

ಕಾಯಿ ಕಡುಬು, ಶೇಂಗಾ ಎಳ್ಳುಂಡೆ

■ ಮಾನಸ ಹೆಗಡೆ, ತಿರಸಿ
ಆಹಾರ ತಜ್ಞೆ

ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಳಿಕೆ ಆಗುವುದರಿಂದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ತಲೆದೋರುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲಿಯೂ ಚರ್ಮದ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ ಬೇಗನೇ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಬಿರುಕು, ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿ ಬದಲಾವಣೆ, ಸಲ್ಫು ಮಟ್ಟಿಗಿನ ತುರಿಕೆ, ರೈಶಸ್ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮ. ತುಪ್ಪ, ಬೆಣ್ಣೆ, ಕೊಬ್ಬರಿ ಎಣ್ಣೆ, ಬಾದಾಮಿ, ಗೋಡಂಬಿ, ಶೇಂಗಾ, ಎಳ್ಳು, ಇತ್ಯಾದಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಡಬೇಕು.

ಕಾಯಿ ಕಡುಬು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಬಹುದಾದ ಖಾದ್ಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಪದಾರ್ಥವಾಗಿ ಬಳಸುವ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿ ತುರಿಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಕೊಬ್ಬು ಹೊಂದಿರುವ ಪದಾರ್ಥ. ತಾಯಿಯ ಎದೆಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಇರುವಂತಹ ಲಾರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ಇದರಲ್ಲಿದೆ. ಬೆಲ್ಲವು ಕಬ್ಬಣ್ಣದ ಅಂಶವನ್ನು ಪೂರೈಕೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ತುಪ್ಪವು ಒಳ್ಳೆಯ

ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಮದುಳಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ನರ ಮಂಡಲದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ, ತ್ವಚೆಯ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ.

ಶೇಂಗಾ ಎಳ್ಳುಂಡೆ

ಶೇಂಗಾ ಎಳ್ಳುಂಡೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಹಿತಕರ ಖಾದ್ಯ. ಎಳ್ಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶ, ಪ್ರೊಟೀನ್, ಎಣ್ಣೆ ಅಂಶ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6, ಲೈಸಿನ್ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್, ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಟ್ರಿಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ತರಲು (ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಅಂಶ ಹೆಚ್ಚಿರುವುದರಿಂದ), ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಸದೃಢವಾಗಿಸಲು ಎಳ್ಳುಂಡೆ ಸೇವನೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಶೇಂಗಾ ಎಳ್ಳುಂಡೆ: ಏನೇನು ಬೇಕು?

ಶೇಂಗಾ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ಎಳ್ಳು, ಬೆಲ್ಲ, ತುಪ್ಪ, ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

