ಗೆಡ್ಡೆಗಳ ರಾಜ ಶಾವಿಗೆ ಗೆಡ್ಡೆ

‘ಶಾವಿಗೆ ಗೆಡ್ಡೆ’ಯ ಮೇಲ್ಭಾಗದ ಎಲೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಭಾಗದ ಗೆಡ್ಡೆ ಎರಡೂ ರುಚಿಕರ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ. ಗಿಡದ ಎಲ್ಲ ಭಾಗಗಳೂ ಉಪಯುಕ್ತ.

■ ಮಂಜುಳಾ ರಾಜ್

‘ಚಾಮ ಗಡ್ಡೆ’ ಎಂದು ತೆಲುಗಿನಲ್ಲಿ, ‘ಶಾವಿಗೆ ಗೆಡ್ಡೆ’ ಎಂದು ಕನ್ನಡದಲ್ಲಿ ಹೇಳುವ ‘ಕೊಲೊಕೇಸಿಯಾ’ (ಟಾರೊ) ಗೆಡ್ಡೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತಕರ ಮತ್ತು ರುಚಿಕರವೂ ಹೌದು. ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ನೆನಪಿಸಿದರೂ ಆಲೂಗಿಂತಲೂ ಆರೋಗ್ಯಕರ. ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ‘ಟ್ರೋಪಿಕಲ್ ಪೊಟಾಟೊ’ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

‘ಶಾವಿಗೆ ಗೆಡ್ಡೆ’ಯ ಎಲೆಗಳು ಅಗಲವಾಗಿದ್ದು, ಆನೆಯ ಕಿವಿಯಂತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ‘ಆನೆಯ ಕಿವಿ’, ‘ದಶೀನ್’, ‘ಚಾಮ ಡುಂಪ’ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದರ ಮೂಲ ಹೆಸರು ಪುರಾತನ ಗ್ರೀಕ್ ಪದ ‘ಕೊಲೊಕೇಷನ್’ನಿಂದ ಬಂದಿದೆ. ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ–1, ಬಿ–12, ಥಯಾಮಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲೇವಿನ್, ಬಿ–3, ನಿಯಾಸಿನ್, ಬಿ–85, ಬಿ–9, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್, ಪ್ರೊಟಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಶಿಯಂ, ಐರನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಹೇರಳವಾದ ಸತ್ವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

