



GOVT.DEGREE COLLEGE,
PORUMAMILLA, KADAPA(Dt).



FRUITS & VEGETABLES PRESERVATION

AP.STATE COUNCIL OF HIGHER EDUCATION

REVISED CBCS w.e.f.2020-2021

SKILL DEVELOPMENT COURSE

SCIENCE STREAM

Dr.K.VENKATARAMI REDDY

LECTURER IN BOTANY

GOVT.DEGREE COLLEGE

PORUMAMILLA

KADAPA(Dt) 516193

Mb :9440226020

E-mail : drkvrreddyevmp@gmail.com



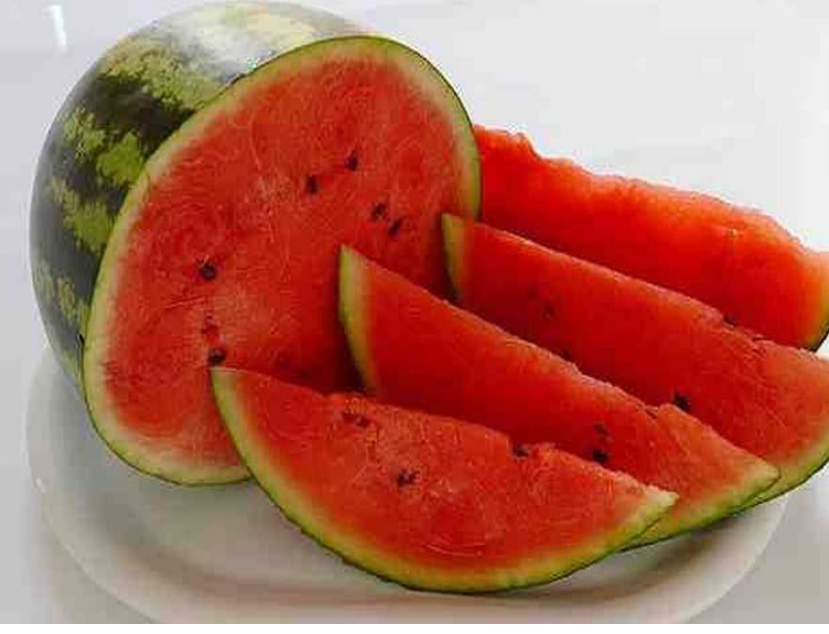


ఏడాది పొడుగునా, అన్ని సీజన్స్ లోనూ దొరికే పండ్లూ కూరగాయలూ కొన్నాతే, సీజనల్ గా దొరికే పండ్లూ కూరగాయలూ కొన్ని. అరటి పండ్లూ, జామ పండ్లూ లాంటి పండ్లూ, బెండకాయలూ, అరటి కాయలూ లాంటి కూరలూ మనకి సంవత్సరం పొడుగునా పండుతాయి.

మామిడి పండ్లూ, సీతాఫలం లాంటి పండ్లూ, పెద్ద చిక్కుడు లాంటి కూరలూ ఒక సీజన్ లోనే వస్తాయి. పుచ్చకాయలలాంటివి ప్రస్తుతాం సంవత్సరమంతా సూపర్ మార్కెట్లో దొరుకుతున్నా అవి రావాల్సిన వేసవి కాలం లో వాటిని తింటే ఇంకా ఆరోగ్యం. బెట్ల దొరుకుతున్నాయి కాబట్టి తినడం వేరూ, ఈ సీజన్ లో అవి తినాలి కాబట్టి తినడం వేరూ.

ప్రకృతి ఒక పద్ధతి ప్రకారమే పని చేస్తుంది. మనకి డాట్ ఈన్నున్నప్పుడు ఆ పద్ధతిని పాలో ఇయ్యడమే హెల్త్ గా

ఎక్కడో దొరికేవో, వెరే దేశాల్లో పండేవో కాకుండా మన నివిసిస్తున్న ప్రాంతం చుట్టు పక్కల పండే పంట తినడం ఎప్పుడూ ఆరోగ్యకరం. వేరే ప్రాంతాల నించి వచ్చే పంట ని ముందే కోసేస్తారు, దాని మీద పెస్టిసైడ్స్ కూడా ఎక్కువ ఉంటాయి. అదే మన ప్రాంతాల్లో దొరికే పంట. పెస్ గా ఉంటుంది. గుచి గా ఉంటుంది. ఆరోగ్యకరమేనది.



ఉదాహరణకి పుచ్చకాయ, కర్బూజా లాంటి పండ్లని శీతాకాలం లో తింటే జ్వరాన్ని రమ్మని పిలిచినట్లే. వాటిలో నీటి శాతం ఎక్కువ ఉంటుంది, పొటాషియం, విటమిన్ ఏ, సీ తో సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వాటిని వేసవి కాలం లో, అవి వచ్చే సీజన్ లో తింటే శరీరం చల్లబడుతుంది, బైటి వేడిని తట్టుకుంటుంది. అలాగే, సమ్మర్ లో

ఏ సీజన్ లో ఏ పండు, ఏ కూరగాయలు తింటే మంచిదో ఇక్కడ లిస్ట్ ఉంది. దీన్ని కత్తిరించి మీ ఫ్రిజ్ కి అతికించుకుంటే కూరలు కొనడానికి వెళ్ళేముందు ఐడియా వస్తుంది. ఇక్కడ ఉన్నవే





అరటిపండ్లు తినటం వలన గుండె ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది. మార్నింగ్ సిక్ నెస్ నుండి ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సి, బి6 ఎక్కువగా ఉండటం వలన చర్మానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. అరటిపండ్లలో అధిక పొటాషియం ఉండటం వలన పక్షవాతం వచ్చే అవకాశాలు చాలా తక్కువ.

ఒక మీడియం సైజ్ అరటిపండులో 110 క్యాలరీలు, 30 గ్రాములు కార్బోహైడ్రేట్స్, ఒక గ్రాము ప్రొటీన్ లు ఉంటాయి. ఫ్యాట్ కానీ, కొలెస్ట్రాల్ గానీ, సోడియం గానీ అరటిపండులో ఉండవు.

అరటిపండులో పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటుంది. పిల్లలకు రోజూ ఒక అరటిపండు తినిపిస్తే ఆస్తమా వచ్చే అవకాశం తగ్గుతుందని అండన్ కు చెందిన ఇంపీరియల్ కాలేజ్ నిపుణులు తెలిపారు.

ఒక మధ్యస్థంగా ఉండే అరటిపండులో మూడు గ్రాముల పీచు ఉంటుంది. డయాబెటీస్ వారు కూడా ఎక్కువగా కాకుండా మధ్యస్థంగా ఉండే అరటిపండును పూర్తిగా మగ్గినది కాకుండా కొదిగాగటి కాయను తినవచ్చు. పచ్చి అరటిపండ్లలో జీరంకాని సింథిటికల్ టాపింగ్స్ ఉండవు.

Dr.KVRR

రక్తహీనత గలవారికి అరటిపండు మంచి ఆహారం. ఇందులో ఐరన్ ఉండటం వలన హిమోగ్లోబిన్ పెరగటానికి దోహదం అవుతుంది. గట్టిగా ఉన్న అరటిపండ్లలో పెకిటన్ పీచుతోపాటు త్వరగా కరగని పిండిపదార్థాల శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇవి తినటం వలన పొట్టనిండుగా ఉంటుంది. ఫలితంగా ఆకలి బాగా తగ్గుతుంది. అమెరికాలో ఎక్కువగా పండే యాపిల్స్, కమలాల కన్నా అమెరికన్లు అరటిపండ్లనే ఎక్కువగా తింటారు.

జాగ్రత్తలు గుండెజబ్బులున్న వారికి డాక్టర్లు కామన్ గా బెటా బ్లాకర్స్ మందులను సిఫార్స్ చేస్తారు. వీటి వలన రక్తంలో పొటాషియం స్థాయిలు పెరుగుతాయి. కాబట్టి ఈ మందులను వాడేవారు అరటిపండ్లను, పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండే పదార్థాలను తీసుకొనడం వలన హాని



Dr.KVRR

జామకాయ ఆరోగ్యానికి మంచిదన్నది తెలిసిందే. కానీ అందులో మహత్తరమైన ఔషధగుణాలూ ఉన్నాయి అంటున్నారు పరిశోధకులు. ముఖ్యంగా అందులో అధికంగా ఉండే ఆస్టిజెంట్స్, ప్రొస్టేట్, రొమ్ము క్యాన్సర్ల నిరోధానికి తోడ్పడతాయని తాజా పరిశోధనల్లో తేలింది. అంతేకాదు, ఇవి డయేరియాకీ మందులా పనిచేస్తాయి. ఈ ఆస్టిజెంట్లు పండిన జామలోకన్నా పచ్చి జామలో ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి చర్మసౌందర్యాన్ని పెంపొందిస్తాయి. ఆ కారణంతోనే ఇటీవల జామతో అనేక టోనర్లు క్రీములూ వంటి రకరకాల సౌందర్యోత్పత్తుల్ని తయారుచేస్తున్నారు. సిట్రస్ జాతి పండ్లలోకన్నా జామలో సి-విటమిన్ నాలుగు నుంచి పది రెట్లు ఎక్కువ. అందువల్ల ఇది అద్భుతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లా పనిచేస్తుంది. ఇందులోని కాపర్, డైరాయిడ్ గ్రంథి పనితీరుని క్రమబద్ధీకరిస్తుంది. జామలోని బి3, బి6 విటమిన్లు మెదడు, నరాల పనితీరునీ ప్రభావితం చేస్తాయి. ఈ కాయలు



గులాబీ, ఎరుపు రంగు జామలో లైకోపీన్ టొమాటోల్లో కన్నా రెట్టింపు ఉంటుంది. ఇది జీవక్రియావేగానికి పర్యావరణ కాలుష్యం నుంచి శరీరాన్ని కాపాడేందుకూ దోహదపడుతుంది.

అధికంగా ఉండే పీచు, తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కారణంగా జామ మధుమేహులకి ఎంతో మేలు. వీటిలోని ఎలక్ట్రోలైట్ల కారణంగా ఇది బీపీ, హైడ్రోగాలతో బాధపడేవాళ్లకీ ఎంతో మంచిది. జామలోని ఫోలిక్ ఆమ్లం గర్భిణులకీ మేలే. ఇంకా ఇందులోని విటమిన్-ఎ, కంటిచూపునీ మెరుగుపరుస్తుంది.

తరచూ జలుబూదగ్గులతో బాధపడేవాళ్లు జామకాయను తినడంవల్ల ఆయా ఇన్ఫెక్షన్లూ తగ్గుతాయి.

పంటినొప్పికీ వాపులకీ జామాకు మంచి ఔషధం. దీన్ని నూరి గాయాలూ పుండ్లకీ రాసినా వెంటనే తగ్గుముఖం పడతాయి. తలనొప్పి, మైగ్రేయిన్లతో బాధపడేవాళ్లు పచ్చిజామను ముద్దలా నూరి, రోజుకి మూడునాలుగుసార్లు నుదుటిమీద పెట్టుకుంటే ఆ నొప్పి తగ్గుతుందట.

తీవ్రమైన జలుబుతో సతమత మవుతుంటే కాస్త పెద్ద సైజు జామకాయను తీసుకుని అందులోని గింజలు తీసేసి తినాలి. ఆ తరవాత ఓ గ్లాసు నీళ్లు తాగేస్తే అది మంచి మందులా పనిచేసి గొంతులోనూ వూపిరితిత్తుల్లోని కప్పాన్ని తగిసుందట.

గుండె బలహీనంగా ఉన్నవాళ్ళూ హృద్రోగ సమస్యలతో బాధపడేవాళ్ళూ జామకాయలోని గింజలు తీసేసి ముక్కలుగా కోసి వాటికి కాస్త పంచదార చేర్చి మీడియం మంటమీద మెత్తగా ఉడికించి, రోజుకి రెండుసార్లు తింటే ఎంతో మంచిది. ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.

జామకాయలోని విటమిన్ బి3, బి6 మెదడుకి రక్తసరఫరాని పెంచి, దాని పనితీరుని మెరుగుపరుస్తాయి. ఇందులో కొద్దిపాళ్ళలో ఉండే కాపర్ థైరాయిడ్ సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. జామలోని పీచు కారణంగా మధుమేహ రోగులకి మంచి ఆహారం.

జామకాయలోని ఆస్టింజెంట్ గుణాలు చర్మంమీద ఎలాంటి మచ్చలూ లేకుండా మెరిసేలా చేస్తాయి. ముడుతలు పడకుండానూ చూస్తాయి. అందుకే ఇది వృద్ధాప్యాన్ని దరిచేరనీయదని అంటారు.

ఆర్థరైటిస్ బాధపడేవాళ్ళకి జామ ఆకుల్ని నూరి నొప్పి వచ్చిన చోట పెడితే చాలావరకూ తగ్గుతుంది. మూర్చ రోగులకి జామఆకుల రసంతో వెన్నెముక మీద మసాజ్ చేస్తే మంచి ఫలితం వస్తుంది. కళ్ళు కుంభిరం అయితే నొప్పి తగ్గుతుంది. కళ్ళు కుంభిరం అయితే నొప్పి తగ్గుతుంది.

