್ರಾಬಲ್ಯವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಬಲಹೀನವಾಗಿರುವ ಹಾರ್ಮೋನ್, ಉತ್ಪತ್ತಿ, ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಸಿ ದೇಹವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯುತವನ್ನಾಗಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸಾರುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಒಮೆಗಾ 3, ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ವಿಟಮಿನ್ 'ಇ' ಇತ್ಯಾದಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳು ಎದೆ ಉರಿ, ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ

ಹಾಗೂ ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡವನ್ನು ದೂರಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗಿನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಇದರ ಸೇವನೆ ಅಸಿಡಿಟಿ, ಹೃದಯದ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಮುಂತಾದ ಹಲವಾರು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಸಲಾಡ್, ಪಾಸ್ಟ್, ಓಟ್ಸ್, ರಸಾಯನ, ಪ್ಯೂಟ್ ಸಲಾಡ್‌ಗಳ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿಯೂ ಸವಿಯಬಹುದು.

ಉತ್ತಮ ಹಾಗೂ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳಿಂದ ವಯಸ್ಸಾಗುತ್ತಾ ಬರುವಾಗ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ತಲೆದೋರಬಹುದಾದ ಅನೇಕ ದೈಹಿಕ- ಮಾನಸಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.

