

ವಿಟಮಿನ್‌ಯುಕ್ತ ಪೇಯ

■ ಡಾ. ಅನಸೂಯ ದೇವಿ

ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯ, ಮಂಗಳೂರು

ಚುಮುಚುಮು ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿಯಾದ ಪೇಯ ಮೈಮನಕ್ಕೆ ಆಹ್ಲಾದ ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಪೇಯ ರೆಸಿಪಿ ಇಲ್ಲಿದೆ.

ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳಿನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಹಾಗೂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಇದೆ. ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಎಳ್ಳಿನ ಪೇಯ ಇದನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ದೃಢತೆ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೀಲುಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ, ಒಣ ಚರ್ಮ ಇದ್ದವರಿಗೆ ಅನುಕೂಲಕರ. ಆದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಈ ಪೇಯ ಕುಡಿಯುವಂತಿಲ್ಲ.

ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳಿನ ಪೇಯ

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳು ಒಂದು ಚಮಚ, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ನೀರು, ಅರ್ಧ ಕಪ್ ಹಸುವಿನ ಹಾಲು, ಬೆಲ್ಲ ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಾದಷ್ಟು. ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಕಪ್ಪು ಎಳ್ಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಘ್ರಮ್ನನೆ ಹುರಿದುಕೊಳ್ಳಿ. ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಹಾಲು ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ ಸಣ್ಣ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಕೆಳಗಿಳಿಸಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಕುಡಿದರೆ ಸಾಕು.

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಜ್ಯೂಸ್

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಶೀತ ಹಾಗೂ ಎದೆ ಕಿವುಚಿದಂತಾಗುವುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ. ಇದರ ನಿವಾರಣೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ ಒಂದು ಲೋಟ ತಾಜಾ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ರಸ ಕುಡಿಯುವುದು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ. ಈ ಜ್ಯೂಸ್ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆ ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವುದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಕಾರಿ. ಇದನ್ನು ದಿನಾ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ



ಖಾಲಿ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಬೆಟ್ಟದ ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿ ಒಂದು (ಬೀಜ ತೆಗೆದದ್ದು), ನೀರು ಒಂದು ಲೋಟ, ಜೇನುತುಪ್ಪು ಅರ್ಧ ಚಮಚ.

ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ನೆಲ್ಲಿಕಾಯಿಯನ್ನು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮಿಕ್ಸಿಗೆ ಹಾಕಿ ಶೋಧಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿಯಿರಿ.



ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಅಧಿಕ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯ ಆಹಾರ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗಂತೂ ಈ ಆಹಾರ ವರ್ಜಿಸುವುದೇ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಕೆಲ ಪ್ರಾಣಿಜನ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಮಿಗಾ ಫ್ಯಾಟಿ ಆಸಿಡ್‌ಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಕಫ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಐಸಕ್ರೀಂ, ಐಸ್‌ಕ್ರಾಂಡಿ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ. ಐಸಕ್ರೀಂ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂದಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ದೇಹದೊಳಗೆ ವೈರಸ್ ಬೇಗನೆ ದಾಳಿ ಇಡುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿರುವ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬಿಳಿರಕ್ತಕಣಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಸಕ್ಕರೆ ಹಾಕಿದ ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ನೀಡದಿರುವುದೇ ಲೇಸು. ಇದರಿಂದ ಹಲ್ಲು ಹುಳುಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಫೈಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಸೇವನೆ ವರ್ಜ್ಯ.

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಂಸಾಹಾರವನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳಿತು. ತಿನ್ನಲೇ ಬೇಕಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮೀನು ತಿನ್ನಬಹುದು. ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಮಾಂಸ ಕಫ, ಗಂಟಲು ನೋವು ಮುಂತಾದ ಸಮಸ್ಯೆ ಉಂಟುಮಾಡುವ ಅಪಾಯವಿರುವುದರಿಂದ ಇವನ್ನು ವರ್ಜಿಸುವುದೇ ಲೇಸು.

ಯಾವ ಆಹಾರ ವರ್ಜ್ಯ?