



# ತೂಕಕ್ಕೆ ಕಡಿವಾಣ ಬೇಕೆ? ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಿ

★ ರೂಪಾದೇವಿ ಎಸ್.

**ದೇಹದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ದೇಹದಾರ್ಡ್ರ್ ಕಾಪಾಡಲು ವಿಟಮಿನ್**

ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ತುಂಬಾ ಅವಶ್ಯಕ. ಈ ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಾಂಶಗಳು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ನಿತ್ಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹಲವಾರು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬಹುದು.

- ★ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ, ಪೋಟಾಶಿಯಂ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮೊದಲಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿರುತ್ತವೆ.
- ★ ಬಹುತೇಕ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿಯೇ ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಿದ್ದು, ಸೋಡಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿಯೂ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.
- ★ ಪೋಟಾಶಿಯಂ ಅಧಿಕಾಂಶ ಇದ್ದರೆ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಬಾಳೆ ಹಣ್ಣು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕರಬೂಜದಂತಹ ಮೆಲನ್ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹಣ್ಣುಗಳು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಔಟ್, ಲ್ಯುಟಿಕಾಟ್ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಪೋಟಾಶಿಯಂ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ★ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುವ ನಾರಿನಂಶ ಧಾರಾಳವಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೃದ್ರೋಗ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ನಾರಿನಂಶ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆ ಸುಗಮವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಿ ಮಲ್ಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ★ ಈ ನಾರಿನಂಶದಿಂದಾಗಿ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವವಾಗಿ ತೂಕ ಏರಿಕೆಗೂ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕಬಹುದು.
- ★ ಮೊದಲೇ ಹೇಳಿದಂತೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಆಗರ. ಇದು ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಹಾಗೂ ಧಕ್ಕೆಗೊಂಡ ಕೋಶಗಳ ರಿಪೇರಿಯಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಗಾಯವಾದರೆ ಬಹುಬೇಗ ಆ ಭಾಗ ವಾಸಿಯಾಗಿ ಜೀವಕೋಶ ಮತ್ತೆ ಬೆಳೆಯಲು ಇದೇ ಕಾರಣ. ಹಲ್ಲು ಹಾಗೂ ಒಸಡಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇದು ಅವಶ್ಯಕ.
- ★ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ★ ಕಿಡ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿದ್ದು, ಎಲುವು ನಷ್ಟವಾಗುವುದಕ್ಕೂ ತಡೆ ಹಾಕುತ್ತದೆ.
- ★ ಕ್ಯಾಲರಿ ಲೆಕ್ಕ ಹಾಕುವವರಿಗೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಒಳ್ಳೆದು. ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲರಿಯಿರುವ ಆಹಾರದ ಬದಲು ಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ★ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳು ಹೃದ್ರೋಗ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಟೈಪ್-2 ಮಧುಮೇಹ, ಕೆಲವು ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳು ಇರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಾಗೂ ಫಿಟ್‌ನೆಸ್ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸೇವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಹಲವರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ನಮ್ಮ



ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿತ್ಯ ಎಷ್ಟು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು 1- 2.5 ಕಪ್‌ಗಳಷ್ಟು ಹಣ್ಣಿನ ಹೋಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಕಿತ್ತಳೆ, ಅನಾನಸ್, ಸೇಬು, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಮೋಸಂಬಿ, ಸಪೋಟಿ, ಸ್ವಾಬೆರಿ, ಪ್ಲಮ್, ಔಟ್ ಮೊದಲಾದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವ ಕೆಲವು ಹಣ್ಣುಗಳು

ಕಿತ್ತಳೆ, ಲಿಂಬು ಮೊದಲಾದವು ಸಿಟ್ರಸ್ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅತ್ಯಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ತಾಜಾತನದ ಅನುಭವ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಫೈವನಾಯ್‌ಗಳು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಗುಣ ಹೊಂದಿವೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಸಿಟ್ರಸ್ ಫೈವನಾಯ್‌ಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸರಾಗಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ.

ಕ್ಯಾನ್‌ಬೆರಿ: ಇದೊಂದು ಸಿಟ್ರಸ್ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದು, ಮೂತ್ರನಾಳದ ಸೋಂಕನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಫ್ಲೀ ರ್ಯಾಡಿಕಲ್ ದೇಹವನ್ನು ಧಕ್ಕೆಗೊಳಿಸದಂತೆ ತಡೆದು, ಗಾಯವನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವ ಕೊಲಾಜೆನ್ ಉತ್ಪಾದನೆಗೆ ನೆರವು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷೆ: ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಧಾರಾಳವಾಗಿದ್ದು, ವೈನ್ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಲಭಿಸುವಂತಹ ಉಪಯುಕ್ತತೆಗಳು ಇದರಿಂದ ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಜೀವ ರಾಸಾಯನಿಕ ತ್ವಚೆಗೆ ಫಂಗಸ್ ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗದಂತೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ ಅಪಾಯವನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್ ರಕ್ತ ಗರಣೆಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆದು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪೋಟಾಶಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗ್‌ನೀಸ್ ಹಾಗೂ ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಕೂಡಾ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತವೆ.

ಸ್ವಾಬೆರಿ: ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಇವು ಕೂಡಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ. ಒಂದು ಕಪ್ ಹಣ್ಣುಗಳು 50 ಕ್ಯಾಲರಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, 3 ಗ್ರಾಮ್‌ನಷ್ಟು ನಾರಿನಂಶ ಹೊಂದಿವೆ.

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಫೀನೋಲಿಕ್ ಅಂಶ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಇದೂ ಕೂಡಾ ರಕ್ತ ಗರಣೆಗಟ್ಟುವುದನ್ನು ತಡೆದು, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಣ್ಣಿನ ಬದಲು ಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇವಿಸಬಹುದೇ ಎಂಬುದು ಹಲವರ ಪ್ರಶ್ನೆ. ರಸವನ್ನೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಇಡೀ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ನಾರಿನಂಶ, ಇನ್ನಿತರ ಕೆಲವು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯ. ಜೊತೆಗೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯ.

(ಲೇಖಕಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞೆ)