



ಅಸೀಮ ಗುಣದ ಸೀಮೆ ಬದನೆ

ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ತಗ್ಗಿಸಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸೀಮೆ ಬದನೆಯ ಸೇವನೆ ಉಪಯುಕ್ತ. ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಇಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವೂ ಅಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದುದು.

■ ಡಾ. ವಿಜಯ್ ಅಂಗಡಿ

ಸೀಮೆ ಬದನೆಯನ್ನು ಚಪ್ಪರ ಬದನೆ, ತಲೆಹೊಡಕನ ಕಾಯಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಸವತೆಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ ತರಕಾರಿಗಳ ಕುಕರ್‌ಬಿಟೇಸಿ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಇದು ಬಹುವಾರ್ಷಿಕ ಸ್ವಭಾವದ್ದು. ನಾಲ್ಕಾರು ತಿಂಗಳುಗಳ ಕಾಲ ಕಾಯಿ ನೀಡುವ ಸೀಮೆಬದನೆಯು ವಿಶಾಲವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು, ಬಿಳಿ ಬಣ್ಣಗಳ ಕಾಯಿ ನೀಡುವ ಎರಡು ಬಗೆಯ ಸೀಮೆ ಬದನೆಯು ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಹಸಿಯಾಗಿಯೂ, ಬೇಯಿಸಿಯೂ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸವತೆಕಾಯಿಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೋಲುವ ಈ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹಲವರು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ. ಮಲೆನಾಡು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲೂ ಸೀಮೆ ಬದನೆಯನ್ನು ಜನ ಬೆಳೆದಿದ್ದಾರೆ. ಮುಂಗಾರು ಮತ್ತು ಬೇಸಿಗೆ ಹಂಗಾಮುಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಯಿಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆ.

ಬಿಸಿಲನ್ನು ಬಯಸುವ ಸೀಮೆ ಬದನೆಯನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ಚೌಚೌ, ಮಿರ್ಲಿಟಾನ್, ಪಿಪಿನೋಲ, ಚೋಕೋ, ಚಾಯೋಟೇ ಎಂದೂ ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇದರ ತವರು ಮಧ್ಯ ಅಮೆರಿಕ. ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಹೆಸರು ಸ್ಯಾಚಿಯಂ ಎಡುಲೆ. ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಈ ಕಾಯಿ ತರಕಾರಿಯು 19 ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಶೇ. 0.1ರಷ್ಟು ಕೊಬ್ಬು ಇದೆ. 2 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಸೋಡಿಯಂ, 125 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಂ, 4.5 ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, 1.7 ಗ್ರಾಂ ನಾರು, 1.7 ಗ್ರಾಂ ಸಕ್ಕರೆ, 0.8 ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೊಟೀನ್, 22.44 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, 0.45 ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಕಬ್ಬಿಣ, ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಿ, ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ 6 ಹಾಗೂ ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಸತು, ತಾಮ್ರ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿವೆ. ಟ್ಯೂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೇಟ್‌ಗಳು ಇದರಲ್ಲಿವು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್

ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಉಪಯುಕ್ತವಾದುದು ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಸೀಮೆ ಬದನೆಯಲ್ಲಿ ಫೋಲೇಟ್ ಎಂಬುದಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಕೋಶಗಳ ವಿಭಜನೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಸ್ಥೂಲಕಾಯ ತಗ್ಗಿಸಲು ಆಗಾಗ್ಗೆ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ಉಪಯುಕ್ತ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಬ್ಬು ಇಲ್ಲ. ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕವೂ ಅಲ್ಲ. ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೂ ಸೂಕ್ತವಾದುದು. ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುವ, ಆರೋಗ್ಯವೃದ್ಧಿಸುವ ಗುಣ ಇದಕ್ಕಿರುವುದರಿಂದ ಸರ್ವರೂ ಇದರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡುವ ಸೀಮೆ ಬದನೆಯು ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆಗೆ ಸಹಕರಿಸಿ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಆಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ನಾರಿನಂಶವು ಈ ತರಕಾರಿಯಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸ್ರವಿಸುವಿಕೆಗೂ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಫೋಲೇಟ್ ಅಥವಾ ವಿಟಾಮಿನ್ ಬಿ 9 ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಬೇಕು. ಗರ್ಭಿಣಿಯರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಧರಿಸುವವರಿಗಂತೂ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಫೋಲೇಟ್ ಅಂಶವು ಭ್ರೂಣದ ಸಮರ್ಪಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಹಾಗೂ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಬೆನ್ನುಹುರಿ ರಚನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸೀಮೆ ಬದನೆಯು ಹತ್ತಾರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ತಾಜಾವಾಗಿಯೂ ತಿನ್ನಲು ಯೋಗ್ಯವಾಗಿಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ, ವೃದ್ಧಾಪ್ಯವನ್ನು ಮುಂದೂಡುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಚರ್ಮವನ್ನು ಕಾಂತಿಯುತವಾಗಿ ಇಡುವಲ್ಲಿಯೂ ಸೀಮೆ ಬದನೆ

ನೆರವಾಗುತ್ತವೆ.

ನಮಗಿಲ್ಲಾ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಈ ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ಸಮೇತ, ಬೀಜದ ಸಮೇತ ತಿನ್ನಬಹುದು ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಎಳೆಯ ಎಲೆಗಳನ್ನು, ಚಿಗುರನ್ನು ನೆರವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು ಇಲ್ಲವೇ ಬೇಯಿಸಿಯೂ ಬಳಸಬಹುದು. ಪಲ್ಟೆ, ಸಾರು, ಚಟ್ನಿ, ಪಲಾವ್, ಬಿಸಿ ಬೇಳೆಬಾತ್, ಬಾತ್, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಇತರ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಬೇಗ ಬೇಯುವ ಗುಣ ಇದಕ್ಕಿದೆ. ತುಂಡು ಮಾಡಿಟ್ಟರೂ ಎರಡು ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಹಾಳಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಸೀಮೆ ಬದನೆ ಬೆಳೆಯಲು ತುಸು ನೀರು ಸಾಕು. ಹಂದರದಲ್ಲಿ ಚಂದವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಂಡು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮರಗಿಡಗಳಿಗೂ ಹಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಕೋತಿಗಳು, ಬಾವಲಿಗಳು ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತವೆ. ಇಲಿ, ಹೆಗ್ಗಣ, ಹಂದಿಗಳು ಇದರ ಬುಡದ ಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಬಗೆದು ತಿನ್ನುವುದಿದೆ. ಹೂವುಗಳಿಂದ ಕಾಯಿಗಳು ರೂಪುಗೊಂಡು ಕಾಯಿಗಳು ಬಲಿಯುತ್ತಾ ತುದಿಯಲ್ಲಿ ಮೊಳಕೆಯನ್ನು ಮೂಡಿಸುತ್ತವೆ. ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಈ ರೀತಿಯ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಗುಣಿ ತೆಗೆದು ಮಲಗಿಸಿಟ್ಟರೆ ಸಾಕು. ನೋಡನೋಡುತ್ತಲೆ ಬಳ್ಳಿಯು ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ, ನಾಲ್ಕಾರು ವರ್ಷಗಳ ಕಾಲ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ಹಣ್ಣು ನೋಣಗಳು ಮೊಟ್ಟೆ ಇಟ್ಟು ಕೆಡಿಸುತ್ತವೆ. ಉಳಿದಂತೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಲ್ಲ. ಕೊಡಗು ಚಿಕ್ಕಮಗಳೂರು, ಹಾಸನ ಮುಂತಾದ ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೀಮೆ ಬದನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಎಕರೆಗಟ್ಟಲೆ ಈ ಬೆಳೆಯನ್ನು ಸಾಗುವಳಿ ಮಾಡುವ ರೈತರಿದ್ದಾರೆ. ಒಂದೊಂದು ಬಳ್ಳಿಯೂ ಚೀಲಗಟ್ಟಲೆ ಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನೀಡುವುದಿದೆ. ■