

Fantastic **40**

**40 HEART HEALTHY
RECIPES DOCTORS
CHOOSE TO
STAY HEALTHY**

Do you know?

Up to **80% of premature**
heart disease can be
prevented through your
life habits, such as
eating a healthy diet.



Index

ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ



ಉತ್ತರ	
ಓಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಗಿಯಾ ರೋಟಿ	02
ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಪಾಲಕ್ ಸಾಗು	03
ಸೊಪ್ಪಿನ ದೋಸೆ	03

ದಕ್ಷಿಣ	
ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಓಟ್ಸ್ ಉಪ್ಪಾ	04
ಈರುಳ್ಳಿ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ	04
ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಕಿ ದೋಸೆ	05

ಪೂರ್ವ	
ಹುರುಳಿ (ಶುಟ್ಟು) ಇಡ್ಲಿ	05
ದಾಲ್ ಪಿತ್ತಾ	06
ಹಣ್ಣಿನ ಗಂಜಿ	06

ಪಶ್ಚಿಮ	
ಬಜ್ಜಾ ಚೀಲಾ	07
ತಾಲಿಪೇರ್	07
ತರಕಾರಿ ಅವಲಕ್ಕಿ	08

ಮಧ್ಯಾಯಾಹ್ನ ಊಟ



ಉತ್ತರ	
ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ	09
ಸಸ್ಯಹಾರಿ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಮೊಸರು	10
ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಚೀಲಾ ಮತ್ತು ಪುದೀನಾ ಚಟ್ನಿ	10

ದಕ್ಷಿಣ	
ರಾಗಿ ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ್	11
ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರನ್ನ	11
ಜೋಳದ ದೋಸೆ ಮತ್ತು ಶುರಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ	12

ಪೂರ್ವ	
ಕಂದು ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಚೋಲಾರ್ ದಾಲ್	12
ರೋಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಕಡಲೆ ಫುಂಗಿ	13
ರಾಗಿ ರೋಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತೊವ್ವೆ	13

ಪಶ್ಚಿಮ	
ಸಜ್ಜೆ ಖಿಚಡಿ	14
ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಸಾರು	14
ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಬೆಂದ ತರಕಾರಿ	15

ಸೂಪ್



ಟೊಮೆಟೊ ಸೂಪ್	16
ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್	17
ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊ ಸೂಪ್	17
ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೂಪ್	18

ರಾತ್ರಿ ಊಟ



ಉತ್ತರ	
ತರಕಾರಿ ಖಿಚಡಿ	19
ರವೆ ಖಿಚಡಿ	20
ಸುಟ್ಟ ಕೋಳಿಮಾಂಸ	20

ದಕ್ಷಿಣ	
ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರ್	21
ಕೇರಳ ಮೀನು ಸಾಂಬಾರ್	21
ಸೋಯಾ ಉತ್ತಪ	22

ಪೂರ್ವ	
ಕಂದು ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಶುಕ್ಕೋ (ಒಂದು ಜಾತಿಯ ಮೀನು) ..	22
ಮಾಚರ್ ಜೋಲ್ (ಬಂಗಾಳಿ ಮೀನು ಸಾಂಬಾರ್)	23
ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ ಕೂಟ	23

ಪಶ್ಚಿಮ	
ಜೋಳದ ರೋಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಸಲಿ	24
ತೊವ್ವೆ ಜೊತೆ ಅನ್ನ	24
ಮೊಟ್ಟೆ ಸಾಂಬಾರ್	25

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ತಜ್ಞರಿಂದ ಮಾತು	25
-------------------------------	----



ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು

ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಭಾರತೀಯ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ ದೈನಂದಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.



ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ
2110 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್



ಪ್ರತಿದಿನ ಮಧ್ಯಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿರುವವರಿಗೆ
ದಿನಕ್ಕೆ 2710 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್



ಭಾರೀ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿರುವವರಿಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ
3470 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್



ಚಟುವಟಿಕೆ ರಹಿತ ಮಹಿಳೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 1660
ಕೆ.ಸಿ.ಎಲ್



ಮಧ್ಯಮ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಹಿಳೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ
2130 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್



ಭಾರೀ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮಟ್ಟ ಹೊಂದಿರುವ
ಮಹಿಳೆಗೆ ದಿನಕ್ಕೆ 2720 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್

ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣ ಮತ್ತು ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಕೇಂದ್ರದ ಪ್ರಕಾರ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯನ್ನು ನಡೆಸುವ ಮೂಲಕ ನೀವು ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜೀವನಶೈಲಿಯ ಹೃದಯ-ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆಮಾಡುವುದು, ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ದೈಹಿಕ ಚಟುವಟಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ತಜ್ಞರು ಸರಾಸರಿ ದೈನಂದಿನ ಸೇವನೆಯ ಸರಾಸರಿ ಊಟವನ್ನು ಹೀಗೆ ವಿಂಗಡಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ:



ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ತಿಂಡಿ
300 ರಿಂದ 400
ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ
500 ರಿಂದ 700
ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

ರಾತ್ರಿಯ ಊಟ
500 ರಿಂದ 700
ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು

ತಿಂಡಿಗಳು
200 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳನ್ನು
ಮೀರಬಾರದು

References: 1. https://www.nin.res.in/RDA_short_Report_2020.html
2. <https://globalnews.ca/news/3615212/this-is-what-your-breakfast-lunch-and-dinner-calories-actually-look-like/>

ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ

- ದಿನದ ಮೊದಲ ಊಟ
- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪುನಃ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ
- ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ
- ಮೆದುಳಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ
- ಅನಾರೋಗ್ಯದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು



ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಜನಪ್ರಿಯ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ

ಓಟ್ಸ್ ಮತ್ತು ಚಿಯಾ ರೊಟ್ಟಿ



ಪಾಕವಿಧಾನ

- 1 ಸಣ್ಣ ಸೋರೆಕಾಯಿಯನ್ನು (ಫಿಯಾ) ತುರಿದು ಅದಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 1 ಬಟ್ಟಲು ಹುರಿದ ಓಟ್ಸ್, 1 ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ¼ ಬಟ್ಟಲು ಗೋಧಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿ.
- ಹಿಟ್ಟಿನ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಸಣ್ಣ ರೊಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿ ಬಾಣಲೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂದಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಲು ತಿರುಗಿಸಿ.
- ತುಪ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಚಿಮುಕಿಸಿ (ಐಚ್ಛಿಕ) ಮತ್ತು ರೈತಾ ಅಥವಾ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮಾಪನ (1 ತುಂಡು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 65 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 0.7 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಗಳು : 13.1 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್ : 2.4 ಗ್ರಾಂ



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- 'ಕೋಲಿನ್' ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಸೋರೆಕಾಯಿ ಮೆದುಳಿನ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯತೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ
- ಸೋಡಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಇತರ ಅಗತ್ಯ ಖನಿಜಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಪಾಲಕ್ ಚೀಲಾ



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (2 ತುಂಡುಗಳು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 290.44 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 11.25 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 34.81 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 12.48 ಗ್ರಾಂ



ಪಾಕವಿಧಾನ

- ½ ಬಟ್ಟಲು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ, 1/4 ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಅರಿಶಿನ, ಅಜ್ಜೆನ್, ಚೀರಿಗೆ, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ¼ ಬಟ್ಟಲು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 2 ಬಟ್ಟಲು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಪಾಲಕ್‌ವನ್ನು ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟು ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ¼ ಬಟ್ಟಲು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸುರಿಯಬಹುದಾದ ಹದಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಇದನ್ನು 10-15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿಡಿ
- ತವಾವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಮತ್ತು ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದಪ್ಪ ವೃತ್ತಾಕಾರದ ದೋಸೆಗೆ ಹರಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ತವಾ ಮೇಲಿನ ದೋಸೆಯನ್ನು ಎತ್ತಿಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಗರಿಗರಿಯಾಗಿ ಮಾಡಿ.
- ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಯಂತಹ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.
- ಕರಗುವ ಮತ್ತು ಕರಗದ ನಾರಿನಾಂಶ ಎರಡನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಪರಿಧಮನಿಯ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಅಥವಾ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪಾಲಕ್ ಆಮ್ಲೆಟ್



