



ಸೊಪ್ಪು; ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ, ಅಡುಗೆಗೂ..



ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದ ಅಂಶ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಎಲ್ಲವೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಕಚ್ಚಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಸೊಪ್ಪು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆರೋಗ್ಯ-ಆಹಾರ (ರುಚಿ) ಎರಡರಲ್ಲೂ ಸೊಪ್ಪುಗಳಿದ್ದು ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು, ಮೆಂತೆ ಸೊಪ್ಪು, ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಂದ ರುಚಿಕರ ಅಡುಗೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಬಹುದು, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನೂ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

■ ಪ.ನಾ. ಹಳ್ಳಿ ಹರೀಶ್‌ಕುಮಾರ್

ಹೃದಯ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರಕತು ದೇಹವು ಸದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ನಾನಾ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಕ್ ಗೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ. ಪಾಲಕ್‌ನಿಂದ ಯಾವುದೇ ಬಗೆಯ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಸಲಿ, ಅದರ ರುಚಿಗೆ ಸಾಟಿಯೇ ಇಲ್ಲ. ಇದು ಕೇವಲ ರುಚಿಕರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಹಾಗೂ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿದೆ.

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಫೈರೇಲಿಟ್ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದು ಇತರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾಲಕ್ ಸೇವನೆಯು ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಬೇಗನೆ ನೆರಿಗೆ ಮೂಡದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದಾದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿಬಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಅದರ ಸೇವನೆಯು ನಮ್ಮ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲದು. ಸಂಧಿವಾತ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಪಾಲಕ್ ದಿವ್ಯೋಷಧಿ. ದಿನನಿತ್ಯ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು. ಪಾಲಕ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಎ ಜೀವಸತ್ವವು ಚರ್ಮವನ್ನು ಬಿಗಿಗೊಳಿಸಿ ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸಿ ಜೀವಸತ್ವವು ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಬಿಸಿಲಿನ ತಾಪದಿಂದಾಗಿ ಮಂಕಾಗಿರುವ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಹಜ ವರ್ಣ ಪಡೆಯಲು ಪಾಲಕ್ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿಬಲ್ಲ ಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಪಾಲಕ್‌ನಲ್ಲಿದೆ.

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಗಸು

ಸಬ್ಬಸಿಗೆ, ಸಬ್ಬಕ್ಕಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಬ್ಬೀಗೆ, ದಿಲ್ ಮುಂತಾದ ಹೆಸರುಗಳಿಂದ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಸಬ್ಬಸಿಗೆಯು ಏಷಿಯೇಷೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದೆ. ಸಣಕಲು ದೇಹದ 30 ರಿಂದ 90 ಸೆಂಟಿಮೀಟರ್ ಎತ್ತರ ಬೆಳೆಯುವ ಕಾಂಡವು

ದುಂಡಗೆ ಹಸಿರಾಗಿದ್ದು, ಅದರ ಪ್ರತೀ ಗೆಣ್ಣೆಗೊಂದರಂತೆ ಎಲೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಎಲೆಗಳ ತೊಟ್ಟಿನ ಭಾಗ ಅಗಲಗೊಂಡು ಕಾಂಡವನ್ನು ಬಳಸಿರುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೆ ತೊಟ್ಟು ಉದ್ದವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಭತ್ತಿಯಾಕಾರದ ಹೂಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತವೆ ಆದರೂ ಹೂಗಳ ಗಾತ್ರ ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣದು. ಬೀಜಗಳು ಜೀರಿಗೆಯಂತೆ ಸಣ್ಣದಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಸಸ್ಯಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಆರುವ ತೈಲವಿದ್ದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಕಂಪನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಬೇರುಗಳು ಮಣ್ಣಿನ ಆಳಕ್ಕೆ ಇಳಿದಿದ್ದು ಕವಲುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಬಿತ್ತನೆ ಮಾಡಿದ ಒಂದೇ ತಿಂಗಳೊಳಗೆ ಬಳಸಲು ಸಿದ್ಧವಾಗುವ ಸೊಪ್ಪು ಅಡುಗೆಗೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಉತ್ತಮ ಪದಾರ್ಥ.

ಸಬ್ಬಸಿಗೆಯ ಸೊಪ್ಪು ವಿಶೇಷ ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಆಕರ್ಷಕ ಪರಿಮಳ ಅದ್ಭುತವಾದುದು. ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತು ಬಳಸಬಹುದಾದ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಬಳಕೆ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ ಹೆಚ್ಚು. ಯೂರೋಪ್ ಮೂಲದ ಸೊಪ್ಪಾದರೂ ಈಗ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ಹಲವಾರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಬೆಳೆದು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಕರ್ನಾಟಕ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶ, ತಮಿಳುನಾಡು ಹಾಗೂ ಕೇರಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಸುವರು. ಬೇಯಿಸಿದ ರೂಪದಲ್ಲಿನ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಔಷಧೀಯ ಗುಣ

ಸಾಕಷ್ಟು ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೊಂದಿರುವ ಸಬ್ಬಸಿಗೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಹಸಿವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ವಾತಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಹಾಗೂ ನಿರ್ದ್ರೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪು ಬಹಳಷ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಅರಿತೀದೊಂದಿಗೆ ಅರೆದು ಗಾಯದ ಮೇಲೆ ಪಟ್ಟು ಹಾಕಿದರೆ ಗಾಯವು ಶೀಘ್ರ ಗುಣಮುಖ ವಾಗುವುದು. ಮೈಕ್ಕೆ ನೋವಿರುವ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಸಬ್ಬಸಿಗೆಯ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಅರೆದು, ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಹಚ್ಚಿದರೆ ನೋವು ಶಮನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಊತ ನಿವಾರಣೆಯಾಗುವುದು. ಇದರ ಕಾಳುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಜ್ಜೆಗೆಯೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ಬೇಧಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಕಷಾಯವನ್ನು ಜೇನುತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಕೆಮ್ಮು ಹಾಗೂ ನೆಗೆಡಿ ದೂರಾಗುವುದು. ಇದು ಸಂಧಿವಾತಕ್ಕೂ ದಿವ್ಯೋಷಧಿ.