

# ಹಲಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಲಿ ಆಹಾರ!



■ ಡಾ. ಕೆ.ಎಸ್. ಚೈತ್ರಾ  
ದಂತವೈದ್ಯ, ಬೆಂಗಳೂರು



ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹವನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಿಡುವ ಜೊತೆಗೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಚಳಿಗೆ ಕರಿದ, ಕುರುಕುಲು ತಿಂಡಿ ರುಚಿ ಎನಿಸಿದರೂ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಳದೊಂದಿಗೆ ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಹಾನಿಕಾರಕ. ಬಾಯಿಗೆ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಿತ ಎನ್ನಿಸುವ ಎರಡು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

## ಪಾಲಕ್ ಸೂಪ್

ಹಸಿರು ಸೊಪ್ಪುಗಳು ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೊರಿಯ ಆಹಾರವೂ ಹೌದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಸುಲಭವಾಗಿ ಸಿಗುವ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ, ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಶಿಯಂ ಅಧಿಕವಾಗಿವೆ. ಈ ಖನಿಜಗಳು ಹಲಿನ ಹೊರಪದರದ ಎನಾಮಲ್ ಅನ್ನು ಗಟ್ಟಿಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಹುಳುಕನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣುವಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಫೋಲಿಕ್ ಆಸಿಡ್ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವಸಡಿನ ರೋಗ ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಕ.

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಪಾಲಕ್ 2 ಕಪ್, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ 2 ಎಸಳು, ಬೆಣ್ಣೆ 1 ಚಮಚ, 1 ಈರುಳ್ಳಿ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಿ, ನೀರು 2 ಕಪ್, ಕಾಳುಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ, ಉಪ್ಪು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು. ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ.

ಮೊದಲು ಈರುಳ್ಳಿ, ನಂತರ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕೆಂಪಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. ಇದಕ್ಕೆ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಜೀರಿಗೆ, ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ಈ ಬೇಯಿಸಿದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಸೆಯಿರಿ (ಬ್ಲೆಂಡರ್ ಉಪಯೋಗಿಸಿದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು). ಬಾಣಲೆಗೆ ಹಾಕಿ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು, ಅಗತ್ಯ ಬಿದ್ದಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ. ರುಚಿಗೆ ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಣ್ಣೆ ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಯಬಹುದು.

## ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಮತ್ತು ಹಮ್ಮಸ್

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಪ್ರಕೃತಿ ನೀಡಿರುವ ಟೂತ್ ಬ್ರಶ್ ಎನ್ನಬಹುದು! ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೆಚ್ಚಿದ್ದು ಅಗಿಯಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನುಣ್ಣಿಗೆ ಮಾಡಲು ಬಾಯಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳೂ ಮತ್ತು ದವಡೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕೆಲಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ವಸಡಿಗೆ ಪ್ರಚೋದನೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ವಸಡುಗಳು ಬಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಭದ್ರ ಅಡಿಪಾಯ. ಇದಲ್ಲದೆ ಕ್ಯಾರೆಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೀಟಾ ಕೆರೋಟಿನ್ ಅಂಶವಿದ್ದು - ವಿಟಮಿನ್ ಎ ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕ. ಬರೀ ಕ್ಯಾರೆಟ್ ತಿನ್ನಲು ಬೇಸರವೆನಿಸಿದರೆ ಅದನ್ನು ಹಮ್ಮಸ್ (ಮಧ್ಯಪ್ರಾಚ್ಯ ಪಾಕಪದ್ಧತಿಯ) ಎಂಬ ಕಾಬುಲ್‌ಚನ್ನಾ ಮಿಶ್ರಣದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಬಹುದು. ಕಾಬುಲ್‌ಚನ್ನಾ ಅಧಿಕ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಟೀನ್, ನಾರಿನಂಶದ ಜತೆ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೊಂದಿದ್ದು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಕ್ಯಾರೆಟ್ ಒಂದು, ಬೇಯಿಸಿದ ಚನ್ನಾ ಒಂದು ಕಪ್, ಹುರಿದ ಎಳ್ಳು ಎರಡು ಚಮಚ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎರಡು ಎಸಳು, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ನಿಂಬೆರಸ, ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಎಂಟು ಚಮಚ, ಚಿಟಿಕೆಯಷ್ಟು ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಬೇಯಿಸಿದ ಚನ್ನಾ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ಹುರಿದ ಎಳ್ಳುಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು, ನಿಂಬೆರಸ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಹಾಕಿ ನೀರು ಬೆರೆಸದೇ ಬ್ಲೆಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ ನುಣ್ಣುಗಿನ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಬಡಿಸುವ ಮುನ್ನ ಹಮ್ಮಸ್ ಮೇಲೆ ಆಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಬಹುದು. ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಸೌತೆಕಾಯಿ ಜತೆ ಹಮ್ಮಸ್ ಹೆಲ್ಪಿ ಸ್ಯಾಕ್!