జామకాయలు క్యాన్సర్, గుండెజబ్బులను
 నిరోధించటంలో బాగా ఉపయోగ పడతాయని
 పరిశోధనలు గట్టిగా చెబుతున్నాయి.
 జామలోని విటమిన్ సి, కెరోటినాయిడ్స్, ఆఫ్
 ఎవోనాయిడ్స్, పాలీఫెనాల్స్ మొదలైన ఫైటో
 న్యూట్రియంట్స్ దీనిని మంచి యాంటీ
 ఆక్సిడెంట్గా చేశాయి. దానివలన ఈ క్రింది
 రోగాలతో బాధపడేవారికి స్వాంతన కలగవచ్చు.
 పంటినొప్పి, రక్తంలో ఆమ్లం ఎక్కువ అవటం,
 బ్యాక్టీరియా వల్ల వచ్చే అంటువ్యాధులు,
 మ్యూకస్ పొరవాపు వల్ల వచ్చే రోగాలు,
 ఊపిరితిత్తుల్లో రక్తం అధికం కావటం, కండరాలు
 వంకరపోవటం, మూర్చ, అధిక రక్తపోటు,
 చిగుళ్లవాపు, ఊబకాయం, నోటిలో పుండ్లు,
 రక్తప్రసరణ సరిగా లేకపోవటం, ఋతుస్నావం
 ఆగకపోవటం స్కర్వీ మొదగునవి
 కొన్ని రోజుల పాటు వరుసగా శుభ్రం చేసిన జామ
 ఆకులను 5 నిమిషాలపాటు నమలటం వలన





ఏడాదిలో ఓ రెండు మూడు నెలలు మాత్రమే కనిపించే నేరేడు పండును చూడగానే చాలామందికి ప్రాణం లేచొస్తుంది. ఎందుకంటే ఇది పండు కాదు, ఓ అద్భుత ఔషధం. ముఖ్యంగా మధుమేహులకి పరమౌషధం. మన పురాణాలు సైతం దేవతాపండుగా పేర్కొనే ఈ పండులో రోగనిరోధకశక్తిని పెంచే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలం. అందుకే ఈ పండ్లు అనేక వ్యాధుల్ని నిరోధిస్తాయి, నివారిస్తాయి. నేరేడు బెరడు కడుపులోని పనికిరాని వాయువులను దూరం చేస్తుంది. అరుగుదలను పెంచుతుంది.

గొంతునొప్పి, శ్వాసకోసవ్యాధులు, ఉబ్బం, దాహం, రక్తవిరోచనాలు, రక్తంలోని మాలిన్యాలు, పుండ్లు తగ్గటానికి నేరేడు పండ్లు దోహదం చేస్తాయి. అతిసారం తగ్గించడం కోసం నేరేడు గింజలపొడిని, మామిడి గింజల పొడితోనూ, బెల్లం కలిపి వాడతారు. చీము పట్టిన పుండ్లపై నేరేడు ఆకులను నూరి కట్టుకడితే అవి తొందరగా మానతాయి.

ఈ పండ్ల రసం మొలల వ్యాధుల్ని తగ్గిస్తుంది. క్యాన్సర్లనీ నిరోధిస్తుంది. ఆస్తమా, దీర్ఘకాలిక దగ్గుతో బాధపడేవారికి ఈ పండ్లు మందులా పనిచేస్తాయి.

ఈ పండ్లు తింటే నోరు దుర్వాసన రాకుండా ఉంటుంది. చిగుళ్ల వ్యాధుల్ని నివారిస్తుంది. ఈ

