



ಅಣಬೆ ಅದ್ಭುತ ಆಹಾರ

ಅಣಬೆಗಳು ಖನಿಜ ಪೋಷಕಾಂಶ ಕಬ್ಬಿಣದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

■ ಡಾ.ಕೆ.ಎಲ್. ಮಹದೇವಪ್ಪ

ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿಸಿದರೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಅವು ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲ. ಶಿಲೀಂಧ್ರಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ್ದು, ವರ್ಣಮಯವಾದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳು ಮಾತ್ರ ನಮಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಆಹಾರದ ನಾರುಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿದಾಯಕ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಎನ್ನುವ ಮಾತಿಗೆ ಇವು ಸ್ಪಷ್ಟ ಅಪವಾದವಾಗಿವೆ. ಸ್ವಾಭಾವಿಕವಾಗಿ ಅಣಬೆಗಳು ಸೋಡಿಯಂ, ಮೇದಸ್ಸು, ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಆಹಾರದ ನಾರು ಮತ್ತು ಪ್ರೊಟೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಬಿ ಅನ್ನಾಂಗಗಳು, ಸಿ ಅನ್ನಾಂಗ, ಯಾವುದೇ ಸಸ್ಯಮೂಲದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಿಗದ ಡಿ ಅನ್ನಾಂಗ (ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೊಳಪಟ್ಟ ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಡಿ ಅನ್ನಾಂಗ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳಾದ ಸೆಲೆನಿಯಂ, ಪೊಟಾಷಿಯಂ, ತಾಮ್ರ, ಕಬ್ಬಿಣ, ರಂಜಕ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಅಣಬೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳಗಿದ್ದರೂ, ಬಣ್ಣ ಬಣ್ಣದ ಹಣ್ಣು ತರಕಾರಿಗಳಂತೆ ಹಲವಾರು ಉರಿಯೂತ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ರಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿವೆ. ಅಣಬೆಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಾಗುವ ನೂರಾರು ಹಿತ್ತಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ನೂರಾರು ಅಹಿತಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ನಿವಾರಣೆಯನ್ನೂ ಅನೇಕಾನೇಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ಗುರುತಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಹಾರ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ

ಬಹಳಷ್ಟು ರೋಗಗಳ ಮೂಲ ಊರಿಯೂತವಾಗಿದ್ದು, ಊರಿಯೂತ ನಿರೋಧಕಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಊರಿಯೂತ ನಿರೋಧಕಗಳೂ ಆಗಿರುವ ಹಲವು ಅಪಕರ್ಷಕಗಳಿಂದ ಅದು ನಿಯಂತ್ರಿಸತವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