ಪಾಕವಿಧಾನ

- 1 ಬಟ್ಟಲು ಪಾಲಕ್‌ನ್ನು ತೊಳೆದು ಬ್ಲಾಂಚ್ ಮಾಡಿ.
- 2 ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ನಯವಾದ ಹದಕ್ಕೆ ತಂದು ಅದಕ್ಕೆ ಬ್ಲಾಂಚ್ ಮಾಡಿದ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಪಾಲಕ್‌ನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಮೊಟ್ಟೆಯ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಬಾಣಲೆ ಮೇಲೆ 1 ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಸುರಿದು ಸಮವಾಗಿ ಹರಡಿ. ಸಮವಾಗಿ ಹರಡಿ ಮತ್ತು 5-7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಎತ್ತಿ ಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಅದನ್ನು ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಕೆಚಪ್ಪೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಪ್ರೋಟೀನ್, ನಾರಿನಾಂಶ, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶವು ದಿನವಿಡೀ ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಫೋಷಕಾಂಶಗಳಾದ ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ಇ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಫಾಲ್ ಈಟ್ ಅನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ತುಂಡು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 351 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 14.7 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 33.9 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್ : 20.7 ಗ್ರಾಂ



ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ

ತರಕಾರಿ ಓಟ್ಸ್ ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (100 ಗ್ರಾಂ)

ಕ್ಯಾಲೋರಿ: 214 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 8 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 31 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್ : 7 ಗ್ರಾಂ



ಪಾಕವಿಧಾನ

- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ, 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, ¼ ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು 10 ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಚಿಕ್ಕ ತುಂಡು ಶುಂಠಿ, 2 ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ¼ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 1 ಬಟ್ಟಲು ಚೌಕವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು (ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಬಟಾಣಿ), ¼ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
- 2 ಚಮಚ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ.
- ¼ ಬಟ್ಟಲು ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು 1 ಬಟ್ಟಲು ಹುರಿದ ಓಟ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಓಟ್ಸ್ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಕುದಿಯುತ್ತಿರುವುದಕ್ಕೆ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಕರಗುವ ನಾರಿನಾಂಶದಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಹೀಗಾಗಿ, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿರುವ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ1 ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ

ಈರುಳ್ಳಿ ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿ



ಪಾಕವಿಧಾನ

- 1 ಬಟ್ಟಲು ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ¼ ಬಟ್ಟಲು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕೊಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, 1 ಚಮಚ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಅರಿಶಿನ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ, 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡುವ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬಿರುಕಿಲ್ಲದಂತೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ.
- ಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಣ್ಣ ಗಾತ್ರದ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ರೊಟ್ಟಿಗಳನ್ನು ಮಾಡಲು ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ.
- ರೊಟ್ಟಿಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ತವಾ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಕಂದಾಗಿ ಬರುವವರೆಗೆ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ್ನು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಹಸಿವು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅನಾರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗಾಗಿ ಕಡುಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ರೊಟ್ಟಿ)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 49 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 0.3g
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 10.2ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 1.5ಗ್ರಾಂ

ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ದೋಸೆ



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ತುಂಡು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 91.04ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 1.53ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 16.7ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 2.65ಗ್ರಾಂ

ಪಾಕವಿಧಾನ

- 2 ಬಟ್ಟಲು ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ, 1 ಬಟ್ಟಲು ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯಾವನ್ನು ತೊಳೆದು 6-8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ರಾತ್ರಿಯಿಡೀ ನೆನೆಸಿಡಿ. ನೆನೆಸಿದ ನಂತರ, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಯವಾದ ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿ. ಕೋಣೆಯ ಉಷ್ಣಾಂಶದಲ್ಲಿ 9-10 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಅದನ್ನು ಹುದುಗಿಸಲು ಬಿಡಿ.
- ದೋಸೆ ಮಾಡಲು: ಮಧ್ಯಮ ಬಿಸಿ ಕಾದ ತವಾ ಮೇಲೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ದೊಡ್ಡ ಸೌಟಿನಿಂದ ಸುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ಏಕರೂಪದ ಆಕಾರದ ದೋಸೆಯನ್ನು ವೃತ್ತಾಕಾರದಲ್ಲಿ ಹರಡಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ, ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 1-2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ನಂತರ ಉರಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ಅದು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರೆಗೆ ಒಂದೆರಡು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ದೋಸೆಯನ್ನು ಬಡಿಸಿ.
- ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚಟ್ನಿಗಾಗಿ: ½ ಬಟ್ಟಲು ಹೊಸದಾಗಿ ತುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ, 2 ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳು, 2 ಲವಂಗ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, 2 ಚಮಚ ಹುರಿಗಡಲೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ರುಬ್ಬಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲ, ಇದು ಹೃದ್ರೋಗ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಾಂಶ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.