రక్తశుద్ధికి కాలేయరోగులకి ఇవి ఎంతో
 మంచివి. పండ్లలోని సహజ ఆమ్లాలు జీర్ణశక్తికి
 కారణమైన ఎంజైమ్ల ఉత్పత్తికి
 దోహదపడతాయి. పండ్ల కాయ, గింజలూ,
 చెట్టు బెరడూ, ఆకులూ అన్నీ ఆరోగ్యానికి
 ఎంతో మంచివి. ఎండిన గింజల పొడితో
 చేసిన డికాక్షన్ అలసటనీ నీరసాన్నీ
 మాయం చేస్తుంది. అజీర్తి, తేపులతో
 బాధపడేవాళ్ళకి ఈ గింజలతో చేసిన పొడి
 ఎంతో మేలు. ఈ పండ్లతో చేసిన రసంలో
 అరటిస్పూను బెరడుపొడి కలిపి రోజూ తాగితే
 మూత్రనాళ సమస్యలన్నీ తొలగిపోతాయి.
 గింజలతో చేసిన పొడిని పసుపుతో కలిపి
 మచ్చలమీద పెడితే తగ్గుతాయి.
 చెట్టు బెరడుతో చేసిన పొడి పొట్టలోని
 బద్దెపురుగుల్ని నివారిస్తుంది.
 మధుమేహ (సుగర్) జబ్బున్నవారు నేరేడు
 కాయలను, నేరేడు గింజల పొడిని రోజూ
 వాడుతుంటే రక్తంలోని చక్కెర స్థాయి
 నియంత్రితం ఉంటుంది. కానీ ఈ ప్రక్రియ
 చాలాకాలం సాగాలి. కొద్దిరోజుల పాటు వాడితే
 పనిచేయదు.



అందుకే అంటారంతా... ఇంటింటా ఓ నేరేడు

తాటి కాయలు, తాటి ముంజలు



తాటి కాయలు : భారతీయ గ్రామీణ 2 చెట్టు ఒకటి. తాటి కాయలలో రెండు లేక మూడు ముంజలు ఉంటాయి. ఎక్కువగా మూడు ముంజలుంటాయి. పైన పలుచటి పొరతో లోని తెల్లటి గుఱ్ఱతో, కొద్దిగా నీటితో, వగరు తియ్యదనంతో ఉంటాయి. తాటికాయలను కోసి ముంజెలను బయటకు తీసినపుడు అవి చల్లగా ఫ్రిజ్ లో పెట్టిన వాటిలాగా ఉంటాయి. తాటి కాయలు కేవలం ఎండాకాలంలో మాత్రమే కాస్తాయి. తాటి చెట్టు 30 మీటర్ల ఎత్తుదాకా పెరుగుతాయి. ఈ చెట్టులోని అన్ని భాగాలు ఉపయోగకరమైనవే. పల్లెలలో తాటి ఆకులను ఇంటి కప్పులకు ఉపయోగిస్తారు. చెట్లకాండాలను చేపలు పట్టే పడవలుగాను మరియు ఇళ్ళ నిర్మాణాలలో వాడతారు. మార్చి, ఏప్రిల్ మాసాలలో తాటిపండ్లు అందుబాటులో ఉంటాయి. తాటి పండ్లను కోయకుండా చెట్లకు అలాగే ఉంచితే అవి పండుగా మారతాయి. వీటిలో ఉండే గుఱ్ఱ చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. వీటిని నిప్పులమీద గాని, పొయ్యిమీద గాని బాగా కాల్చి తింటారు. ఈ గుఱ్ఱతోనే తాటి తాండ్ర తయారు చేస్తారు. వేసవిలో మనం కోల్పోయే విటమిన్లను తాటి ముంజెలు తినటం ద్వారా పొందవచ్చు. తాంటి ముంజెలలో కార్బియం, ఫాస్ఫరస్, బి కాంప్లెక్స్, ధియామిన్, రిబోఫ్లేవిన్ ఉంటాయి. వేసవి మూడునెలలో తాటిపండ్లను క్రమం తప్పకుండా తింటే ఉదర సమస్యలు, చర్మసంబంధ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ముంజెలను ముఖం మీద రాసుకుంటే నల్లమచ్చలు పోతాయి.

చెట్లలో తాటి

తాటి కల్లును నీరా అంటారు. 40 రోజుల పాటు ఉదయాన్నే తాటికల్లును తీసుకుంటే రక్తశుద్ధి జరుగుతుందని చెబుతారు. తాటికల్లు 40 రకాల వ్యాధులకు నివారణగా చికిత్సగా ఉపయోగపడుతుందని చెబుతారు.

తాటిబెల్లం :

తాటికల్లు నుండి తాటి బెల్లం తయారు చేస్తారు. దీనిని మధుమేహ రోగులు కూడా వాడవచ్చుంటారు. తాటిబెల్లంలో అధిక రక్తపోటును తగ్గించే మెగ్నీషియం, పోటాషియం, ఐరన్ ఉంటాయి. ఎండా కాలంలో హాని చేసే కూల్ డ్రింక్స్, సాఫ్ట్ డ్రింక్స్ లు తాగకుండా తాటిముంజలు తినటం వలన మనకూ మరియు మన రైతులకు ప్రయోజనం ఉంటుంది.

