

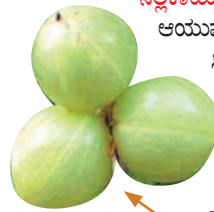


# ಫಲ ಸೇವನೆಯ ಫಲಗಳು

ಬಿಸಿಲ ತಾಪ ದಿನೇದಿನೇ ಏರುತ್ತಿದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ನೀರಿನಂಶವಿರುವ ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿಗಳು ಬೇಕು. ಇವೆಲ್ಲ ದೇಹದ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣ ಸಮಸ್ಯೆ ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ತಂಪಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷೆ, ಸೀಬೆ, ಸೇಬು, ಅನಾನಸ್, ಹಲಸು, ಕರಬೂಜದಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಿನ್ನಿ. ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು? ಯಾಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂಬುದರ ಕುರಿತು ಸಚಿತ್ರ ವಿವರಣೆ ಇಲ್ಲಿದೆ...

## ■ ಸಂತೋಷ್ ರಾವ್ ಪೆರ್ಮುಡೆ

**ದ್ರಾಕ್ಷೆ ಹಣ್ಣು:** ದ್ರಾಕ್ಷೆಯೆಂದರೆ ಎಲ್ಲರ ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರಿಸಿ, ಮನುಷ್ಯನ ಬಾಯಾರಿಕೆಯನ್ನು ನೀಗಿಸುತ್ತದೆ. ದ್ರಾಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವಿದ್ದು, ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



**ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ:** ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಆಯುರ್ವೇದೀಯ ಅಂಶಗಳಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ, ರಂಜಕದ ಅಂಶಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಬೇಸಿಗೆ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಕನಿಷ್ಠವೆಂದರೂ ಒಂದು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಅಭ್ಯಾಸವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ನೀರಿನಂಶವು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

**ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಹಣ್ಣು:** ಕಲ್ಲಂಗಡಿಯನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದಲ್ಲದೇ ಇದರ ಬಳಕೆಯೂ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಲೈಕೋಪೀನ್ ಅಂಶವು ಮನುಷ್ಯನ ತ್ವಚೆಗೆ ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಫೈಬರ್, ಪೊಟಾಶಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್‌ಸಿ, ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಅಂಶಗಳಿದ್ದು, ಶೇ.90 ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಈ ಹಣ್ಣು ಹೊಂದಿದೆ.



**ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣು:** ಸ್ವಾಬೆರಿ ಹಣ್ಣು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶವಿರುವ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದು, ಇದು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೆಲಸ ನಿರ್ವಹಿಸುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.



**ಪೈನಾಪಲ್:** ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛ ನೀರಿನ ಅಂಶವಿದೆ. ಅನನಾಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯೂಮಿಲಿಯಾನ್ ಅಂಶವು ಮನುಷ್ಯನ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸರಳವಾಗಿಸಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉರಿಯೂತದ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.



**ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು:** ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಪರಿಮಳ ಮೂಗಿಗೆ ನಾಟಿದರೆ ಸಾಕು ಬಾಯಲ್ಲಿ ನೀರೂರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿದ್ದು, ಶೀತ, ನೆಗೆಡಿ, ಸೋಂಕು ನಿವಾರಿಸಿ ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಟ್ರಾಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.

**ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು:** ಪ್ರತಿ ಮನೆಗಳಲ್ಲೂ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬಳಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಬೇಸಿಗೆ ಸಮಯದಲ್ಲಂತೂ ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಎಲ್ಲೆಲ್ಲದ ಬೇಡಿಕೆ. ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಜ್ಯೂಸ್ ಅಂತೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಅಚ್ಚುಮೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಿಟ್ರಸ್ ಅಂಶವು ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಧಿಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನೊದಗಿಸಿ, ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ನಿರ್ಜಲೀಕರಣವನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.



**ಬಾಳೆಹಣ್ಣು:** ಬಾಳೆಹಣ್ಣನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರೂ ಹೇರಳವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು ಎಲ್ಲಾ ಋತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪೊಟಾಶಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.

