

ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು



ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು ಅಥವಾ ಬಟರ್‌ಫುಟ್ ರುಚಿಕರವಾದ ಒಂದು ಹಣ್ಣು. ಇದು ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕವೂ ಕೂಡ.

★ ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಪ್ರೇಮಾಶ್ರೀ

ಹಣ್ಣುಗಳು ಮಾನವನಿಗೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಪ್ರಸಾದಿಸಿದ ಅಪರೂಪವಾದ ವರ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು ಒಂದು. ಕೊಡಗು ಹಾಗೂ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣಿನ ಮರ ಎತ್ತರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಇದು ಕಾಯಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ ಹಚ್ಚು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿತ್ತು ಹಣ್ಣಾದಾಗ ಹಸಿರು ಮಿಶ್ರಿತ ಕಂದು ಬಣ್ಣದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಆಂಗ್ಲ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಅವೋಕಾಡೋ ಎಂದು ಕರೆಯುವ ಈ ಹಣ್ಣಿನ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಪರ್ಸಿಯ ಅಮೆರಿಕಾನ. ಇದು ಲೊರೆಸಿಯ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಬಟರ್ ಫುಟ್ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಇದನ್ನು ಕೆರಿಬಿಯನ್, ಮೆಕ್ಸಿಕೊ, ದಕ್ಷಿಣ ಅಮೆರಿಕಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ಸ್, ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಫೈಬರ್, ಎನರ್ಜಿ ನಿಯಾಸಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ, ಫೋಸ್ಫರಸ್, ಪೊಟಾಷಿಯಂ ಮುಂತಾದವುಗಳೂ ಇವೆ. ಆರೋಗ್ಯಯುಕ್ತ ಕೊಬ್ಬು ಇರುವುದರಿಂದ ಅಶಕ್ತರಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯವರ್ಧಕವಾಗಿದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣ

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿವೆ. ಇದು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಫೋಲೇಟ್ ಅಂಶ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆ ಇದ್ದವರು ತಿಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣು 'ಕ್ಯಾಟರ್ಪಾಕ್ಟ್' ಹಾಗೂ ಇತರ ಕಣ್ಣಿನ ದೋಷಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಕಣ್ಣಿನ ರಕ್ತಣ್ಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇವು

ಮೂಳೆಗಳಿಗೆ ಶಕ್ತಿದಾಯಕವಾಗಿದೆ. ದೇಹವನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ಹಣ್ಣು ಚರ್ಮದ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕಣಗಳು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ನಶಿಸದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಅಕಾಲ ವೃದ್ಧಾಪ್ಯದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣ ಇದಕ್ಕಿದೆ.

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣಿನ ಹೊರಮೈ ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡ ದಾದ ಬೀಜದ ಮಧ್ಯೆ ಆಕರ್ಷಕವಾದ ತಿಳಿಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ನುಣುಪಾದ ತಿರುಳು ಇರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಚಮಚದ ಸಹಾಯದಿಂದ ತೆಗೆಯಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಗಾಳಿಗೆ ತೆರೆದಿಟ್ಟರೆ ಕಂದುಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ನಿಂಬೆರಸ ಬೆರೆಸಿಡಬೇಕು.

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ತಿಂದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಕ್ಕರೆ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಇದನ್ನೇ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುವಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ತಿಂದರೆ ಐಸಕ್ರೀಂನಂತೆ ರುಚಿಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವೆಡೆ ಐಸಕ್ರೀಂ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ, ಹಾಲು ಮತ್ತು ನೀರು ಹಾಕಿ ಮಿಕ್ಸಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುವಿದಾಗ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣಿನ ಮಿಲ್ಕ್ ಶೇಕ್ ರೆಡಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಸಿರಪ್ ಬೆರೆಸಿದರೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವ ಚಾಕೊಲೇಟ್ ಶೇಕ್ ಆಗುತ್ತದೆ. ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣಿನೊಂದಿಗೆ ಉಪ್ಪು, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಸೌಂದರ್ಯವರ್ಧಕ..

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಹಾಲು, ಅರಿಶಿಣ, ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ ಮುಖಕ್ಕೆ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿ ನಂತರ ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣಿಗೆ ಜೇನು ಬೆರೆಸಿ ಫೇಸ್ ಪ್ಯಾಕ್ ಹಾಕಿದರೆ ತ್ವಚೆ ಬೆಣ್ಣೆಯಂತೆ ನುಣುಪಾಗಿ ಹೊಳಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಇದನ್ನು ದಾಸವಾಳ ಸೊಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿ ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ತೊಳೆದರೆ ಕೂದಲು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ ರೇಷ್ಮೆಯಂತೆ ನಯವಾಗಿ ಸೊಂಪಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣಿನ ಎಣ್ಣೆಯ ಮಸಾಜ್‌ನಿಂದ ಚರ್ಮದ ತೊಂದರೆ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಿ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ತ್ವಚೆಯ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಸನ್‌ಬರ್ನ್ ಅನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಶಾಂಪೂ, ಕಂಡೀಶನರ್, ಕ್ರೀಂ, ಕ್ಲೆನ್ಸರ್, ಲೋಶನ್ ಮುಂತಾದ ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಣ್ಣೆ ಹಣ್ಣಿನ ಬೀಜವನ್ನು ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಬಳಸಿದರೆ ತಲೆಯ ಹೊಟ್ಟು ನಿವಾರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು, ಸೌಂದರ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬಳಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ.

