



ರುಚಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಪರ್ಸಿಮೋನ್ ಹಣ್ಣು
ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ.
ಚೀನಾ ಮೂಲದ ಈ
ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್
ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.



■ ಮಂಜುಳಾರಾಜ್

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ಪರ್ಸಿಮೋನ್

ಮಗಳ ಮನೆಗೆ ಜಯನಗರಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಅವಳ ಮನೆಯ ಹತ್ತಿರ ಹಣ್ಣಿನ ಮಾರ್ಕೆಟ್ ಇದೆ, ಕಣ್ಣಿಗೆ ತಂಪೆನಿಸುವಷ್ಟು ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳು ಅಲ್ಲಿದ್ದವು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದಾಗ ನನ್ನ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದದ್ದು ಈ ಹಣ್ಣು, ನೋಡಲು ಪುಟಾಣಿ ಸಿಹಿಗುಂಬಳದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೆ ಅದರ ಹೊರ ಭಾಗ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣಿನಂತೆ, ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಜಾರುವಷ್ಟು ನುಣುಪಾಗಿತ್ತು. ನಾನು ಅಮೆರಿಕೆಗೆ ಮಗನ ಮನೆಗೆ ಹೋದಾಗ ಆ ಹಣ್ಣನ್ನು ನೋಡಿದ್ದೆ ಮತ್ತು ತಿಂದಿದ್ದೆ. ಆ ಹಣ್ಣಿನ ಹೆಸರನ್ನು ಅವ ಹೇಳಿದಾಗ ನನಗೆ ಖಾತ್ರಿಯಾಯಿತು. ಅದು ಪರ್ಸಿಮೋನ್ ಹಣ್ಣು ಎಂದು.

ಈ ಹಣ್ಣು ಮೂಲತಃ ಚೀನಾ ದೇಶದ್ದು, ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಇದರ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಮರದ ಸೌಂದರ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುತ್ತಿಂತೆ. ಇದರ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಹೆಸರು ಡಿಯೋ ಸ್ಟ್ರರಸ್ ಕಾಕಿ ಅಥವಾ ಏಷ್ಯನ್ ಪರ್ಸಿಮೋನ್ ಎಂದು ಎಬೆನೇಸಿಯಾ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ.

ಕಿತ್ತಳೆ ವರ್ಣದ ಈ ಹಣ್ಣು ನಮ್ಮ ಪನ್ನೇರಳೆಯ ಸಿಹಿ, ಜೇನುತುಪ್ಪದ ಪರಿಮಳ ಮತ್ತು ಸವಿರುವಿಗಾಗಿ ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯ. ನೂರಾರು ಬಗೆಯ ಪರ್ಸಿಮೋನ್ ಹಣ್ಣುಗಳು ಇದ್ದರೂ ಹಚಿಯಾ ಮತ್ತು ಫುಯು ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳು ಬಹಳ ಜನಪ್ರಿಯ. ಹಚಿಯಾ ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಕಾಯಿ ಇದ್ದಾಗ ತಿನ್ನಲಾಗದು. ಆದರೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಫುಯು ಜಾತಿಯ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ದೋಸೆಯಾಯಾಗಿದ್ದರೂ ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಈ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ತಾಜಾ ಇದ್ದಾಗ ಅಥವಾ ಒಣಗಿಸಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಜೆಲ್ಲಿ, ಪೇಯಗಳು, ಸಾರು, ಪುಡಿಂಗ್ ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಪರ್ಸಿಮೋನ್ ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕರವೂ ಹೌದು.

ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬಿ1 ತಿಯಾಮಿನ್ ಬಿ 12 ರೈಬೋ ಫ್ಲೇವಿನ್, ಫೋಲೇಟ್, ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಅಂಶಗಳು ಇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಸ್ತುಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಜೊತೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚು ನಾರಿನಂಶವಿದೆ. ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯಕ. ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸುವ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ, ಕಣ್ಣುಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿರುವ, ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅರ್ಧ ಭಾಗದಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅನ್ನು ಒಂದು ಪರ್ಸಿಮೋನ್ ಹಣ್ಣು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಜೊತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುವ ಸಸ್ಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿವೆ. ಪರ್ಸಿಮೋನ್ ಗಿಡದ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಈ ಎಲೆಯನ್ನು ಔಷಧೀಯ ಚಹಾಗಳಿಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ ಮತ್ತು ಬಿ, ಖನಿಜಗಳು ಪೊಟ್ಯಾಷಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಮತ್ತು ಅಗತ್ಯ ಸಸ್ಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಧುಮೇಹ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ನರಗಳ ದೌರ್ಬಲ್ಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಲ್ಟಿಮರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಳನ್ನೂ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯಕ ಎನ್ನಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್. ಡಿ.ಎಲ್ (ಕೆಟ್ಟ)

ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು, ಹೃದಯಾಘಾತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಈ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕರಗಿಸಲು ಸಹಾಯಕ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ದೂರ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನೂ ಸುಗಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಪರ್ಸಿಮೋನ್ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಒಂದು ಹಣ್ಣು ಶೇ.55ರಷ್ಟು ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಅನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಕಣ್ಣಿನ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ನಿಯಾದ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕ. ಒಟ್ಟಾರೆ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ.

ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಯಾವುದರ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಬಹುದು?

- ನಮ್ಮ ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಅಂದರೆ ಸಲಾಡ್ ಜೊತೆ
- ಮೊಸರಿನ ಜೊತೆ
- ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ಹುರಿದು ಜೇನು ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ
- ಕೇಕ್ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಡ್ ಅನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಜೊತೆಗೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು.
- ಈ ಹಣ್ಣು ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಹುಳಿಯಾಗಿರುವ ಹಣ್ಣುಗಳ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಬಹುದು.
- ನಮ್ಮ ಪನ್ನೇರಳೆ ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಈ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ದೇಹವನ್ನು ಸೇರುತ್ತವೆ.