ಪೂರ್ವ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ

ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ

ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ (ಕುಟ್ಟು) ಇಡ್ಲಿ

ಪಾಕವಿಧಾನ

- 9 ಸಣ್ಣ ಬಟ್ಟಲು ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಲು ಉಪ್ಪು, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸೇರಿಸಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಉಂಡೆ ರಹಿತ ದೋಸೆ ಹದಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ.
- ತವಾ ಅನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ತವಾ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ. ಅದನ್ನು ಚಮಚದೊಂದಿಗೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿ.
- ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಲು ತಿರುಗಿಸಿ.
- ರೈತಾ ಅಥವಾ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಪ್ರೋಟೀನ್, ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲ.
- ಸಾಮಾನ್ಯ ಹಿಟ್ಟುಗಳಿಗಿಂತ ಅಂಟು-ಮುಕ್ತ ಪರ್ಯಾಯ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (4 ಪಿಸೆಗಳು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 196ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 5.8ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 25.7ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 9.1ಗ್ರಾಂ

ಬೇಳೆ ಪಿತ್ತಾ



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (4 ತುಂಡುಗಳು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 150 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 0.5ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 28ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 6ಗ್ರಾಂ

ಪಾಕವಿಧಾನ

- ಹಿಟ್ಟಿಗೆ: ½ ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ರಾತ್ರಿ ನೆನೆಸಿ ಮತ್ತು ನುಣ್ಣಗೆ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ, ತೆಳುವಾದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ತರಲು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಇದು ಮೃದುವಾದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಕಡಿಮೆ ಶಾಖದ ಮೇಲೆ ದಪ್ಪ ತಳವಿರುವ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ತುಂಬುವಿಕೆಗೆ: ಕಡಲೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು 3-4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಉಪ್ಪು, ಕೇರಂ ಬೀಜಗಳು, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಾಳುಮೆಣಸಿನೊಂದಿಗೆ ಒರಟಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ. ಈ ಬೇಳೆ ಮಿಶ್ರಣವನ್ನು ಒಂದು ಟೇಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಮುದ್ದೆಯ ಹದ ಪಡೆಯುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಸಿಲಾಂಚೋ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಪಿತ್ತಾ ತಯಾರಿಸಲು: ಬೆಂದ ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟಿನ ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ ಭಾಗಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅವುಗಳನ್ನು ಚೆಂಡುಗಳಾಗಿ ರೂಪಿಸಿ. ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ತರಹ ಮಾಡಿ ಅದರೊಳಗೆ ಬೇಳೆ ತುಂಬುವಿಕೆಯನ್ನು ತುಂಬಲು ಮೂಲೆಗಳನ್ನು ಮಡಚಿ ಮತ್ತು ಎಣ್ಣೆಯ ಕೈಯಿಂದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತುದಿಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ನಂತರ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹಬೆಯಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಾಗಳನ್ನು ಇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು 8-10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಉಗಿಗೆ ಬೇಯಲು ಬಿಡಿ. ನೀವು ಅವುಗಳನ್ನು ಕುದಿಯುವ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲೂ ಸಹ ಹಾಕಿ ಅವುಗಳು ಮೇಲ್ಮೈಗೆ ಏರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಬಹುದು.
- ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ಸಾಸ್ ಜೊತೆಗೆ ವಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- Rich in vitamin B1, B9 and E, which boosts immunity, skin health, provides energy, helps in regenera
- It is steamed, hence retains most of its original nutrients, so serves as a
- guilt-free snack.

ಹಣ್ಣಿನ ಪಾಯಸ



ಪಾಕವಿಧಾನ

- ತವಾನಲ್ಲಿ 4 ಚಮಚ ಓಟ್ಸ್, 1 ಬಟ್ಟಲು ಹಾಲು ಮತ್ತು ½ ಬಟ್ಟಲು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಬೆರಸಿ.
- 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಕೈ ಆಡಿಸುತ್ತಾ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ ರುಚಿಗೆ ಒಂದು ಚಮಚ ಜೇನುತುಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಸೇರಿಸಿ.
- ಮೇಲೆ ಕಾರೋಟಿನ ಹಣ್ಣಿನ ತುಂಡುಗಳು, ಒಣ ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ. ಮತ್ತು ದಾಳಿಂಚೆಯೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ನಾರಿನಾಂಶ, ಪ್ರೋಟೀನ್-ಕರಗುವ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ಪರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು ಒಟ್ಟು ಮತ್ತು LDL ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಎರಡನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕರುಳಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣತೆಯ ತೃಪ್ತಿಯ ಭಾವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (150 ಗ್ರಾಂ)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 52ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 7.9ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 47.8ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 13.4ಗ್ರಾಂ



ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ

ಬಜ್ರಾ ಚೀಲಾ



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (2 ತುಂಡುಗಳು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 206 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 4ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 37ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 7ಗ್ರಾಂ



ಪಾಕವಿಧಾನ

- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ, ¼ ಬಟ್ಟಲು ಬಾಜ್ರಾ ಹಿಟ್ಟು, 1 ಬಟ್ಟಲು ತುರಿದ ಕ್ಯಾರಟ್ ಮತ್ತು ಸೌತೆಕಾಯಿ, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳು, 1 ಸಣ್ಣ ಈರುಳ್ಳಿ, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಉಂಡೆ ರಹಿತ ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನ ಹದಕ್ಕೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿ ಇಡಿ.
- ಪ್ಯಾನ್ ಅನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ತವಾನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ, ಅದನ್ನು ಚಮಚದೊಂದಿಗೆ ಬದಿಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡಿ.
- ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಲು ತಿರುಗಿಸಿ.
- ರೈತಾ ಅಥವಾ ಚಟ್ನಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಬಿ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಫೋಟಾಸಿಯಮ್, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಸತುವು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ.
- ವಿಧ 2 ಮಧುಮೇಹವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಥಾಲಿಪೇಟ್



ಪಾಕವಿಧಾನ

- ¼ ಬಟ್ಟಲು ಜೋಳ, ಬೇಳೆ, ಗೋಧಿ, ರಾಗಿ, ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಶುಂಠಿ, ಅಜ್ಜಿನ್ ಮತ್ತು ಎಳ್ಳಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಡಿಲವಾದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿದ ಪ್ಯಾನ್ ಮೇಲೆ ಚಪ್ಪಟೆ ಮಾಡಿ.
- ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಮೇಲೆ ಕೆಲವು ರಂಧ್ರಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಿಂಪಡಿಸಿ.
- ಒಂದು ಮುಚ್ಚಳದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಥಾಲಿಪೇಟ್ ಅನ್ನು 2 ರಿಂದ 3 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಅಥವಾ ತಳವು ಕಂದು ಮತ್ತು ಗರಿಗರಿಯಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಲು ಬಿಡಿ. ನಂತರ ಎತ್ತಿ ಹಾಕಿ ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ.
- ಚಟ್ನಿ ಅಥವಾ ರೈತಾದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಪ್ರೋಟೀನ್ ಕಬ್ಬಿಣ, ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲ.
- ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಕಾರಣ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ತುಂಡು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 88 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 2.1ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 14.1ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 3.2ಗ್ರಾಂ

ತರಕಾರಿ ಅವಲಕ್ಕಿ



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (150g)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 130 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್

ಕೊಬ್ಬು: 1.5ಗ್ರಾಂ

ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 27ಗ್ರಾಂ

ಪ್ರೋಟೀನ್: 2.6ಗ್ರಾಂ



ಪಾಕವಿಧಾನ

- 1 ಬಟ್ಟಲು ಅವಲಕ್ಕಿ ಅಥವಾ ಚಪ್ಪಟೆಯಾದ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆದು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ.
- ಕಡಾಯಿಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಂತ್ಯೆ, 2 ಚಮಚ ಕಡಲೆಕಾಳು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.
- 1 ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿರುವ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ನಂತರ 1 ಬಟ್ಟಲು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿರುವ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು (ಕ್ಯಾರೆಟ್, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಟೊಮೆಟೊ ಮತ್ತು ಬಟಾಣಿ) ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 2-3 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಉಪ್ಪು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳು ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಂದ ನಂತರ ಅವಲಕ್ಕಿವನ್ನು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು ದೇಹಕ್ಕೆ ತನ್ನ ದೈನಂದಿನ ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ನಾರಿನಾಂಶ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಭೋಜನವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ

- ದೇಹವನ್ನು ಪುನಃಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
- ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಊಟಗಳ ನಡುವೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯ ಹಸಿವನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಊಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ನಂತರ ಹಸಿವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಹುದು, ಇದು ಅತಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಅಥವಾ ಕಡಿಮೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಗಳ ಆಹಾರವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಲು ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.



ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ಊಟದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ

ರಾಗಿ ರೊಟ್ಟಿ



ಪಾಕವಿಧಾನ

- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ 1 ಬಟ್ಟಲು ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು, 1 ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, 1 ಚಮಚ ಹುರಿದ ಬೇಳೆ, 2 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- 1 ಬಟ್ಟಲು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕೊಚ್ಚಿದ ಈರುಳಿ, 2 ನುಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಬಳಸಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕಲಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ. ಉಂಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಒದ್ದೆಯಾದ ಬಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ.
- ಬಿಸಿಯಾದ 'ತವಾ' ಮೇಲೆ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.
- ಸುತ್ತಲೂ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಎರಡೂ ಬದಿಗಳನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (ಪ್ರತಿ ತುಂಡು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 107 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 4.4ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 15 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 2.1ಗ್ರಾಂ



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ರಾಗಿಯು ಸೀರಮ್ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಲಿಪಿಡ್ ಆಕ್ಸಿಡೀಕರಣ ಮತ್ತು LDL ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಆಕ್ಸಿಡೀಕರಣವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಆಕ್ಸಿಡೀಕರಣ, ಹೃದಯಾಘಾತ ಅಥವಾ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಪಾಯದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತರಕಾರಿ ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ಮತ್ತು ಮೊಸರು



ಪಾಕವಿಧಾನ

- ಪ್ರಶರ್ ಕುರ್ಕ್ನಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ.
- 1 ಚಮಚ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, ½ ಬಟ್ಟಲು ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ಈರುಳ್ಳಿ, ¼ ಬಟ್ಟಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದನ್ನು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಕಾರ್ನ್, ಬೆಲ್ ವೆಪರ್ ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ.
- ಉದ್ದಿನೋಂದಿಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
- 1 ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಸೇರಿಸಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಲು ಬಿಡಿ.
- 1 ಬಟ್ಟಲು ನವಣೆ ಅಕ್ಕಿಯನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ತರಕಾರಿ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ.
- ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ, 1 ¼ ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಹಾಕಿ, ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಕುಕ್ಕರಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- 2 ಸೀಟಿಗಳು.
- ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತಣ್ಣಗಾದ ಮೇಲೆ ತೆರೆಯಿರಿ, ಅದನ್ನು ಚಮಚದಿಂದ ಕೈಯಾಡಿಸಿ.
- ನಿಂಬೆ ರಸ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೊಸರಿನ ಜೊತೆಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕಬ್ಬಿಣದ ಉತ್ತಮ ಮೂಲ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಸಂಯೋಜಕ ಅಂಗಾಂಶ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುವಿನ ಚಯಾಪಚಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ಫೋಲೇಟ್, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಕೈರ್ಸೆಟ್ ಮೂಲವು ಸೋಂಕು ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತದ ವಿರುದ್ಧ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿಷಯ (150 ಗ್ರಾಂ):

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 150 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 5.1 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 22.8 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 5.3 ಗ್ರಾಂ

ಹೆಸರುಬೇಳೆ ದೋಸೆ ಮತ್ತು ಪುದೀನಾ ಚಟ್ನಿ



ಪಾಕವಿಧಾನ

- 2 ಬಟ್ಟಲು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು 3 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ತೊಳೆದು ನೆನಸಿಡಿ.
- ಗ್ಲೌಡರ್ನಲ್ಲಿ 1 ಚಮಚ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಶುಂಠಿ, 3 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೆನಸಿದ ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 1 ಚಮಚ ಹಿಂಗ್ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು, ಮತ್ತು ದೋಸೆ ಹಿಟ್ಟಿನಂತೆ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ದೋಸೆ ತವಾವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ. ಹಿಟ್ಟಿನ ಒಂದು ಲೋಟದಲ್ಲಿ ಸುರಿದು ದೋಸೆಯಂತೆ ಹರಡಿ.
- ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿ, ಮೇಲ್ಭಾಗವು ಬಣ್ಣ ಬದಲಾದಾಗ ತಿರುಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಎರಡೂ ಬದಿಗಳು ಬೆಂದ ನಂತರ ತವಾದಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ. ಹೆಸರುಬೇಳೆ ದೋಸೆ ಹೀಗೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪುದೀನ ಚಟ್ನಿಗೆ, 1 ಬಟ್ಟಲು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ¼ ಬಟ್ಟಲು ಪುದೀನ ಎಲೆಗಳು, 1 ಚಮಚ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಶುಂಠಿ, 3-4 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳು, ¼ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ¼ ಚಮಚ ತಲಾ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ, ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪು, ಒಣ ಮಾವಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ತಕ್ಕಷ್ಟು ಉಪ್ಪು ಎಲ್ಲವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯು ಸೆಳೆತದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.
- ಫೋಲೇಟ್, ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಬಿ-ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಜೀವನಶಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.
- ದೇಹದ ಇನ್ಸುಲಿನ್, ರಕ್ತದ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿಷಯ (2 ಇಂಚಿ)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 121 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 0.92 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 20.93 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 8.24 ಗ್ರಾಂ



ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಜನಪ್ರಿಯ ಉಟದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ

ರಾಗಿ ಇಡ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ್



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (2 ತುಂಡುಗಳು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 70 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 1.4ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 12.6 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 1.8 ಗ್ರಾಂ



ಪಾಕವಿಧಾನ

- ಇಡ್ಲಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು 1 ಬಟ್ಟಲು ರಾಗಿ ಹಿಟ್ಟು, ೧ ಬಟ್ಟಲು ರವೆ, ೧ ಬಟ್ಟಲು ಮೊಸರು ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- 10-12 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನನಸಿಡಿ.
- ಬಟ್ಟಲು ಕ್ಯಾರಟ್, ½ ಚಮಚ ಹಿಂಗ್, ಕೆಲವು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಸಿವೆಗಳನ್ನು ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ ಹಿಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
- ¼ ಸ್ಯಾಚೆಟ್ ಹಣ್ಣಿನ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಇಡ್ಲಿ ತಟ್ಟೆಗೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಉಗಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ
- ಸಾಂಬಾರ್‌ಗಾಗಿ, 2 ಬಟ್ಟಲು ಸಬ್ಬಸಿಗೆ ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ (ಈರುಳ್ಳಿ, ಟೊಮ್ಯಾಟೊ, ಬೀನ್ಸ್, ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ) ¼ ಬಟ್ಟಲು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಕುದಿಸಿ. ಹಿಂಗ್, ಕರಿಬೇವಿನ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ್ ಮಸಾಲೆ ಸೇರಿಸಿ.
- ಬಿಸಿ ಸಾಂಬಾರ್ ಜೊತೆಗೆ ರಾಗಿ ಇಡ್ಲಿಯನ್ನು ಬಡಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ರಾಗಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡದ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುತ್ತವೆ, ಇದು ವಯಸ್ಸಾದ ಚಿಹ್ನೆಗಳನ್ನು ಹಿಮ್ಮೆಟ್ಟಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಯಾವುದೇ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಇಲ್ಲದ ಅತ್ಯಂತ ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸೂಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ನಿಂಬೆ ಹಣ್ಣಿನ ಚಿತ್ರಾನ್ನ



ಪಾಕವಿಧಾನ

- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಕಡಲೆಬೇಳೆ, ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೀಜ, ಮೆಂತ್ಯ, ಸಾಸಿವೆ, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ¼ ಬಟ್ಟಲು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಚೂರುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಪರಿಮಳ ಬರುವವರೆಗೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.
- 4-5 ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಹೂಕೋಸು, ಕ್ಯಾರಟ್ ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್‌ನಂತಹ 1 ಬಟ್ಟಲು ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- 3 ಬಟ್ಟಲು ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನ, ಉಪ್ಪು, 3 ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ನಿಂಬೆಯನ್ನು ತೆಳುವಾದ ಹೋಳುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ ತವಾಗೆ ಹಾಕಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಯ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಇತರ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.
- ಅಧಿಕ ಫೋಟಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಸೋಡಿಯಂ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (100 ಗ್ರಾಂ):

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 225 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 5.6 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 37.3 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 5.1 ಗ್ರಾಂ

