



ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಟಿಪ್ಸ್

- ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇರುವವರು ಅಧಿಕ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಒಳ್ಳಿತು.
- ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು ದಿನನಿತ್ಯ ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ.
- ಈರುಳ್ಳಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಸಿ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತಸಂಚಾರ ಸುಗಮವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ನಾರಿನ ಅಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಸೂಕ್ತ.
- ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಅಂಶಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಇರಲಿ.
- ದಿನನಿತ್ಯ ಒಂದಾದರೂ ನೆಲೆಕಾಯಿ ತಿನ್ನುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ನೆಲೆಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಬಾರ್ಲಿಯಲ್ಲಿಯೂ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದೆ. ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಸಹ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ನಾವು ತಿಂದ ಆಹಾರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಆಗಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ.
- ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಮೆಂತೆಕಾಳು, ಮೆಂತೆಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದವು ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರುವುದು ಮಧುಮೇಹ ಸ್ನೇಹಿ ಆಹಾರ ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



ಸೋರೆಕಾಯಿ ಸೂಪ್

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಸೋರೆ ಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ ಹಾಕಿ ಹೋಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮುಚ್ಚಳಮುಚ್ಚಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಬೆಂದ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಜರಡಿಯಲ್ಲಿ ಸೋಸಿ. ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ರುಬ್ಬಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ನಿಮಗೆ ಎಷ್ಟು ತಕ್ಕಗೆ ಬೇಕೋ ಅಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಕುದಿ ಬಂದಾಗ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಬ್ಯಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕುದಿ ಬಂದ ನಂತರ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ನಿಂಬೆರಸ ಸೇರಿಸಿ. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ಕುಡಿಯಲು ಕೊಡಿ.

ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಸೋರೆಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಈರುಳ್ಳಿ ಎರಡು
- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ನಾಲ್ಕು ಎಸಳು
- ಶುಂಠಿ ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು
- ಹಸಿ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಒಂದು
- ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು
- ಬೆಣ್ಣೆ ಒಂದು ಚಮಚ
- ಬ್ಯಾಕ್ ಸಾಲ್ಟ್ ಚಿಟಿಕೆ
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸ್ವಲ್ಪ
- ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪ್ರಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣು ಒಂದು

ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳಿನ ಕರಿ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಜೀರಿಗೆ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಹಸಿಶುಂಠಿ, ಹಸಿಮೆಣಸನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ, ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ರುಬ್ಬಿ ಪೇಸ್ಟ್ ತಯಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಬಾಣಲೆಗೆ ಎರಡು ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಂಡ ಪೇಸ್ಟ್ ಹಾಕಿ ಬಣ್ಣ ಬದಲಾಗುವವರೆಗೆ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅಚ್ಚಕಾರದಪುಡಿ, ಧನಿಯಾಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ, ಗರಂಮಸಾಲೆ, ಉಪ್ಪು ಅರಶಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಬಳಿಕ ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳನ್ನು ಹಾಕಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಐದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ ಬೆಲ್ಲ, ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.



ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟಿದ ಮೆಂತ್ಯ ಕಾಳು 200 ಗ್ರಾಂ, ಎಣ್ಣೆ 4 ಚಮಚ
- ಜೀರಿಗೆ 1 ಚಮಚ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 8-10, ಹಸಿಶುಂಠಿ 1 ಇಂಚು
- ಹಸಿಮೆಣಸು ಎರಡು, ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೋ 4, ಗೋಡಂಬಿ 10
- ಅಚ್ಚಕಾರದಪುಡಿ 1 ಚಮಚ
- ಧನಿಯಾಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆಪುಡಿ, ಗರಂಮಸಾಲೆ, ಅರಶಿನಪುಡಿ ತಲಾ ಅರ್ಧರ್ಧ ಚಮಚ
- ಬೆಲ್ಲದ ಪುಡಿ ಎರಡು ಚಮಚ, ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು.

ಖರ್ಜೂರ - ರಾಗಿ ಸೂಡಿ

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಾಲನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಮಾಡಿ. ನಂತರ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಖರ್ಜೂರವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೆತ್ತಗಾಗುವ ತನಕ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ ಆರಿದ ನಂತರ ಮಿಶ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಮುಕ್ಕಾಲು ಕಪ್ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕರಗಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉಳಿದ ನೀರನ್ನು ಒಂದು ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಹಾಕಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುಚಿ. ರಾಗಿ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬೆಂದು ಬರುವಾಗ ರುಬ್ಬಿದ ಖರ್ಜೂರದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಮತ್ತು ಉಳಿದ ಹಾಲನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮಗುಚಿ. ಈ ಮಿಶ್ರಣವು ಕುದಿ ಬರುವಾಗ ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಒಲೆಯಿಂದ ಇಳಿಸಿ. ಕುಡಿಯುವಾಗ ಬಾದಾಮಿ ಮತ್ತು ಪಿಸ್ತಾಡು ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.



ಎನೇನು ಬೇಕು?

- ಹಾಲು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್
- ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಖರ್ಜೂರ 15
- ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು ಅರ್ಧ ಕಪ್
- ನೀರು ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್
- ಏಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಅರ್ಧ ಚಮಚ
- ಅಲಂಕರಿಸಲು ಪಿಸ್ತಾಡು ಬಾದಾಮಿ ಚೂರುಗಳು