



ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೊಳಕೆ ಕಾಳು

ಚಿತ್ರ-ಬರಹ: ಗೀತಸದಾ ಮೋತಿಮಾರು



ಈಗಿನ ಬದಲಾದ ಜೀವನ ಶೈಲಿಯು ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದ ಮೇಲೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತಿದೆ. ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳಿಂದ ಹಿಡಿದು ಎಲ್ಲಾ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ - ನಾಲಿಗೆಗೆ ರುಚಿಕೊಡುವ ಮತ್ತು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಸೇವಿಸುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರುವ ಜಂಕ್ ಫುಡ್, ಫಾಸ್ಟ್ ಫುಡ್‌ಗಳೆಡೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ವಾಲುತ್ತಿದೆ. ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು, ವೃದ್ಧರು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಹದಿಹರೆಯದವರನ್ನೂ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ. ಈ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ ಸಣ್ಣವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ರಕ್ತಹೀನತೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಬೊಜ್ಜು ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುವಂತಾಗುತ್ತದೆ.

ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆದಿರುವ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಳುಗಳಿಗಿಂತ ನಾಲ್ಕು ಪಟ್ಟಿನಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಪದೇಪದೇ ಕಾಯಿಲೆಯಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗುವವರು, ಸದಾ ಸುಸ್ತು, ಆಲಸ್ಯದಿಂದ ಬಳಲುವವರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳು, ಕೊಬ್ಬು, ಬೊಜ್ಜಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರು - ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಇದರ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಹಲವಾರು ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಬಹುದು.

ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- * ಹೇರಳವಾದ ನಾರಿನಂಶದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಇದರಲ್ಲಿ ಅನಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬು, ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇರದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಸೇವನೆ ದೇಹತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಕಾರಿ.
- * ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿವರ್ಧಕ ಫಿಬ್ರ ಇದರಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯ ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.
- * ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಇದರ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದಲ್ಲದೇ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಹಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿ.
- * ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಬಿ ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರೆತು ನಿಶ್ಚಕ್ತಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಬಹುದು.
- * ಉತ್ತಮ ಆಂಟಿ ಏಜಿಂಗ್ ಆಹಾರವಾಗಿರುವ ಇದರ ಸೇವನೆಯು

ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷ ಹೊಳಪನ್ನು ಕೊಟ್ಟು ಸದಾ ನಳನಳಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ದೃಢಪಟ್ಟಿದೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬಹುತೇಕ ಆಹಾರಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೀಜಗಳು, ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಬಹುದು. ಹೆಸರು, ಹುರುಳಿ, ಮೆಂತೆ, ಚೆನ್ನಾ, ಕಾಬೂಲಿಡ್ಲೆ, ಅಲಸಂಡೆಕಾಳು, ಶೇಂಗಾ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನಾವು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಬಹುದು. ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿ ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನೀರು ಬಿಸಿದು ಶುದ್ಧವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಟ್ರೇಯಲ್ಲಿಯೂ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಬಹುದು. ಹುರುಳಿ, ಮೆಂತೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ನೀರಿನಂಶವಿಲ್ಲದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಂಡರೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಮಯ ಬಳಸಬಹುದು. ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿ ಗಾಳಿಯಾಡದ ಕಂಟೈನರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಫ್ರಿಜ್‌ನಲ್ಲಿಟ್ಟು ಬೇಕೆಂದಾಗ ತರಕಾರಿ-ಹಣ್ಣುಗಳ ಜೊತೆಯೂ ಸವಿಯಬಹುದು. ಪ್ರತೀ ದಿನ ಆಹಾರದ ಜೊತೆ ಇದನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೇ ನಾರಿನಂಶ ಹೇರಳವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬೇಗನೆ ಹಸಿವೆಯೂ ಆಗಲಾರದು.

ಶೇಖರಿಸಿಟ್ಟ ಕಾಳುಗಳು ಆದಷ್ಟು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗಿ ಇದರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಅಲರ್ಜಿ ಆಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ.

ಹೆಸರಕಾಳನ್ನು ಆದಷ್ಟು ಹಸಿಯಾಗಿಯೇ ಸೇವಿಸುವುದೊಳಿತು. ಲಘು ಆಹಾರವಾಗಿ ಸ್ಯಾಂಡ್‌ವಿಚ್ ಮಾಡಿ, ಚಾಟ್, ಜೊತೆ, ಸಲಾಡ್ಸ್ ಮಾಡುವಾಗ ಹಣ್ಣು - ತರಕಾರಿಯ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಿದರೆ ಉತ್ತಮ ರುಚಿಯೊಡನೆ ಸವಿಯಬಹುದು. ಕೆಲವು ಮೊಳಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸಿಯೂ ಸಲಾಡ್ಸ್ ಜೊತೆ ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಗುಳಿ ಅಪ್ಪ, ಉತ್ತಪ್ಪ, ವಡೆ, ಪಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾರು - ಸಾಂಬಾರಿನ ಜೊತೆ ಬಳಸಬಹುದು. ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದ ರಾಗಿ, ಹೆಸರುಕಾಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಒಣಗಿಸಿ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ ಕಾಫಿ-ಟೀಯ ಬದಲು ಹಾಲಿನ ಜೊತೆಯೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಪ್ರತೀ ದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಭಾಗವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಉತ್ತಮ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು.