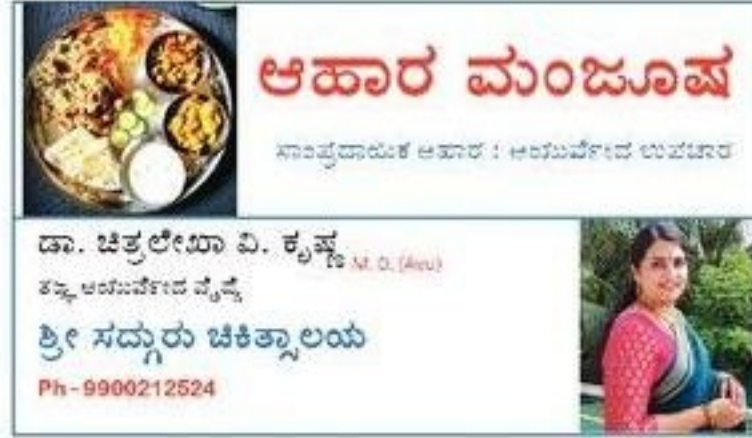


# ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳ ಆಗರ - ಶಿಂಶು ಧಾನ್ಯಗಳು

ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆರು ಅಂಶಗಳು. ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳು, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು, ಜಿಡ್ಡು, ವಿಟಾಮಿನ್, ಮಿನರಲ್ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್ ಗಳು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯ ಶಕ್ತಿಯ ಘಟಕ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಆಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಿಗೆ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವ. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ/ಕಾಳುಗಳು ರೂಢಿಗೆ ಬಂದಿರುವುದು. ಆದರೆ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಗಳೂ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಕೇವಲ ಬೇಳೆಗಳಿಂದಲೇ ದೊರಕದು. ಆಗ ಅಕ್ಕಿ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಎಲ್ಲಾ ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್‌ಗಳ ಪೂರೈಕೆ ಆಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಅಗತ್ಯಗಳನುಸಾರ ನಮ್ಮ ಪ್ರಧಾನ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಅನ್ನ, ಚಪಾತಿ, ರೊಟ್ಟಿ, ಮುದ್ದೆ ಇವುಗಳ ಜೊತೆ ಬೇಳೆ ಸಾರು, ತವ್ವ, ಕಾಳು ಪಲ್ಯ, ಗೊಜ್ಜುಗಳ ಬಳಕೆ ಕಾಣಬಹುದು.

ಇದೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಅಥವಾ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೇ ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಕ್ರಮಗಳಲ್ಲಿ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಸೇರಿಸಿ ತಿನ್ನುವ ಕ್ರಮ ಇದೆ. ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು 'ಶಿಂಬಿ'



**ಆಹಾರ ಮಂಜೂಷ**  
ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಆಹಾರ : ಆಯುರ್ವೇದ ಉಪಚಾರ

ಡಾ. ಚಿತ್ರಲೇಖಾ ವಿ. ಕೃಷ್ಣ (M. D. (Ayu))  
ಶ್ವ. ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯೆ  
ಶ್ರೀ ಸದ್ಗುರು ಚಿಕಿತ್ಸಾಲಯ  
Ph - 9900212524

ಧಾನ್ಯಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಕಾಡು ಹೆಸರು, ಕಲಾಯ, ಮಕುಷ್ಯ, ಮಸೂರ, ಮಂಗಲ್ಯ, ಚಣಕ, ಸತೀನ, ತ್ರಿಪುಟಿಕ, ಹರೇಣು, ಆಡಕೀ ಮುಂತಾದವು ಪ್ರಮುಖ.

ಮುದ್ದೆವೆಂದರೆ ಹೆಸರು ಕಾಳು, ಆಡಕಿ ಎಂದರೆ ತೊಗರಿ ಬೇಳೆ, ಮಸೂರವೆಂದರೆ ಸಾರಂಗಿ - ಹಳದಿ ಬಣ್ಣದ್ದು, ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣದ ಸಾರಂಗಿ ಬೇಳೆಗೆ ಮಂಗಲ್ಯವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಚಣಕವೆಂದರೆ ಕಡಲೆ, ಸತೀನವೆಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಬಟಾಣಿ, ಹರೇಣುವೆಂದರೆ ಮೂರು ಮೂಲೆಯುಳ್ಳ ಧಾನ್ಯ.

ಈ ಎಲ್ಲಾ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳೂ ಕಷಾಯ ಮತ್ತು ಮಧುರ ರಸ ಹೊಂದಿವೆ. ಕಫ ಮತ್ತು ಪಿತ್ತಗಳನ್ನು

ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶೀತ ವೀರ್ಯವಾದರೂ ಕಟು ವಿಪಪಾಕಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮೇಧಸ್ಸು (ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶ) ಹೆಚ್ಚಿದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಾಗೂ ರಕ್ತವನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು. ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿರು, ಹಳದಿ, ಕಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ಹೆಸರು ಕಾಳುಗಳಿವೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಹೆಸರು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಸಾರಂಗಿ ಬೇಳೆ ಮಲ ಬದ್ಧತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಕುಷ್ಯ ಕ್ರಿಮಿಕರ. ಕಲಾಯ ವಾತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ತೊಗರಿಯು ಕಫ ಪಿತ್ತ ಹರ, ಸಾರಂಗಿ ಬೇಳೆಯೊಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ದ್ವಿದಳಧಾನ್ಯಗಳು ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಉದ್ದು ಜೀರ್ಣಕ್ಕೆ ಕಷ್ಟ. ಮಲಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ಹೊರಹೊರಡಿಸುತ್ತದೆ. ವೀರ್ಯವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೊಲೆ ಹಾಲನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ. ವಾತಹರ.

ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಸೋಪಿನ ಬದಲು ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಚರ್ಮವು ಮೃದು ವಾಗುವುದು, ಸ್ಕಬ್ ನಂತೆ ತ್ವಚೆಯು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಂಡು ಚರ್ಮದ ಅಲರ್ಜಿಗಳಿಂದ ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದು.

ಎಲ್ಲ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳೂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ವರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರೋಟೀನ್ ಶಬ್ದದ ಅರ್ಥ 'ಮೊದಲ ಆದ್ಯತೆ' ಎಂದು. ಹಾಗೆಂದು ಇವುಗಳ ಅತಿಯಾದ ಬಳಕೆ ಸಲ್ಲದು. ಆಹಾರದ ಶೇ.20ರಷ್ಟು ಇದ್ದರೆ ಸಾಕು.

