

ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಎಗರೋಥಿಯೋನಿಸ್ ಎಂಬ ರಸಾಯಾನಿಕ ಮತ್ತು ಸೆಲೆನಿಯಂ (ಖನಿಜಾಂಶ) ಇವುಗಳು ಬಲಶಾಲಿ ಅಪಕರ್ಷಕಗಳಾಗಿದ್ದು ರೋಗನಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಕೋಶಗಳ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅವುಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಅನುವು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ರೋಗ ನಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾದ ಬೀಟಾಗ್ಲೂಕಾನ್‌ಗಳೂ (ಆಹಾರದ ನಾರು) ರೋಗ ನಿರೋಧಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉದ್ದೇಶಿಸಿರುವಂತಾಗುತ್ತವೆ. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎ ಅನಾಂಗ, ಬಿ ಅನಾಂಗಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ ಮತ್ತು ಸಿ ಅನಾಂಗಗಳ ಒಂದು ಹಿತವಾದ ಸಂಯೋಜನೆಯೂ ರೋಗ ನಿರೋಧ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಅಣಬೆಗಳು ಖನಿಜ ಪೋಷಕಾಂಶ ಕಬ್ಬಿಣದ ಒಳ್ಳೆಯ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಯಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿವೆ. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಿ ಅನಾಂಗ ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ತಾಮ್ರ, ಕಬ್ಬಿಣದ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ರಕ್ತಕಣಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ ಪಾತ್ರವನ್ನೊಂದಿದೆ. ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೆ ತೊಂದರೆ ಮಾಡುವ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಸಂಬಂಧಿ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಯಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿಯಿರುವ ಅಣಬೆಗಳು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿಧಗಳನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ವಿಧಗಳಾಗಿ ಬದಲಿಸಬಲ್ಲ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇವು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ.

ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ

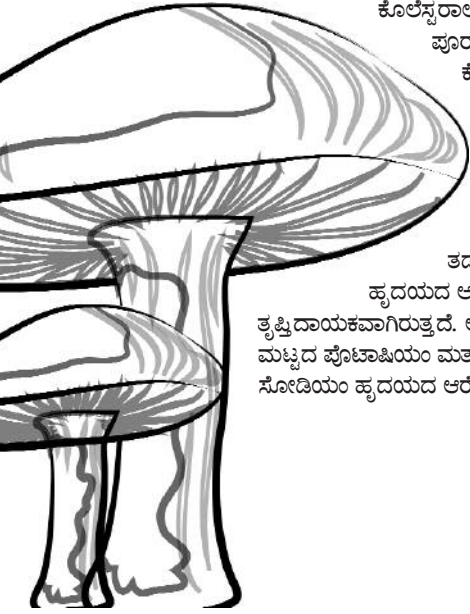
ಅಣಬೆಗಳು ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಮಾಣದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಇದು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕ ಮುಕ್ತ ಧಾತುಗಳನ್ನು ನಿರೋಧಿಸುತ್ತವೆ. ಜೊತೆಗೆ ಸೆಲೆನಿಯಂ, ಯುಕ್ಲಿನ್ ಕಿಣ್ವಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯಲ್ಲಿ ಪಾತ್ರವನ್ನೊಂದಿದ್ದು, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಕಾರಕಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಇದು ಉರಿಯೂತ ನಿರೋಧಕವೂ ಆಗಿದ್ದು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ. ಯಾವುದೇ ಸೊಪ್ಪು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿಲ್ಲದ ಡಿ ಅನಾಂಗ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಚಕ್ರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ

ಅಣಬೆಗಳು ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ರಹಿತವಾಗಿದ್ದು ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರ್ಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವುದು ಮತ್ತು ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನು, ಸಿ ಅನಾಂಗ ಹಾಗೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಆಹಾರದ ನಾರುಗಳನ್ನು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿರುವುದು ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹದ್ದು ಬಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ ಮಾಡಿದೆ.

ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವು ಕಿಣ್ವಗಳೂ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಲು ಪೂರಕವಾಗಿವೆ. ಹೀಗೆ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸಿನ ಮಟ್ಟ ಮಿತಿಮೀರಿ ಏರುವ ಸಂಭವವಿಲ್ಲದೆ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ತಡೆಗಳಾಗುವುದಿಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ

ತ್ಯಕ್ಷಿದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದ ಸೋಡಿಯಂ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ.



ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಪೊಟಾಷಿಯಂ ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಮೆದುವಾಗಿಸಿ ಅವುಗಳು ಹಿಗ್ಗಲು ಸಾಧ್ಯ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದಾಗುವ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ರೂಪದ ಕೆಡುಕುಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ತೊಂದರೆಗಳಾಗುವುದು ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಹಿಗ್ಗುವಿಕೆಯಿಂದಾಗುವ ಸುಲಲಿತ ರಕ್ತಚಲನೆಯಿಂದ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ರಕ್ತ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪೂರೈಕೆಯಾಗಿ ನರವ್ಯೂಹದ ಚಟುವಟಿಕೆ ಚುರುಕಾಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಲಿಕಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವೂ ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆ

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಸಾಕಷ್ಟಿದ್ದರೆ, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮಾದರಿ 1 ಇರುವವರ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆಯ ಮಟ್ಟ ಸಮಾಧಾನಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮಾದರಿ 2 ಇರುವವರ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ, ಇನ್ನು ಲಿನ್ ಮತ್ತು ಮೇದಸ್ಸುಗಳ ಮಟ್ಟ ತೃಪ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನುವುದು ಹಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಆಹಾರದ

ಅಣಬೆಗಳ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ವಹಿಸಬೇಕಾದ ಎಚ್ಚರಿಕೆ

ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಣಿತಿಯಿರಬೇಕು ಮತ್ತು ಬಹಳ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದಿರಬೇಕು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಪರಿಣಿತಿ ಇರುವವರು ಮಾತ್ರ ಹೊಲಗದ್ದೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಿರುವ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಆಯಬಹುದು. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಭ್ರಮಾಜನಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಇನ್ನು ಕೆಲವು ವಿಷಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದು ಕ್ಷೇಮ. ಬಣ್ಣಗಟ್ಟ ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನಬಾರದು. ಅಣಬೆಗಳ ಆರೋಗ್ಯದಾಯಕ ಗುಣ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಆಸ್ತಮಾ, ರುಮಟಾಯ್ಡ್ ಸಂಧಿವಾತ, ಮಲ್ಟಿಪಲ್ ಸಕ್ರೋಸಿಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗ ಇರುವವರು ಅಣಬೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸದಿರುವುದು ಕ್ಷೇಮ.

ನಾರು ಹೊಂದಿರುವ ಅಣಬೆಗಳು, ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ವರಾಲ್ ರಹಿತವಾಗಿದ್ದು, ಕಡಿಮೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರ ಪದಾರ್ಥ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಅನಾಂಗಗಳು (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ, ಬಿ ಅನಾಂಗಗಳ ಸಂಕೀರ್ಣ; ಇವು ಮಧುಮೇಹ ನಿರ್ವಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನೊಂದಿವೆ) ಮತ್ತು ಖನಿಜಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವುದು, ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತವೆನಿಸಿದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ಅಣಬೆಗಳು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಅನುವಾಗುವ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು, ಯುಕ್ಲಿನ್, ಮೇದೋಜೀರಕಾಂಗ, ಮತ್ತು ಚೋದಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳ ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಚೋದಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಮಧುಮೇಹ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಜೀವ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಸೋಂಕುಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅನುವಾಗುತ್ತವೆ.

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ನಿಯಂತ್ರಣ

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ತಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ನಾರು ಮತ್ತು ಸೇವಿಸುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರ ಹೊಂದಿದೆ. ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಜೊತೆ ಮೇದಸ್ಸು ಮತ್ತು ಶರ್ಕರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಮಟ್ಟ ಕಡಿಮೆಯಿದ್ದು, ಆಹಾರದ ನಾರು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮಾರ್ಗ. ಈ ದಿಸೆಯಲ್ಲಿ ಅಣಬೆಗಳು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಅಣಬೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಆಹಾರದ ನಾರುಗಳು ಆಹಾರದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿಸುವ ಸಂತ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಿ ಹಸಿವೆ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಬಾಕತನವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದರಿಂದ ಸೇವಿಸುವ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಮಟ್ಟ ಸೀಮಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.