

## ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಜೋಪಾನ!

- ಆಹಾರಕ್ರಮ ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗ, ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ತಿಂಡಿ, ತಿನಿಸು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಆರೋಗ್ಯಪೂರ್ಣ ಜೀವನ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಚಳಿಗಾಲಕ್ಕೆ ಯಾವ ಆಹಾರ ಸೂಕ್ತ? ಚಳಿಗಾಲದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವೊಂದು ಜಿಜ್ಞಾಸೆಗಳಿದ್ದರೂ ಋತುಮಾನಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕೆಲವೊಂದು ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.
- ರಾಸಾಯನಿಕ ಮುಕ್ತವಾದ ತರಕಾರಿ, ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು, ಗೆಡ್ಡೆ ಗಣಿಸುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಕೂಟು ತಯಾರಿಸಿ ಸವಿಯಬಹುದು.
- ದೇಹ ಸೌಷ್ಟ್ಯಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾದ ಎಳ್ಳು, ಬೆಲ್ಲ, ಕೊಬ್ಬರಿ, ನೆಲಗಡಲೆ, ಕಿತ್ತಳೆ, ಕಬ್ಬು, ಅವರೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.
- ಚಳಿ ಎಂದು ಬಿಸಿ ಬಿಸಿ ಕಾಫಿ, ಟೀ ಕುಡಿಯುವ ಬದಲಿಗೆ ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಶುಂಠಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ, ಪುದಿನಾ ಕಷಾಯ ಕುಡಿದರೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಸದೃಢ.
- ಕಡಿಮೆ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶ, ರುಚಿವರ್ಧನೆಯ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಸೂಪುಗಳನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಗ್ರೀನ್ ಟೀ, ಸೂಪು, ಸಾರು, ಬಿಸಿನೀರು ಯಾವುದರ ಮೂಲಕವಾದರೂ ಶುಂಠಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಲೇಸು.

- ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಕೂಡ ಕೆಮ್ಮು, ನೆಗಡಿ, ಗಂಟಲು ನೋವು ನಿವಾರಣೆಗೆ ಪೂರಕ. ಇದನ್ನೂ ಸಾರು, ಸೂಪುಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.
- ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ತೇವಯುಕ್ತ ಹವೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಬಹುತೇಕರು ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಸರಿಯಲ್ಲ. ಉಗುರು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರನ್ನು ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಚಳಿಗಾಲದ ಶುಷ್ಕ ಹವೆಯಿಂದಾಗಿ ದೇಹದಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶವೂ ಆರಿ ಹೋಗುತ್ತದೆ.
- ಸಿಟ್ರಸ್ ಅಥವಾ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಇರುವ ಹಣ್ಣು ಸೇವನೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಆದರೆ ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಕಿತ್ತಳೆ ಬದಲು ಮೋಸಂಬಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ.
- ಕಾಳುಮೆಣಸು, ಹಿಪ್ಪಲಿ, ದೊಡ್ಡಪತ್ರೆ ಸಾರು, ತಂಬುಳಿ ಊಟದ ಭಾಗವಾಗಿರಲಿ.
- ಸೌತೆಕಾಯಿ ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಾದರೂ ಶೀತ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸೌತೆಕಾಯಿ ಸ್ಪೈಸ್ ಮೇಲೆ ಉಪ್ಪು, ಕಾಳುಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ತಿನ್ನಬಹುದು.
- ಕರಿದ ತಿಂಡಿ, ಆತಿ ಖಾರ, ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಆದಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಬಳಸಿ.



ಶೇಂಗಾ ಹುರಿದು ತರಿತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅವಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ತುಪ್ಪದಲ್ಲಿ ಹುರಿದು ತರಿ ತರಿಯಾಗಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು. ಎಳ್ಳನ್ನೂ ಹುರಿದಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಿ. ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಪಾಕ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಹುರಿದ ಶೇಂಗಾ, ಅವಲಕ್ಕಿ, ಎಳ್ಳು, ಹಾಗೂ ತುರಿದ ಒಣಕೊಬ್ಬರಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕೈಗೆ ತುಪ್ಪ ಸವರಿಕೊಂಡು ಉಂಡೆ ಕಟ್ಟಿ. ಇದನ್ನು ಕೆಲವು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಂಜೆಯ ಸ್ನಾಕ್ ಆಗಿಯೂ ತಿನ್ನಬಹುದು.

### ಕಾಯಿ ಕಡುಬು

ಏನೇನು ಬೇಕು?

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ತುರಿ, ಅಕ್ಕಿ, ಬೆಲ್ಲ, ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ. ಮಾಡುವುದು ಹೇಗೆ?

ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬೆಚ್ಚಗಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿದು, ಮೂರು ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ನುಣ್ಣಿಗೆ ರುಬ್ಬಿ, ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ, 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟು ಸ್ವಲ್ಪ ಗಟ್ಟಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಕಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತುರಿದ ತೆಂಗಿನ ಕಾಯಿಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಬೆಲ್ಲ ಸೇರಿಸಿ, ಎಲಕ್ಕಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕಾಯಿಸಿಕೊಂಡ ಅಕ್ಕಿಹಿಟ್ಟು ಹಾಗೂ ಬೆಲ್ಲದ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಬಾಡಿಸಿಕೊಂಡ ಬಾಳೆ ಎಲೆಯ ಮೇಲೆ ತೆಳುವಾಗಿ ಹರಡಿ. ಇದರ ಮೇಲೆ ಕಲಸಿಟ್ಟುಕೊಂಡ ಕಾಯಿ-ಬೆಲ್ಲವನ್ನು ತುಂಬಿ ಮಡಚಿ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದರಿಂದ ಇಪ್ಪತ್ತು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿದರೆ ಕಾಯಿ ಕಡುಬು ಸಿದ್ಧ. ಈ ಕಡುಬನ್ನು ತುಪ್ಪದ ಜೊತೆ ಸೇವಿಸಿದರೆ ಬಲು ರುಚಿ.

ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಿಸಿ: [feedback@sudha.co.in](mailto:feedback@sudha.co.in)