

ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣು: ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಸೀಸನ್ ಬಂತೆಂದರೆ ಮಾವಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಅಂಗಡಿಯ ಕಡೆಗೆ ದೌಡಾಯಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಹಾಗೂ ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಅಂಶವು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ಜಲೀಕರಣಗೊಳ್ಳದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ನಾರಿನಂಶವು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ಆಗುವಂತೆ ಮಾಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕಾರಣದಿಂದ ಚರ್ಮದ ತ್ವಚೆಯ ಹೊಳಪು ಹೆಚ್ಚಿ, ಸನ್ ಬರ್ನ್ ಕಲೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುತ್ತದೆ.

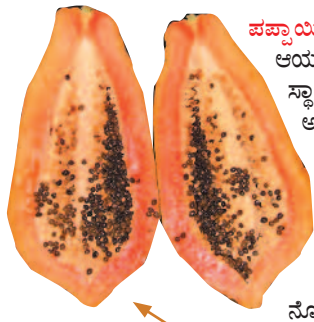
ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು: ಕಿತ್ತಳೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳ ನೀರಿನಂಶವಿದ್ದು ಸಿಟ್ರಸ್ ಲೆಮನಾಯ್ಡ್ ಅಂಶ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮ, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ವಿಧದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ರಸವನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿಯ ಕಲ್ಲುಗಳು ಕರಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಶೇ. 70ರಷ್ಟು ನೀರಿನ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ.



ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು: ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣು ತಿನ್ನಲು ಅತ್ಯಂತ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ತಿಂದರೆ ಶೀತ, ನೆಗಡಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಕಲ್ಪನೆ ಯಿದೆ. ನಿಯಮಿತವಾದ ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಶೀತ, ಭೇದಿ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗಗಳು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬಂದು ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಯು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಸೀಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಮಕ್ಕಳು ನುಣ್ಣಗೆ ಜಗಿದು ತಿಂದರೆ ಜಂತುಹುಳು ಸಮಸ್ಯೆ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ.



ಕರಬೂಜು ಹಣ್ಣು: ಕರಬೂಜು ಜನಪ್ರಿಯವಾದ ಹಣ್ಣಾಗಿದ್ದು, ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ತಂಪಾದ ಪಾನಕವನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಬೆರೆಸಿಯೂ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನಬಹುದಾಗಿದ್ದು, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ ಕರಬೂಜದಲ್ಲಿ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು ಇದನ್ನು ಔಷಧಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಪಪಾಯಿ ಹಣ್ಣು: ಪಪಾಯಿ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ತರವಾದ ಸ್ಥಾನವಿದ್ದು, ಹೇರಳವಾದ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಅಂಶಗಳಿವೆ. ಪಪಾಯಿಯನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯವನ್ನು ಮಾಡಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶ ಸಮತೋಲನದಲ್ಲಿ ಇರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಸೇಬು ಹಣ್ಣು: ಸೇಬು ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿದ್ದು ಜೀವಾಣುಗಳನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವ ನಾರಿನಂಶ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೇಸಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೇಬು ಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪನ್ನು ನೀಡುವುದರೊಂದಿಗೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ. ಸೇಬು ಹಣ್ಣುಗಳು ಕೆಂಪು ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿದ್ದು ಇದರಲ್ಲಿ ಸುಕ್ರೋಸ್ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆಯಿದೆ.



ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು: ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣು ಹೇರಳವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಟ್ರಾಂಟಿಕ್ಲಿಡೆಂಟ್ ಅಂಶ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಅನಾವಶ್ಯಕ ಕಲ್ಮಶಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಹೊರಹಾಕುತ್ತದೆ. ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ನೀರನ್ನು ಈ ಹಣ್ಣು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.



ಸೌತೆಕಾಯಿ: ಸೌತೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ಶೇ.90 ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ ನೀರಿನಂಶವಿದ್ದು, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸೌತೆಕಾಯಿಯಿಂದ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಹಾಗೂ ಎಳೆಯ ಸೌತೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಖಾರವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ನೀರಿನ ಅಂಶವು ಹೇರಳವಾಗಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.



ಎಳನೀರು: ಆಯುರ್ವೇದ ಹಾಗೂ ಮನೆ ಮದ್ದಿನಲ್ಲಿ ಎಳನೀರಿಗೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನವಿದ್ದು, ಎಳನೀರನ್ನು ಅಬಾಲವೃದ್ಧಾದಿಗಳು ವಯಸ್ಸಿನ ಮಿತಿಯಿಲ್ಲದೆ ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಬಿಸಿಲಿನ ಧಗೆಯ ದಾಹವನ್ನು ತಣಿಸಲು ದಿನದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ 2-3 ಎಳನೀರು ಕುಡಿಯುವುದು ಉತ್ತಮವೆಂದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಮನುಷ್ಯನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ದೇಹದ ಉಷ್ಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

