



ಅವಶ್ಯಕ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಧಿಕ ಸಕ್ಕರೆ ಕೊಬ್ಬಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಗೊಂಡು ಆರೋಗ್ಯದ ತೊಂದರೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಆಧುನಿಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿ ವಿಷ ಸಕ್ಕರೆ. ಇದರಿಂದ ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳ ಮಟ್ಟ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೇ ಹೊರತು ಬೇರಾವುದೇ ಪೋಷಕಾಂಶ, ಜೀವಸತ್ವ ಸಿಗುವುದಿಲ್ಲ.
- ಮಹಿಳೆಯರಿಗೆ 100 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಅಂದರೆ 25 ಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ 6 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ ಸಾಕಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ 100 ಮಿಲಿ ಕೋಕ್‌ಕ್ಯಾನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ 140 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಮತ್ತು ಚಾಕೋಲೇಟ್ ಬಾರ್‌ನಲ್ಲಿ 120 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುತ್ತದೆ.

### ಬೆಲ್ಲದ ರುಚಿ

ಬೆಲ್ಲ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲವು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ನಿರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯವಾಗಿದೆ. ಬೆಲ್ಲ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಸಿಹಿಕಾರಕ. ಇದರಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಇವೆ. ಇದು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲದ ಸೇವನೆ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ. ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಪೋಷ್ಯಾಷಿಯಂ ಮತ್ತು ಸೋಡಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆಯನ್ನು ಸರಾಗವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. 100 ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ 383 ಕ್ಯಾಲೊರಿ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲವು ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ತುಳಸಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಷಾಯ ತಯಾರಿಸಿ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಬೆಲ್ಲವು ಸಂಕೀರ್ಣ ಸಕ್ಕರೆಯಾದ ಸುಕ್ರೋಸ್ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಸುಕ್ರೋಸ್ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಶಕ್ತಿ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

### ಬೆಲ್ಲದಿಂದ ಲಾಭ

- ಆಯಾಸ ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮುಟ್ಟಿನ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿಯೂ ಬೆಲ್ಲವು ಮುಂದು.
- ಬೆಲ್ಲವು ಸಂತೋಷದ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಎಂಡಾರ್ಫಿನ್‌ಗಳ ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೂಲಕ ನೋವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕಬ್ಬಿಣದ ಕೊರತೆಯ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಉತ್ತಮವಾದುದು.
- ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಫೋಲೇಟ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಇವರಿಂದಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ.

- ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಮಲವಿಸರ್ಜನೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಗುತ್ತದೆ.
- ಸಂಧಿವಾತ ಅಥವಾ ಕೀಲುನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು ಬೆಲ್ಲದ ಸೇವಿಸಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿನ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕದ ಅಂಶಗಳು ಮೂಳೆಯನ್ನು ಸದೃಢಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.
- ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿಗೂ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಸತುವಿನಂತಹ ಖನಿಜಗಳಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.
- ಬೆಲ್ಲ ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕ. ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೆಲ್ಲ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ರಕ್ತಹೀನತೆ ಬರದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದಲ್ಲದೆ ಹಾರ್ಮೋನ್‌ಗಳ ಸಮತೋಲನ ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಭ್ರೂಣದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

### ಬೆಲ್ಲ ಬಳಕೆ ಹೇಗೆ?

ನೆಗೆಡಿಯಾದಾಗ 10 ಗ್ರಾಂ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಮೊಸರಿನಲ್ಲಿ ಕದಡಿ 3 ಗ್ರಾಂ ಕಾಳು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಉರಿಮೂತ್ರ, ಮೂತ್ರ ದಾಹವಾದಾಗ ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಪುಡಿಯೊಂದಿಗೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹಿಪ್ಪಲಿ ಪುಡಿಗಿ ಸಮಭಾಗ ಬೆಲ್ಲ ಬೆರೆಸಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ದಸರಾ, ದೀಪಾವಳಿ ಯಾವುದೇ ಹಬ್ಬವಿರಲಿ ಹೋಳಿಗೆ ಇರಲೇಬೇಕು. ಹೋಳಿಗೆ ತಯಾರಿಸಲು ಬೇಳೆ, ಬೆಲ್ಲಗಳೇ ಬೇಕು. ಬೆಲ್ಲ ಖರೀದಿಸುವಾಗ ಆಕರ್ಷಕ ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಬೆಳ್ಳನೆಯ ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗಬೇಡಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಗಾಣದ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಹೈಡ್ರೋಸಲ್ಫೇಟ್ ಯೂರಿಯಾಗಳಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕರವಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂಚೆಯಲ್ಲ ಕಡುಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಬೆಲ್ಲ ಖರೀದಿ ಮಾಡಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದುದು ವಾಡಿಕೆ. ಈಗಿನ ಜನ ಹಳದಿ ಮಿಶ್ರಿತ ಬೆಲ್ಲಕ್ಕೆ ಮುಗಿಬೀಳುತ್ತಾರೆ.

ಬೆಲ್ಲದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲಿಯಂ, ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ತಯಾರಾದ ಬೆಲ್ಲ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮಿಶ್ರಣದ ಬೆಲ್ಲದ ದೀರ್ಘ ಬಳಕೆಯಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮೂತ್ರಪಿಂಡ ವೈಫಲ್ಯ, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಎಪಿಲೆಪ್ಸಿ, ಕರುಳಿನ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರಾಸಾಯನಿಕ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಬೆರೆಸಿದ ಬೆಲ್ಲ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಕರುಳಿನ ಭಿತ್ತಿ ಗೋಡೆಯ ಮೇಲೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ತೊಂದರೆಯಾಗುತ್ತದೆ.