

వేసవికాలంలో లభించే పండ్లు -

వాటి పోషక విలువలు

మన పరిసరాలలో రకరకాల ఆకారాలలో, పరిమాణాలలో, ఆకర్షణీయమైన రంగులలో, తీపి, పులుపు, వగరు, చేదు రుచులలో పండ్లు లభిస్తాయి. ఇవి మన ఆహారంలో ఒక ముఖ్య భాగం కావాలి. ఎందుకంటే వీటిలో శరీరాన్ని సంరక్షించే ఖనిజ లవణాలు, విటమిన్లు అధికంగా వుంటాయి. చాలా పండ్లలో పిండి పదార్థాలు కూడా అధికమే. కేవలం తగినన్ని పండ్లు, తాజా కూరగాయలు తినకపోవడం వల్లనే ప్రపంచం మొత్తంలో ఏడాదికి 17 లక్షలమంది చనిపోతున్నారు. ఇది నోటి లొక్క కాదు. ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ అంచనా. పండ్లు బాగా తింటే గుండె జబ్బుల ముప్పు తగ్గుతుంది. క్యాన్సర్లు దగ్గరికే రావు. ఈనాటి ప్రపంచాన్ని పీడిస్తున్న అతిపెద్ద సమస్యలకు పండ్లే విరుగుడు.

వేసవికాలంలో లభించే పండ్లు (మాల్టా నుండి జాన్ వరకు)

పనస పండు: పనసపండు జీర్ణశక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది. జారుడు స్వభావం కలిగివుండడం వల్ల మలబద్ధకాన్ని తొందరగా నివారిస్తుంది. దీనిలో గల సి విటమిన్ వ్యాధినిరోధక శక్తిని మెరుగుపరుస్తుంది, పొటాషియం రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఫైబర్ న్యూట్రియంట్లు కాన్సర్ ను నిరోధిస్తాయి. అధిక బరువును, టెన్షన్ను, మలబద్ధకాన్ని తగ్గిస్తుంది.



మామిడి పండు: దీనిని పండ్ల రాజు అని పిలుస్తారు. హైబ్రిడ్ మామిడి కంటే నాటు మామిడిలో పీచుపదార్థం ఎక్కువ. బాగా పండిన మామిడి మన శరీరంలో రక్తం పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది. శరీరంలో పేరుకు పోయిన విషపదార్థాలను మూత్రం ద్వారా బయటకు పంపించటంలో సహాయపడుతుంది. తగిన మోతాదులో ఎ,బి,సి విటమిన్లు ఉంటాయి. మామిడి రొమ్ము, పెద్దపేగు క్యాన్సర్ కణాల పెరుగుదలను అరికడుతుంది.



ఆనాస పండు: గుండెకు సంబంధించిన రోగాలు ఉన్నవారు ఆనాసపండుని(పైనాపిల్) తినటం ఉత్తమం. ఇది దాహాన్ని తగ్గిస్తుంది. శరీరంలో అధికంగా ఉన్న వాతం వంటి రోగాలను తగ్గిస్తుంది. దీనిని భోజనంతో పాటు తీసుకుంటే ఆహారం జీర్ణమవటంలో సహాయపడుతుంది.



పుచ్చకాయ: ఈ వేసవిపండు శరీరానికి చల్లదనాన్నిస్తుంది. పుచ్చకాయలో నీటి శాతం ఎక్కువ. పండ్ల సలాడ్లలో దీనిని ఎక్కువగా ఉపయోగిస్తారు. మిరియాలపొడితో పుచ్చ



కాయని కలిపి తినటం మంచిది. పుచ్చకాయ ముక్కల్ని తీసుకోవడం ద్వారా మన శరీరంలో క్యాన్సర్ కణాలను పెరగకుండా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా ఇంపెక్షన్ వంటి చర్మ సమస్యలను కూడా పుచ్చకాయ పోగొడుతుంది.

నేరేడు: నేరేడు లోపలి పండులో కన్నా పైనున్న తొక్క చాలా పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది.

ఇది కాన్సర్ కు విరుగుడు స్వభావాన్ని కలిగి ఉంటుంది. రోజుకు 10-12 నేరేడుపండ్లు తింటే కాన్సర్ కు దూరంగా ఉండవచ్చు. నేరేడు రుచికి తీయగా వంకాయ రంగులో ఉంటుంది.



కొన్ని రకాల రోగాలనూ నియంత్రించే శక్తి నేరేడు సొంతం. ఒక్క పండ్డే కాదు.. ఆకులు..

