



ಆಪ್ಪಿಕಾ, ಆಗ್ನೇಯ ಏಷ್ಯಾ, ಮೆಕ್ಸಿಕೊ ಮೊದಲಾದ ಕಡೆ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಭಾರತವೇ ಮೂಲ ಎಂಬುದು ಗರಿಮೆಯ ವಿಷಯ. ಈ ರಸಭರಿತ, ಸುವಾಸನಾಭರಿತ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಹಳದಿ ರಂಗಿನ ಆಕರ್ಷಣೆ ಬೇರೆ. ದಪ್ಪನೆಯ ತಿರುಳಿನ ಈ ಮೋಹಕ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ 50ಕ್ಕೂ ವ್ಯವಿಧಗಳಿದ್ದು, ಕೆಲವೊಂದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದು ಕೆಲವರಿಗೆ ಸಮಸ್ಯೆ ಎನಿಸಬಹುದು.

ಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ ಆಸೆ ಪಟ್ಟು ತಿನ್ನುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡುತ್ತ ಹೋದರೆ ಮುಗಿಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರೊಟೀನ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಬಿ ಮತ್ತು ಸಿ, ಖನಿಜಾಂಶಗಳು, ಒಮೆಗಾ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವಲ್ಲದೇ ಕೆರೊಟಿನಾಯ್ಡ್ ಹೇರಳ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ವಿವಿಧ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಹಾಗೂ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್ ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಕ. ನಾರಿನಂಶವೂ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಇದು ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಹಲ್ಲಿನಲ್ಲಿ ಅಡಗಿ ಕುಳಿತಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ ಗುಣವೂ ಮಾವಿನ ಎಲೆಯಲ್ಲಿದೆಯಂತೆ. ಉರಿಯೂತ, ಸಂದಿವಾತ, ಡಿಎನ್ಎ ಧಕ್ಕೆ, ಮಲೇರಿಯ ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳು ದ್ವಿಗುಣವಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುವ ಅಭೂತಪೂರ್ವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್‌ನಲ್ಲಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸಂಶೋಧಕರು ಸಾಬೀತುಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಿದ್ದಾರೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ವರವೇ ಸರಿ. ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಗುಣ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೂ ಈ ಹಣ್ಣು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ, ನಾರಿನಂಶವನ್ನು ಹಣ್ಣಿನ ಮೂರನೇ ಒಂದು ಭಾಗವೇ ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು ಎಂದರೆ ಇದರ ಅದ್ಭುತ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಂದೇ ವಾಕ್ಯದಲ್ಲಿ ಅಳೆಯಬಹುದು.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಮೊದಲು ಕಾಲಿಡುವುದೇ ತೋತಾಪುರಿ ಮತ್ತು ಮಲ್ಲಿಕಾ. ನಂತರ ಬಾದಾಮಿ (ಅಲ್ಪನ್ಯೂ), ಮಲಗೋವ, ಬೈಗನ್‌ಪಲ್ಲಿ, ರಸಪುರಿ, ಸಿಂಧೂರ, ನೀಲಂ.. ಎಂದು ಸಾಲು ಹಚ್ಚುತ್ತವೆ. ಸಲಾಡ್, ಸ್ನೂದಿ, ಷರಬತ್,



ರಸಾಯನ.. ಹೀಗೆ ಯಾವುದೇ ತಿನಿಸು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಿ, ಈ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು ತನ್ನ ಮೂಲ ಗುಣ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಲಾರದು.

ಫ್ಲಮ್

ಆಕರ್ಷಕ ಕಡುಗೆಂಪು, ಕಪ್ಪುಕೆಂಪು ರಂಗಿನ, ತಿರುಳು ಭರಿತ ಈ ಹಣ್ಣು ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದ ನಾರಿನಂಶದಿಂದಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯ. ಹೀಗಾಗಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದಂತಹ ಹಣ್ಣು. ಕಡಿಮೆ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಊಟ, ಹಿಮಾಚಲಪ್ರದೇಶ, ಜಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಾಶ್ಮೀರ, ಉತ್ತರಾಖಂಡದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಬೆಂಗಳೂರು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯ. ಉಳಿದವು ಕೊಂಚ ದುಬಾರಿ ಎನಿಸಿದರೂ ಊಟ ಫ್ಲಮ್ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಗೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ನಿಧಾನಕ್ಕೆ ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಜೊತೆಗೆ ಹಸಿವನ್ನು ಇಂಗಿಸಿ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಶೇಖರಣೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಎಲುವು ದುರ್ಬಲವಾಗುವಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಆಸ್ತಿಯೋಪ್ಪೋರೋಸಿಸ್‌ಗೆ ಕಡಿವಾಣ ಹಾಕುವ ಅದ್ಭುತ ಅಂಶವೂ ಇದಲ್ಲಿದೆ. ಕೆಂಪು ರಕ್ತ ಕಣದ ಸಂಖ್ಯೆ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಒಣಗಿಸಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.

ಸ್ತ್ರಾಬೆರಿ

ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಪರಿಮಳ, ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸುವ ಸಿಹಿ-ಹುಳಿ ಬೆರೆತ ರುಚಿ, ಮನಸೆಳೆಯುವ ಆಕಾರದಿಂದಾಗಿ ಒಂದೊಮ್ಮೆ ವಿದೇಶಿ ಹಣ್ಣು ಎಂದು ದೂರವೇ ಇದ್ದ ಸ್ತ್ರಾಬೆರಿ ಈಗ ನಗರಗಳ ಬೀದಿ ಬದಿ ಗಾಡಿಯಲ್ಲೂ ಮಾರಾಟಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯ. ಊಟ, ಬೆಂಗಳೂರು ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಬೆಳೆಯುವ ಹಣ್ಣಿಗಿಂತ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಮಹಾಬಲೇಶ್ವರ, ಪಂಚಗಣಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುವ ಸ್ತ್ರಾಬೆರಿ ಅತ್ಯಂತ ರುಚಿಕರ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅಲ್ಲಿಯ ಹವಾಮಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶ, ಒಮೆಗಾ 3 ಮತ್ತು 6 ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್, ಫ್ಲವನಾಯ್ಡ್ ಎಂಬ ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್‌ನಿಂದಾಗಿ ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಊರಿಯೂತ, ಹೃದ್ರೋಗ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕೂಡಾ ತಡೆಯೊಡ್ಡಬಲ್ಲ ಗುಣ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಯಸ್ಸಾಗುವಿಕೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಇದೆ ಎನ್ನುವ ತಜ್ಞರು, ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯನ್ನು ಸುಕೋಮಲವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದಂತೆ. ತಕ್ಕಮಟ್ಟಿಗೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬಹುದು. ಪದೇ ಪದೇ ವೈರಸ್, ಯೀಸ್ಟ್,

