



ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನ ಬನ್ನ, ಮೊಮೋಸ್!

ಹಲಸಿನಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ತಿಂಡಿ ತಿನಿಸು ಮಾಡಿ ಸವಿಯಬಹುದು. ಬಹಳ ವಿಶಿಷ್ಟವೆನಿಸುವ ಕೇಕ್, ಮೊಮೋಸ್ ಮೊದಲಾದ ಆಧುನಿಕ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಬನ್ನ, ಸುಕ್ಕಿನುಂಡೆ, ಮುಳ್ಳುಗಳಂತಹ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಅಡುಗೆಗೂ ಹಲಸಿನಹಣ್ಣು ಸೈ ಎನಿಸಿದೆ.

■ ಪ್ರಭಾ ಪಿ. ಶಾಸ್ತ್ರಿ

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನೀರಿನ ಅಂಶ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ನಾರು, ಕ್ಯಾಲಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಎಲ್ಲವೂ ಇವೆ.

ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ಸ್ಥಿರವಾಗಿಡುತ್ತದೆ.

ಜೇನುರುಚಿಯ ಹಲಸಿನ ಹಣ್ಣು

ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ನಾರುಗಳು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ನಿಶಾಂಧತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇಷ್ಟಾದರೂ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಮಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಮಧುಮೇಹಿಗಳು ಹಲಸಿನಹಣ್ಣನ್ನು ತಿನ್ನದೇ ಇರುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.