



# ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಎಷ್ಟು ಉಪಯುಕ್ತ?

## ■ ಸವಿತ ಜಿಜಿ

**ನ್ಯೂ** ಸರ್ಗಿಕ ನಾರು- ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳನ್ನು ಪಡೆಯದೆ ಯಾವುದೋ ಕಾಯಿಲೆ ಬಂದಾಗ ವಿಟಮಿನ್ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಮೊರೆ ಹೋಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಔಷಧಕ್ಕೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಹಸಿ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಜ್ಯೂಸ್ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದು ತರಕಾರಿಯ ಎಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಹಸಿರು ತರಕಾರಿ ಜ್ಯೂಸ್ ಆರೋಗ್ಯ ವೃದ್ಧಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ತರಕಾರಿಯ ಪಾನೀಯವೂ ಸಹ ತನ್ನದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

### ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್

ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಪೆಪ್ಟೈಡ್-ಪಿ ಎಂಬ ಸಸ್ಯ ಇನ್ಯುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರಕ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ನಿವಾರಕಗಳಿದ್ದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶವನ್ನು ತಹಬದಿಯಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಮಧುಮೇಹಿಗಳಲ್ಲಿ ತಗ್ಗಿರುವ ಇನ್ಯುಲಿನ್ ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾಶೀಲತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಎಳೆ ಹಾಗಲಕಾಯಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ಫೋಲೇಟ್ ಅಂಶವು ಹುಟ್ಟುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ನರಮಂಡಲ ಮತ್ತು ಮೆದುಳಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಇವು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಬಲು ಸಹಕಾರಿ.

ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಪುಷ್ಟೀಕರಿಸಿ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಮತ್ತು ಯಕೃತ್ ಸೋಂಕುಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ. ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಕೇವಲ 100 ಗ್ರಾಮಿಗೆ ಹದಿನೇಳು ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟ ತಗ್ಗಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ.

### ಬೀಟ್‌ರೂಟ್ ಜ್ಯೂಸ್

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಅಧಿಕ ನೈಸರ್ಗಿಕ ನೈಟ್ರೇಟ್ ಪ್ರಮಾಣವು ವಿಶೇಷ ಅಂಶವಾಗಿದ್ದು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ತಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಈ ಅಂಶವು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಬೀಟ್‌ರೂಟ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಬಿಟ್ಟಿನ್ ಎಂಬ ಅಂಶದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಕಾರಕಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವಿದ್ದು ಅಂಗಾಂಗ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡುವುದರಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಅಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ವಿಷಯುಕ್ತ ಅಂಶಗಳನ್ನು ವಿಸರ್ಜಿಸಿ, ರಕ್ತ ಶುದ್ಧೀಕರಿಸಿ ಲಿವರ್ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಉಳಿದಂತೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಮತ್ತು ಸಿ, ನಾರಿನಾಂಶ, ಫೋಟಾಶಿಯಂ, ಫೋಲೇಟ್ ಸಹ ಇದ್ದು, ನಮ್ಮ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಸಮಸ್ಯೆಮುಕ್ತ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಇಡುವುದರಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

### ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು-ಶುಂಠಿ ಜ್ಯೂಸ್

ಶುಂಠಿಯಲ್ಲಿರುವ 6-ಜಿನೆರೋಲ್ ಎನ್ನುವ ಅಂಶವು ಸೋಂಕು, ಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಅಲರ್ಜಿಗಳನ್ನು ಶಮನ ಮಾಡುವಂತಹ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು,

ವಿಷ ನಿವಾರಕಗಳಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ವಿರುದ್ಧವೂ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಶುಂಠಿಯು ದೀರ್ಘಕಾಲ ಹಸಿವಿನಿಂದ ದೂರವಿರಿಸಿ ಅಧಿಕ ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಿ ಶರೀರದ ತೂಕ ಇಳಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಳಗಿನ ನಿಂಬೆ ಶುಂಠಿ ಪಾನೀಯವು ಇಡೀ ದಿನದ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ನಿಭಾಯಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣವು ಸಹ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉದ್ದೀಪಿಸಿ, ಚರ್ಮ ಮತ್ತು ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲೂ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.



ಶುಂಠಿಯು ಜೈವಿಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಅಂಶಗಳು ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಸಮತೋಲನ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಖಂಡಗಳ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತವೆ.

### ಕ್ಯಾರಟ್ ಜ್ಯೂಸ್

ಕ್ಯಾರಟ್ ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಪ್ರಮಾಣ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, ಜೊತೆಗೆ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಇ ಕೂಡಾ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಾಗಿದ್ದು ಉತ್ಕೃಷ್ಟ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಇವುಗಳ ಕೊಡುಗೆ ಅಪಾರ ಮಟ್ಟದ್ದು.

ಪ್ರಮುಖ ಲಾಭಗಳೆಂದರೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ ದೃಷ್ಟಿ, ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ, ರೋಗ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಶಕ್ತಿ, ಅಲ್ಟ್ರಾವರ್ ಕಾಯಿಲೆಯ ಶಮನದಲ್ಲಿ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ, ಬೊಜ್ಜು ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಉಪಯುಕ್ತ.

ಲವಣಾಂಶ ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶವೂ ಇದ್ದು, ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ನಿವಾರಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿ ಸದಾ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

(ಲೇಖಕಿ ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಡಯೆಟಿಷಿಯನ್)