



ಬೇಸಿಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳ ರಾಜ ಕರಬೂಜ

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಕರಬೂಜ ದಾಹ ನಿವಾರಕವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಕರಬೂಜದ ಜ್ಯೂಸ್ ಸ್ನೋದಿ ಬಹಳ ರುಚಿ.

■ ಯು. ವೇಣೂರು

ಬಿರುಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ದಾಹ ಹೆಚ್ಚು. ತಾಪಮಾನ ಏರುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ದೇಹ ತಂಪು ಪಾನೀಯ ಬಯಸುತ್ತದೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ಕರಬೂಜವೂ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಇದನ್ನು ಜ್ಯೂಸ್, ಸ್ನೋದಿ, ಫ್ರೂಟ್ಸ್, ಸಲಾಡ್ ಮುಂತಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ದಾಹ ನಿವಾರಕವಾಗಿಯೂ ಉಪಯೋಗವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಡು ಕ್ರೀಮ್ ಬಣ್ಣದ ಒರಟಾದ, ತುಸು ದಪ್ಪ ಸಿಪ್ಪೆಯ ದುಂಡನೆಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಡೆದು ನೋಡಿದರೆ ಕಿತ್ತಳೆ ಬಣ್ಣದ ತಿರುಳಿನ ಮಧ್ಯೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಹಣ್ಣು ಕರಬೂಜ. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸಿಹಿಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಬಲು ತಂಪು.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಎದುರಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ ಈ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ದೇಹದ ಸರಾಗ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಉಪಕಾರಿ ಈ ಹಣ್ಣು. ಕಲ್ಲಂಗಡಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳಂತೆ ಕರಬೂಜದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಹಾಗೂ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚು. ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೆಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಡಯಟೀಷಿಯನ್.

ಪರ್ಷಿಯಾ ಮೂಲದ್ದು...

ಕರಬೂಜ ಹಣ್ಣಿನ ಮೂಲ ಪರ್ಷಿಯಾ ಆದರೂ ಇದನ್ನು ಭಾರತ ಸೇರಿದಂತೆ ಬ್ರೆಜಿಲ್, ಅಮೆರಿಕಗಳಲ್ಲೂ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಪಂಜಾಬ್, ತಮಿಳುನಾಡು, ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೈತರು ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಗಾರರಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆದಾಯ ಕೊಡುವ ಹಣ್ಣು ಕೂಡ ಇದಾಗಿದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಗಾತ್ರದ ಕರಬೂಜವೂ ಕನಿಷ್ಠ ಅರ್ಧ ಕೇಜಿ ತೂಗುತ್ತದೆ. ಮೂರು ಕೇಜಿ ತೂಕದ ಕರಬೂಜವೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ.

ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಸ್ಕ್ ಮೆಲನ್ (musk melon) ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಇದಕ್ಕೆ ಕುಕುರ್ಬಿಟೇಸಿ (Cucurbitaceae) ಎಂಬ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರಿದೆ. ಕುಕುಮಿಸ್ ಮೆಲೊ (Cucumis melo) ಎಂಬ ಸಸ್ಯಪ್ರಭೇದಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹಣ್ಣಿದು.

ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭ

‘ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಗುಣ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಕರಬೂಜದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಜೀವಸತ್ತ್ವವಿದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ನಾರು, ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ಖನಿಜಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆ

ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕರಬೂಜ ತಿಂದಾಗ ಬೇಗನೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವುದರಿಂದ ಇದು ತೂಕ ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲೂ ಸಹಕಾರಿ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಆಯುರ್ವೇದ ತಜ್ಞ ಡಾ. ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ.

‘ಕೊಬ್ಬುರಹಿತ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ರಹಿತ ಹಣ್ಣು ಇದಾಗಿದ್ದು, ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದು ಮೂತ್ರಕೋಶದ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಈ ಹಣ್ಣು ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಧಿವಾತವನ್ನೂ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಸಿಡಿಟಿ ಸಮಸ್ಯೆಗೂ ಈ ಹಣ್ಣು ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ್ದು. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಮ್ಲೀಯತೆ ಇದ್ದಾಗ ಈ ಹಣ್ಣು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಂಶವು ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿಯೂ ಉಪಕಾರಿ’ ಎಂದು ಕರಬೂಜದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾರೆ ಅವರು.

‘ಅತಿಯಾಗಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವ ಕಾರಣ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಿತಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು’ ಎನ್ನುವ ಕಿವಿಮಾತನ್ನೂ ಅವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.