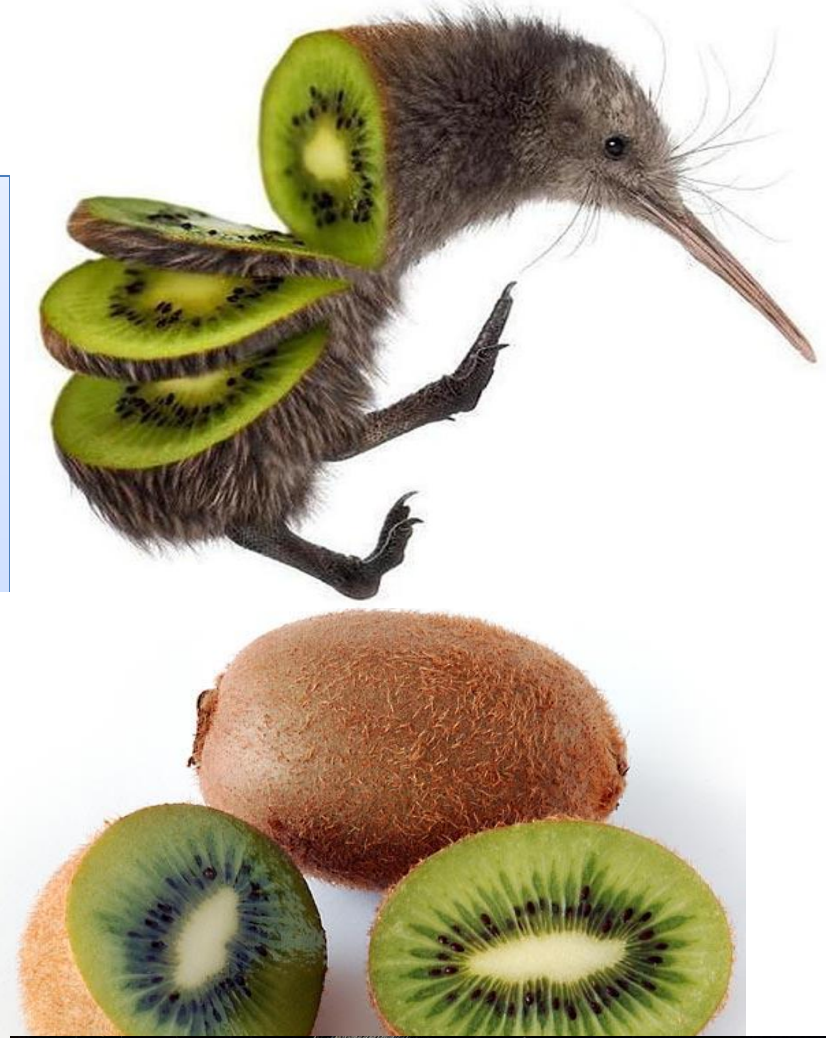


Actinidia deliciosa

KIWI FRUITS....కివి పండు

కివి సిట్రస్ జాతికి చెందిన పండు. వీటిలో సి విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. ప్రీ రాడికల్స్ ను నిరోధిస్తుంది. చర్మపు రంగును మార్చటానికి సహాయపడుతుంది. కివీ పండును తాజాగా తినాలి. ఈ పండు గుజ్జుతో ఫేస్ ప్యాక్ వేయటం వలన మొటిమలు, మచ్చలు, ముఖంలోని రంధ్రాలు తొలగిపోయి ముఖం అందంగా తయారవుతుంది. వీటిని తినటం వలన నిద్రకు సంబంధించిన సమస్యలు తగ్గుతాయి.

కివి ఫ్రూట్ న్యూట్రీయంట్ లక్షణాలు కలిగిన పండు. ఇవి చెనా దేశానికి చెందినవి. వీటిని ఫ్రూట్ సలాడ్స్ లోనూ, డిజర్ట్స్ లోనూ వాడుతారు. వీటి లోపల భాగం లేత ఆకుపచ్చ రంగులో, సన్నని చిన్న నల్లగింజలతో ఉంటుంది. ఈ పండులో ఉన్న పీచుపదార్థం వలన కొల్లెస్ట్రాల్ తగ్గుతుంది. మధుమేహం నియంత్రణలో ఉంటుంది. డయాబెటిక్ పేషంట్లు తినవచ్చు. పొటాషియం, క్యాల్షియం, మాంగనీస్ ఖనిజాలు, A, B6, B12, E విటమిన్లు ఉన్నాయి. ఈ పండ్లలో అధికంగా ఉన్న పొటాషియం వలన ఇవి



దీని శాస్త్రీయ నామం...**Pithecellobium dulce.**

ఈ చెట్టు కాండం, కొమ్మలు అన్నీ ముళ్లమయం. చెట్టను ఎక్కటానికి వీలు కాదు. పచ్చి కాయలలోని పండు తెల్లగా ఉండి వగరు రుచితో ఉంటుంది. కాయలు పండితే గులాబీరంగులోకి మారి తీపి, వగరు రుచులతో ఉంటుంది. ఈ చెట్టు భారత దేశానికి చెందినవి కావు. ఈ చెట్టును సాధారణంగా పెంచరు. కాలువ గట్ల వెంబడి, ఖాళీ ప్రదేశాలలో ఈ చెట్లు పెరుగుతాయి. ఫిలిప్పైన్స్ దేశంలో ఈ కాయల కోసం తోటలను సాగుచేస్తారు.

ఈ పండ్లలోని విటమిన్ - సి రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దగ్గుతోపాటు రక్తం పడుతున్న వారు ఈ పండ్లను తింటే మేలు చేస్తాయి అంటున్నారు. ఈ పండ్లలోని బి-కాంప్లెక్స్ ఒత్తిడిని తగ్గించి ఆకలిని పెంచుతుంది.

డయాబెటిక్ తో బాధపడేవారికి, అల్సర్ రోగులకు ఈ పండ్లు మేలు చేస్తాయి. లైంగిక వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. ఈ కాయలతో కూరలు కూడా చేసుకుంటారు. మటన్, చికెన్ లలో వేసుకుంటారు. కొలస్ట్రాల్ ను, పక్షవాతం రాకుండా నిరోధిస్తాయి. సంప్రదాయ వైద్యులే కాకుండా ఆధునిక పరిశోధకులు సైతం దీని ఆకులూ, బెరడులతో క్యాన్సర్లు, పక్షవాతం వాటి వంటికి మందులు తయారవుతున్నాయి. ఈ చెట్టును మిరకిల్



Cucumis sativus)

కీరా కుకుంబర్ జాతికి చెందినది. ఇందులోని గుండ్రని వాటిని దోసకాలని పిలుస్తాము. మన ప్రాంతాలలో పచ్చగా, పొడవుగా ఉండే కీర దోసకాయలు ఎక్కువగా లభిస్తాయి. వీటిని పచ్చివిగా తినటం మరియు సలాడ్లలోను ఎక్కువగా వాడుతుంటారు.

కీర దోసకాయలోని ప్రత్యేకతలు :
కీరలో ఉన్న 96 శాతం నీరు శరీరంలోని వ్యర్థపదార్థాలను తొలగించేందుకు సాయపడుతుంది. అధిక శాతంలో ఉండే పోటాషియం, మెగ్నీషియం, కొద్దిపాళ్ళలో ఉండే సోడియం అన్నీ కలిపి బి.పిని తగ్గిస్తాయి. లో బీ. పి హై బిపితో బాధపడే వారికి మేలు చేస్తుంది. ఆయుర్వేదం ప్రకారం వేడిచేయడం వలన నోరు దుర్వాసన వస్తుంది. కీరలోని చలువ గుణం వల్ల నోటి దుర్వాసన పోతుంది. దంతాలూ, చిగుళ్ళూ సమస్యలతో బాధపడేవాళ్ళకి కీరలోని ఖనిజాలు ఎంతో



కీరా జుట్టు పెరుగుదలకి తోడ్పడుతుంది.
 రోజూ కీరా రసాన్ని తాగడం వలన ఎగ్జిమా,
 ఆర్తరైటిస్ వంటి వ్యాధులు రాకుండా
 ఉంటాయి. జుట్టు ఊడడం కూడా
 తగ్గుతుంది. కాలేయం, క్లోమ గ్రంథుల
 పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది.
 మధుమేహం ఉన్న వారికి మంచివి.
 ఇందులోని ఎరెప్పిన్ అనే ఎంజైమ్ ప్రొటీన్ల
 జీర్ణానికి సాయపడుతుంది. క్యాలరీలు
 తక్కువ, పీచు ఎక్కువ ఉండే కీరా ఆకలిని
 తగ్గించడంతో పాటు ఇందులో ఎక్కువగా
 ఉండే నీరు క్రేవింగ్ని తగ్గిస్తుంది. ఫలితంగా
 బరువు తగ్గాలనుకునే వాళ్ళకి మంచిది.
 కీరాలోని లీగ్నన్లు అనే ఫైబర్
 న్యూట్రీయంట్లు క్యాన్సర్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని
 తగ్గిస్తాయి. ఇంకా సి విటమిన్ తో సహా
 ఇందులో అధికంగా ఉండే యాంటీ
 ఆక్సిడెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి.
 కీరాముక్కలను కాసేపు కళ్ళమీద
 పెట్టుకుంటే కళ్ళ ఉబ్బుని తగ్గిస్తుంది. కంటి
 అలసటను తలనొప్పిని నివారిస్తుంది.
 ఇందులోని ఫిసిటిన్ అనే ఫ్లేవనాల్
 జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందింస్తుంది. ఫలితంగా
 ఇది ముగ్ధులకు వచ్చే జుట్టు పుండ్లును



వెలగపండుతో చేసే పెరుగు పచ్చడి, పప్పు కూరని తినాల్సిందేనంటారు. పండిన గుజ్జు అయితే మంచి వాసన వస్తూ తీపి పులుపూ కలిసిన రుచితో ఉంటుంది. దీనిన బెల్లం లేదా తనె అద్దుకుని తింటారు. వెలగపండు జ్యూస్ దాహార్తిని తీరుస్తుంది.

పోషకాలు :

100 గ్రాముల వెలగపండు గుజ్జు నుండి 140 క్యాలరీలు వస్తాయి. 31 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 2 గ్రాముల ప్రొటీన్లు, బీటా కెరోటిన్, థైమిన్, రిబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్ ఐరన్ లు ఉంటాయి, విరేచనాలు, జ్వరం, మలబద్ధకం వంటి వ్యాధులకు ఈ పండ్ల మంచి మందు. వెలగపండు గుజ్జు జీర్ణశక్తికి ఎంతో మంచిది. జ్యూస్ రూపంలో తీసుకుంటే జీర్ణ సంబంధ సమస్యలను పేగులోని నులిపురులను నాశనం చేస్తుంది. గుజ్జులో కాస్తం ఉప్పు, మిరియాల పొడి కలిపి తీసుకుంటే జీర్ణశక్తి

పెరుగుతుంది. రక్తహీనత లేకుండా చేస్తుంది. ఈ జ్యూస్ 50 మి.గ్రాములు తీసుకుని గోకుక్కె కుని నీటిలో కలిపి



కొబ్బరి నీరు ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన అద్భుతమైన పానీయం కొబ్బరి బోండాం నీళ్ళు. కొబ్బరి నీళ్ళలో కొవ్వు లేదు. మనకు అవసరమైన అన్నిరకాల ఖనిజాలు ఉన్నాయి. కొబ్బరి బోండాం లోపల స్వచ్ఛమైన కొబ్బరి నీళ్ళలో ఫైటో కెమికల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఎంజైములు మరియు చక్కెరలు ఉన్నాయి.

శారీరక శ్రమ చేయటం వలన కోల్పోయిన ఖనిజాలను కొబ్బరినీరు తాగటం వలన భర్తీ చేసుకోవచ్చు. డీ హైడ్రేషన్ వలన శరీరం కోల్పోయిన లవణాలను తిరిగి అందించడంలో కొబ్బరి నీరు ఎంతగానో సహాయం చేస్తాయి. కొబ్బరి నీళ్ళలో ఎలక్ట్రోడ్స్, చక్కెరల వలన ఇది సాధ్యపడుతుంది. కొబ్బరి నీళ్ళు జీవన క్రియలు సరిగా జరగటానికి సహాయం చేస్తాయి. కొబ్బరి నీరులో వున్న బయోయాక్టివ్ ఎంజైమ్ మన జీవన క్రియలను వేగవంతం చేస్తుంది. అరుగుదల శక్తిని మెరుగు పరుస్తుంది. పొటాషియం తక్కువ అవటం వలన కండరాలు తిమ్మిరెక్కటం, మొద్దుబారటం, అగే కండరాలు ఈడ్చుకుపోవటం జరుగుతుంది. కొబ్బరి నీరు తాగటం వలన



Thank you

