



ಬೀಟ್ ಸೊಪ್ಪು ಮುಂತಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ನ ಅಂಶವಾದ ರಿಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಣ್ಣು, ತ್ವಚೆ, ನಖ, ಕೂದಲು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನೆಲ್ಲಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಬಸಳಿಸೊಪ್ಪು (ಪಾಲಕ್), ಕೋಸುಗಡ್ಡೆ, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಎಲೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಇರುತ್ತದೆ. ತಾಜಾ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿಸಿದರೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಅಂಗಾಂಶ, ಮುಖಗಳು ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿಯ ಅಂಗಾಂಶ ಉತ್ತಮವಾಗಿರಲು ಇದು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಯ ಕೊರತೆಯಿಂದ ರಕ್ತ ಪಿತ್ತ ವ್ಯಾಧಿ, ದಂತಕ್ಷಯ, ವಸಡುಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ರಕ್ತಹೀನತೆ, ವಯಸ್ಸಾಗುವ ಮೊದಲೇ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಖನಿಜ ದ್ರವಗಳು ಅಂದರೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಆಯರ್ನ್ ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಕಾಪರ್ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂಗಳು ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಹೈಡ್ರೋಜನ್ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಆಮ್ಲ ಸಂತುಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಫಾಟ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್ ಇವುಗಳನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವ ದ್ರವ ಮತ್ತು ಲವಣಗಳನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ತರಕಾರಿಗಳು ಮೂತ್ರಸ್ರಾವವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಅವರೇ, ಬಸಳಿಸೊಪ್ಪು ಮೂಲಂಗಿ, ಬದನೆ ಇವು ಮೂತ್ರಪಿಂಡಕ್ಕೂ, ಹೃದಯಕ್ಕೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತವೆ.

ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಹಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರಲು, ಮೂಳೆಗಳು ಸದೃಢ ವಾಗಿರಲು ಕಪಿಯನ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ. ಇದು ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ದೇಹದ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಗದಲ್ಲಿಯ ಕೋಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಣವಾಯು ಒಯ್ಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವ ವಿಭಲವಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ತರಕಾರಿಗಳೆಂದರೆ, ಬಸಳಿಸೊಪ್ಪು (ಪಾಲಕ್), ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು, ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಕಬ್ಬಿಣ ಸತ್ವಕ್ಕಾಗಿ ಗಜ್ಜರಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಗೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ಅಂಗಾಂಶ ಹಾಗೂ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತರಕಾರಿಯ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕಚ್ಚಾ ತರಕಾರಿ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ, ಅವುಗಳ ರಸವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಹಾಗೂ ಖನಿಜಸತ್ವ ಕೊರತೆಯನ್ನು ಹಿಂಗಿಸಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಮೂರೂ ವಿಧದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಬಹುದು.

- \* ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಸೌತೇಕಾಯಿಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು.
- \* ಹಸಿರು ತರಕಾರಿಗಳಾದ ಕೋಸು, ಲೆಟ್ಸೂಸ್, ಬಸಳಿಸೊಪ್ಪು
- \* ಬೇರುಗಳಾದ ಬೀಟ್‌ರೂಟ್, ಗಜ್ಜರಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಬಟಾಣಿ ಹಾಗೂ ಮೂಲಂಗಿ ಒಂದೇ ತರಕಾರಿ ರಸ (ಜ್ಯೂಸ್) ಒಳ್ಳೆಯದು, ಆದರೆ ಮೂರಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತರಕಾರಿ ಬೆರೆಸಬಾರದು.

### ಟಾನಿಕ್‌ನಂತೆ..

ತರಕಾರಿಗಳು ಟಾನಿಕ್ ನಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ರಕ್ತಕ್ಕಾಗಿ ಗಜ್ಜರಿ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬಸಳಿ ಸೊಪ್ಪು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಲೆಟ್ಸೂಸ್ ನಿಂದ್ರಾಹೀನತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈರುಳ್ಳಿಯು ಶೀತ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಮೆಂತ್ಯ ಸೊಪ್ಪು ಅಪಚನಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅದು ಕರುಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲವಾಗಿಸುವುದು. ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ

ಹೃದಯ ರೋಗಕ್ಕೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡಕ್ಕೆ, ಮಧುಮೇಹಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ರಕ್ತ ಗಂಟಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಇದನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ನಾರು ಉಳ್ಳ ತರಕಾರಿಗಳು ಕರುಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಹಾಗೂ ಪ್ರೊಟೀನ್ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡಿ, ಮಲವು ಹೊರಬೀಳಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆದು ಕರುಳಿನ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಅಪಾಯಕಾರಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಬೀಟ್ ರೂಟ್ , ಕೋಸು, ಗಜ್ಜರಿ, ಸೌತೆ , ಹಸಿರು ಬಟಾಣಿ, ಅವರಕಾಯಿ ಇವುಗಳಲ್ಲಿಯ ನಾರಿನ ಅಂಶ ಮತ್ತು ಸೆಲ್ಯೂಲೋಜ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ನಿರ್ಮೂಲಗೊಳಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಬದನೆ, ಮೂಲಂಗಿ, ಕುಂಬಳ, ಬೀಟ್ ರೂಟ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಪೆಕ್ ಟಿನ್ ನೀರನ್ನು ಹೀರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಊಟದಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಭಾಗ ತರಕಾರಿಗಳಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ.

