

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುಗಳ ಸೋಂಕಿಗೆ ಒಳಗಾಗುವವರು ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ವಸಡಿನ ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಪಾನಕ, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಂ, ಜ್ಯಾಂ, ಸ್ಯೂದಿಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಬಳಸುವ ಮುನ್ನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಪ್ಪು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ತೊಳೆದರೆ ತೊಟ್ಟಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಕ್ರಿಮಿಕೀಟಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬಹುದು.

ಕಿತ್ತಳೆ

ಡಿಸೆಂಬರ್- ಜನವರಿಯಲ್ಲೇ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಎಂಟ್ರಿ ಕೊಟ್ಟಿರುವ ಈ ರಸಭರಿತ ಸಿಟ್ರಸ್ ವರ್ಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಹಣ್ಣು ಈಗ ರಸ್ತೆ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ರಾಶಿ ರಾಶಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ರಾಚುತ್ತದೆ. ಕೊಡಗಿನ ಕಿತ್ತಳೆ ವಿರಳವಾಗಿದ್ದರೂ ನಾಗ್ಪುರ ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು ಬರಪೂರಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿದೆ. ಅಗಾಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವುದರಿಂದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಳಕ್ಕೆ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಥೈಮಿನ್, ಫೋಲೇಟ್ ಇದ್ದು ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣದಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುವುದಲ್ಲದೇ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್, ಲ್ಯುಟಿನ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಸೋಂಕು ನಿವಾರಣೆಗೂ ಇದನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಬೆವರಿನಲ್ಲಿ ನಷ್ಟವಾಗುವ ಪೊಟ್ಟಾಶಿಯಂ ಭರ್ತಿ ಮಾಡುವ ಆಕರ್ಷಕ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಯಂ ಬಿಗಿತ ನಿವಾರಣೆಗೆ ರಾಮಬಾಣ. ತೊಳೆಯ ಸುತ್ತ ಇರುವ ಬಿಳಿ ನಾರಿನಂತಹ ವಸ್ತು ಕೂಡಾ ಹೆಚ್ಚು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಅದರ ಸಮೇತ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆತು.

ನಿತ್ಯ ಇದರ ತೊಳೆಯನ್ನು ಹಾಗೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಸಲಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ತಾಜಾ ರಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳಿಗ್ಗೆಯೇ ಕುಡಿಯಬಹುದು. ರಸ ಸಿದ್ಧವಾದ ತಕ್ಷಣ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿಬಿಡುತ್ತದೆ.

ಚೆರಿ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಪಾದಚಾರಿ ಮಾರ್ಗಗಳ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಸಿರುವ ಈ ಗಿಡಗಳಲ್ಲಿ ಬಿಡುವ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ಕೀಳಲು ಮುಗಿಬಿದ್ದಿರುವುದನ್ನು ಕಂಡಿರಬಹುದು. ಇದು ಸಣ್ಣ ಚೆರಿ. ದೊಡ್ಡ ಚೆರಿ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಬಾಕ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತವೆ. ಜಾಸ್ತಿ ಸಿಹಿಯಾಗಿರುವ ಈ ಹಣ್ಣು ಸ್ವಯಂ ಹಾಗೂ ಕೀಲು ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಯುವಲ್ಲೂ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಲ್ಲದು. ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಲ್ಲದೇ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಎಂಬ ಟ್ರಾನ್ಸಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಇದ್ದು, ತಿನ್ನುವಾಗ ಕೊಂಚ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಪರಿಮಳವನ್ನೂ ಹೊರಸೂಸುತ್ತದೆ. ಚೆರಿ ಸ್ವಲ್ಪ



ದುಬಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಸಲಾಡ್‌ನಲ್ಲಿ, ಕೆಲವು ಸಿಹಿ ತಿನಿಸುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ದ್ರಾಕ್ಷಿ

ಹಸಿರು ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಕಪ್ಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಈ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೂ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ದಟ್ಟ ವರ್ಣದ್ರವ್ಯ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಫೈಟೋಕಾಂಪೌಂಡ್‌ಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಬೀಜದಲ್ಲಿರುವ ಟ್ರಾನ್ಸಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಕಾಲಿಕ ಮುಪ್ಪು, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಬಲ್ಲದು. ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ, ಇ ಹಾಗೂ ಕೆ ಇದ್ದು, ಒಮೆಗಾ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್ ಕೂಡಾ ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣು ರಕ್ತ, ಮೆದುಳು ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಬಲ್ಲದು. ಅಲ್ಟ್ರಾವೀಲ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿನ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಸಂಗ್ರಹವನ್ನು ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿ ಈ ಕಪ್ಪು ಹಾಗೂ ಕೆಂಪು ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ರಸದಲ್ಲಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ನಿತ್ಯ 10-15 ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ದಟ್ಟ ವರ್ಣದ ದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಜೊತೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಬೀಜವಿದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆತು.

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು

ಬೇಸಿಗೆಯಿಂದ ಶುರುವಾದರೆ ಮಳೆಗಾಲದವರೆಗೂ ಲಭ್ಯವಿರುವ ಈ ಮಜಬೂತಾದ ಹಣ್ಣಿನ ತೊಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಯೂಕ್ಯೋಸ್ ಹಾಗೂ ಶುಕ್ರೋಸ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ನಾರಿನಂಶ ಜಾಸ್ತಿಯಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಲೋಳೆಯಂತಹ ಪದರವನ್ನು ಇದು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ತಿನ್ನಬಾರದು ಎಂಬುದು ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ. ವಿವಿಧ ತಿನಿಸುಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ ತಾಜಾ ಆಗಿ ತೊಳೆಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳಿವೆ.

(ಪೂರಕ ಮಾಹಿತಿ: ಡಾ.ಟಿ.ಎಸ್.ತೇಜಸ್, ಸಿನ್ನಿನಾಟಿ ಹಾಗೂ ಡಾ. ಕೆ.ಸತೀಶ್, ಬೆಂಗಳೂರು)