బెరడు కూడా శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఆక్సాలిక్ టాన్మిక్ ఆమ్లం, విటమిన్లు, క్రోమియం.. వంటివి నేరేడులో పుష్కలం. జిగట విరేచనాలతో బాధపడే వారికి నేరేడు పండ్ల రసాన్ని రెండు నుంచి మూడు చెంచాల చొప్పున ఇవ్వాలి.

రోగికి శక్తితోపాటు పేగుల కదలికలు నియంత్రించే ఉంటాయి. కాలేయం పనితీరు క్రమబద్ధీకరించడానికి లేదా శుభ్రపరచడానికి నేరేడు దివ్యషధంలా పనిచేస్తుందని కొన్ని అధ్యయనాలు తేల్చాయి. ఈ పండులోని యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మెదడుకు, గుండెకు ఔషధంగా పనిచేస్తాయి. జ్వరంగా ఉన్నప్పుడు ధనియాల రసంలో నేరేడు రసం కలిపి తీసుకుంటే జ్వరం తగ్గుతుంది. మూత్రం మంట తగ్గడానికి నిమ్మరసం, నేరేడు రసం రెండు చెంచాల చొప్పున నీళ్లలో కలిపి తీసుకోవాలి. పిండి పదార్థాలు, కొవ్వు భయం ఉండదు కాబట్టి.. అధిక బరువు ఉన్నవారు.. మధుమేహ రోగులు సైతం వీటిని రోజుకు ఆరు నుంచి ఎనిమిది దాకా తినవచ్చు.

సపోటా: సపోటా పండ్లలో , పిండి పదార్థాలు, ప్రొక్టోస్ షుగర్లు, కెరోటిన్లు, థయామిన్,

రైబోఫ్లేవిన్లు, నియాసిన్, సి విటమిన్, ఇనుము, క్యాల్షియం, పీచు, లభిస్తాయి. అయితే ఎ విటమిన్ ఎక్కువగాను, బి విటమిన్లు తక్కువగాను ఉంటాయి. కాల్షియం, ఐరన్,



మెగ్నీషియం, సోడియం, జింక్, రాగి వంటి ఖనిజలవణాలు కొద్దికొద్ది మోతాదులో ఉంటాయి. ఇది శరీర బరువును పెంచటానికి సహాయపడుతుంది. బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు రెండు లేదా మూడు సపోటా పండ్లను తింటే నిముషాల

లో శరీరం మళ్ళీ శక్తి పుంజుకుంటుంది. సపోటాలో సమృద్ధిగా లభించే ప్రొక్టోస్ శరీరం త్వరగా శక్తి పుంజుకునేలా చేస్తుంది. ఈ పండు గుజ్జులో అధికంగా లభించే పీచు, పై పొట్టులో ఉండే కెరోటిన్లు మల విసర్జన సాఫీగా జరిగేలా

చూస్తాయి. కాబట్టి మలబద్ధకంతో బాధపడేవారు సపోటాలను వాడవచ్చును. ఈ పండ్లు పాలిఫినోలిక్ అనే

శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్, యాంటీ వైరల్, యాంటీ బ్యాక్టీరియల్, యాంటీ పారాసిటిక్ సుగుణాలను కలిగి ఉన్నాయి. ఇవి హానిచేసే సూక్ష్మక్రిములను శరీరంలోకి ప్రవేశించకుండా అడ్డుకట్ట వేస్తాయి.

పోషక విలువలు 100 గ్రాములకు

పండు	కార్టోహైడ్రేట్లు కి.కెలోరీలు	ప్రోటీన్లు గ్రాము	శక్తి కి.కెలోరీలు	ఎ విటమిన్ యుజి	సి విటమిన్ మిల్లీ గ్రాము	చక్కెరలు గ్రాము
పనస పండు	23.5	1.72	95	1.1	13.7	18
మామిడి పండు	9.5	0.0	60	210	53	15.0
ఆనాస పండు	12	0.4	50	20	25	12.0
పుచ్చకాయ	26	1.0	36	30	6	8.0
నేరేడు	0.2	1.0	48	0	10	11.0
సపోట	12.2	2.5	83	1.02	25	14.2

కుమారి బి. జ్యోతిర్మయి, విద్యార్థి, వి.డి.నెం: హెచ్.హెచ్. 2012/028.

మరిన్ని వ్యాసముల కొరకు మా వెబ్ సైట్ ను సందర్శించండి.

చిరునామా: www.vigyanasaadhitha.com



మీ వ్యాసాలను పంపండి, విజ్ఞాన సాధితలో భాగస్వాములు కండి.

నమోదు కొరకు క్లిక్ చేయండి:

<http://www.vigyanasaadhitha.com/register.php/>