‘ಶಾವಿಗೆ ಗೆಡ್ಡೆ’ಯ ಉಪಯೋಗಗಳು

- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಬರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಮುಂದೂಡುತ್ತದೆ.
- ಇದರಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಟೇನ್‌ನ ಅಂಶವಿಲ್ಲ. ಈಗೀಗ ಗ್ಲುಟೇನ್‌ನಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ತೊಂದರೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಗ್ಲುಟೇನ್ ಇಲ್ಲದ ‘ಶಾವಿಗೆ ಗೆಡ್ಡೆ’ಯನ್ನು ನಿರಾಳವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ನಾರಿನಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಆಂಟಿ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ಸ್ ಅನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಹೊಂದಿದೆ.
- ಇದರಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವಿಲ್ಲ. ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ತಿನ್ನುವವರಿಗೆ ಹೃದಯಾಘಾತವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ.
- ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಶೀತ, ನೆಗಡಿ ಮತ್ತು ಜ್ವರ ಬರುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಬಿ–6ನ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡುತ್ತದೆ.
- ಡಯೆಟ್ ಮಾಡುವವರು ಇದನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ತಿನ್ನಬಹುದು. ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ ಇಲ್ಲದಿರುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ.
- ನಲವತ್ತರ ನಂತರ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಡಿಮೆ ಉಪ್ಪು ತಿನ್ನಿ ಎನ್ನುವುದು ವೈದ್ಯರ ಆದೇಶ. ನಾವು ದಿನ ನಿತ್ಯ ತಿನ್ನಬಹುದಾದ ಉಪ್ಪಿನಂಶದಲ್ಲಿ ಅರ್ಥಾತ್ ಸೋಡಿಯಂನಲ್ಲಿ ಶೇ.1 ಮಾತ್ರ ಇರುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಕಿಡ್ನಿ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಭಯಪಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ನಮಗೆ ಒಂದು ದಿನಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಿದೆ. ಇದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಕೋಲನ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಅನ್ನು ದೂರವಿಡಬಹುದು
- ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಗ್ಲುಕೋಸಿನ ಅಂಶ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯಕ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶವನ್ನೂ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.
- ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ತಿಂದಾಗ ದೀರ್ಘಕಾಲ ಶಕ್ತಿ ಉಳಿಯುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಹೈಪೋಗ್ಲೈಸೀಮಿಯಾ ಅಂದರೆ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ತೊಂದರೆಆಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ರಾಗಿಯಂತೆ ಬಹಳ ಹೊತ್ತು ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕ್ರೀಡಾಪಟುಗಳಿಗೆ ಹೇಳಿ ಮಾಡಿಸಿದ ಆಹಾರವಿದು. ಅವರು ಸದಾ ಚುರುಕಾಗಿರುವಷ್ಟು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುವುದಲ್ಲದೆ, ಉತ್ಸಾಹವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ 17 ರೀತಿಯ ಅಮಿನೋ ಆಸಿಡ್ಸ್ ಇರುವುದೇ ಅಲ್ಲದೆ, ಒಮೆಗಾ–3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ–6 ಎಣ್ಣೆಯಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಜಪಾನೀಸ್ ಸಿಹಿ ಟಾರೊ ಗೆಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಮರು ಹುಟ್ಟಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಹಯಾಲುರೋನಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಇರುವುದರಿಂದ ಯೌವನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಲು ಸಹಾಯಕವಂತೂ ಹೌದು. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಸಾಧಾರಣ ಯೌವನದ ಬುಗ್ಗೆ ಎಂದೂ ಇದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಕೋಶಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಯಾಗುವುದನ್ನು ತಪ್ಪಿಸುತ್ತದೆ. ಶೀತ ಮತ್ತು ಜ್ವರಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಥೈರಾಯ್ಡ್ ನ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಪೂರಕ, ವೈರಲ್ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ, ರಾತ್ರಿ ಅಂಧತ್ವವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಹೊಳೆಯುವ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ, ಪದೇ ಪದೇ ಸೋಂಕಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.

ವೇಪುಡು ಅಥವಾ ಗರಿ ಗರಿ ಪಲ್ಯ

ಈ ಗೆಡ್ಡೆಯನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಉಂಡೆಗಳನ್ನೇ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಬೇಕು. ಕುಕ್ಕರ್ ಒಂದು ಕೂಗು ಹಾಕಿದರೆ ಸಾಕು. ಅದು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ಸಿಪ್ಪೆಯನ್ನು ಸುಲಿದು, ಚಾಕುವಿನಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ. ಅದಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಕಾರದ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೈಯಾಡಿದರೆ ಗರಿ ಗರಿ ವೇಪುಡು ಪಲ್ಯ ಸಿದ್ಧ. ಅನ್ನದ ಜೊತೆ ಕಲಸಿಕೊಂಡು ತಿನ್ನಬಹುದು ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಚಿಪ್ಸ್‌ನಂತೆ ಹಾಗೆಯೇ ಬಾಯಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಮತ್ತೇನು ಮಾಡಬಹುದು?

ಶಾವಿಗೆ ಗೆಡ್ಡೆಯಿಂದ ಹುಳಿ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಎಲೆಯಿಂದ ರುಚಿಯಾದ ಪತ್ರೊಡೆ ಮತ್ತು ಪಲ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕೆಸುವಿನ ಪಲ್ಯ ಅಕ್ಕಿರೊಟ್ಟಿಯ ಜೊತೆ ತಿನ್ನಲು ಬಲು ರುಚಿ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: feedback@sudha.co.in