



ತರಕಾರಿಯು ಗುಣಗಳನ್ನು ಬಲ್ಲರಾ?



ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಾಜಾ ಇದ್ದಾಗಲೇ ತಿನ್ನಿರಿ. ಬಹಳ ಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಸತ್ವ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಯಿಸಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ, ಸೊಪ್ಪು, ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ತಿಂದರೆ ರೋಗಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಬಹುದು.

■ ಬಿ. ಹನುಮಂತ ಭಟ್



ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ತರಕಾರಿ ಸಂಜೀವಿನಿಯ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಆಹಾರ ಅಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಿಗೆ ಎಡೆ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜ ಸತ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ', 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ಇರುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಿದರೆ, ಸರಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡದಿದ್ದರೆ, ಇದರಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ನಾಶಹೊಂದುತ್ತವೆ.

ಬೇರು, ಎಲೆ, ದಂಟು, ಹಣ್ಣು, ಬೀಜ, ದಿಂಡು ಯಾವುದೇ ಭಾಗ ಕೂಡ ತರಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು. ಪುಷ್ಪವಾದ ಬೇರುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಇರುತ್ತದೆ. ಖನಿಜಗಳಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಇರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಖನಿಜ ಸತ್ವ, ವಿಟಮಿನ್ ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಪಚನಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ನಾರಿನಂತಹ ಭಾಗವೂ ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ.

ನಿಸರ್ಗದತ್ತವಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಾಜಾ ಇದ್ದಾಗಲೇ ತಿನ್ನಿರಿ. ಬಹಳ ಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದರೆ ಸತ್ವ ಕಳೆದುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಗಡ್ಡೆ ಬೇರುಗಳನ್ನು, ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ದೊಡ್ಡ ತುಂಡು ಮಾಡಬೇಕು. ನೀರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಕುದಿಯುವವರೆಗೆ ಇಟ್ಟು ಉಪ್ಪು ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಹಾಗೂ 'ಸಿ' ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಕೋಮಲ ತರಕಾರಿಗಳಿಗೆ ನೀರು ಬೇಕಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇಯಿಸುವಾಗ ಪಾತ್ರೆ ತೆರೆದಿರಬಾರದು; ಮುಚ್ಚಳ ಹಾಕಿರಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚು ಬೇಯಿಸಬಾರದು. ಪಚನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾಗಷ್ಟು ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಸಾಕು. ಬಿಸಿ ಇರುವಾಗಲೇ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಕಡಿಮೆ

ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತರಕಾರಿಯ ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಬಾರದು, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಇಡಬಾರದು; ಅದರಿಂದ ಸತ್ವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಬೇಯಿಸಬಾರದು. ಅಲ್ಯೂಮಿನಿಯಂ ಮೃದುವಾದ ಧಾತು ಆಗಿದ್ದು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಕೆಲವು ಕಣಗಳು ಸೇರಿ ಜಠರಕ್ಕೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರತಿದಿನ ಒಬ್ಬನು 280 ಗ್ರಾಮ್ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ. 40 ರಷ್ಟು ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಟು ಇರಬೇಕು. ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ಬೇರುಗಡ್ಡೆಗಳಿರಬೇಕು. ಇತರ ತರಕಾರಿ ಶೇ. 30 ರಷ್ಟು ಇರಬೇಕು.

ಅನೇಕ ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾರೋಟೀನ್ ಎಂಬ ದ್ರವ್ಯವಿರುತ್ತದೆ. ಅದು ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ, ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಣ್ಣಿಗೆ, ತ್ವಚೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕವಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಕಡಿಮೆಯಾದರೆ, ಅದರಿಂದ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷ, ಮಂದ ದೃಷ್ಟಿ, ರಾತ್ರಿ ಕುರುಡುತನ, ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಶೀತ ಬಾಧೆ, ಹಸಿವೆಯಾಗದಿರುವುದು ಹಾಗೂ ತ್ವಚೆಯ ಫೀಡೆಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸಿರು, ಹಳದಿ ತರಕಾರಿ, ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಟು, ಗಜ್ಜರಿ, ಪಪಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿಗಳಲ್ಲಿ ಡಯೋಟೀನ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲೆಯುಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಮಂತ್ಯೆಸೊಪ್ಪು, ಟೆರೆ ನಿಷ್ ಸೊಪ್ಪು,