ಜೋಳದ ದೋಸೆ ಮತ್ತು ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಚಟ್ನಿ



ಪಾಕವಿಧಾನ

- ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ 1 ಬಟ್ಟಲು ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು, ¼ ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು 2 ½ ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಯಾವುದೇ ಉಂಡೆಗಳೂ ಉಳಿಯದಂತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಲಸಿ.
- 1 ಬಟ್ಟಲು ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, 2 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳು, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ತುರಿದ ಶುಂಠಿ, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಕರಿಮೆಣಸು ಸೇರಿಸಿ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಕನಿಷ್ಠ 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿಡಿ.
- ತವಾವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ಲೋಟ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ತೆಳುವಾದ ಪದರವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಬಿಸಿ ತವಾ ಮೇಲೆ ಸುರಿಯಿರಿ.
- ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಲಘುವಾಗಿ ಚೆಮುಕಿಸಿ ಮತ್ತು ಜೋಳದ ದೋಸೆ ಗರಿಗರಿಯಾದ ಮತ್ತು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಚಟ್ನಿಗಾಗಿ, 10 ಲವಂಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, 2-ಇಂಚಿನ ಶುಂಠಿ, 6-7 ಒಣ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನೊಂದಿಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. ½ ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸವನ್ನು ಹಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ದೋಸೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿಷಯ (1 ದೋಸೆ):

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 80 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 0.8ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 16 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 3ಗ್ರಾಂ

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ (ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಹೀರಿತೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ) ಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ವಿ ಜೀವಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ದೇಹವು ಹೊಸ ಅಂಗಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ ಮತ್ತು ರಂಜಕವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.



ಪೂರ್ವ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಜನಪ್ರಿಯ ಉಟದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಕಂದು ಅಕ್ಕಿ ಅನ್ನ ಜೊತೆ ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಸಾಂಬಾರ್

ಪಾಕವಿಧಾನ

- 1 ಬಟ್ಟಲು ಕಡಲೆಬೇಳೆ ಅನ್ನು ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು 2 ½ ಬಟ್ಟಲು ನೀರು, ¼ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಮತ್ತು ¼ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಕುಕ್ಕರ್ ನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ, ಲವಂಗ, ಹಸಿರು ಏಲಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಹಾಕಿ. ಮಸಾಲೆಗಳು ಪರಿಮಳಯುಕ್ತವಾಗುವವರೆಗೆ ಬಿಡಿ.
- 4 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಲವಂಗ, 1.5-ಇಂಚಿನ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು 1 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಫುಡಿಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
- 1 ಬಟ್ಟಲು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಸುಮಾರು 3 ರಿಂದ 4 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- 1 ಬಟ್ಟಲು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟೊಮೆಟೋಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತು ಅವು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ¼ ಚಮಚ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ, ಮೆಣಸಿನ ಫುಡಿ, ಕಸೂರಿಮೇತಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಫುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಈಗ, ಬೇಯಿಸಿದ ಕಡಲೆಬೇಳೆಯನ್ನು ¼ ಬಟ್ಟಲು ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ತವಾಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು 5-7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಯಲು ಬಿಡಿ.
- 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಜೀರಿಗೆ, ಒಣ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳು ಮತ್ತು 2 ಕತ್ತರಿಸಿದ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಲವಂಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಅದನ್ನು ಬಿಸಿ ಸಾಂಬಾರ್ ಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಂದು ಅಥವಾ ಬಿಳಿ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿಷಯ (50ಗ್ರಾಂ)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 180 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 1 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 32 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 11 ಗ್ರಾಂ

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಉತ್ತಮ ನಿರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಸನ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.
- ತಕ್ಕ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಜಿಐ) ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.
- ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಸಿವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡುತ್ತದೆ.

ರೋಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಕಪ್ಪು ಕಡಲೆ ಸಾಗು

ಪಾಕವಿಧಾನ

- 2 ಬಟ್ಟಲು ಕಪ್ಪು ಕಡಲೆಯನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ತೊಳೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ 7 ರಿಂದ 8 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ.
- ಪ್ರಶರ್ ಶುಕ್ರವಾರ್ಥಿ 2 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ ¼ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 1 ತೇಜಪಟ್ಟಾ, 1 ಇಂಚಿನ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಮತ್ತು 2 ಲವಂಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- 1½ ಬಟ್ಟಲು ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕೊಚ್ಚಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವು ತಿಳಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಮುಂದೆ ¼ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಹಸಿ ಸುವಾಸನೆ ಹೋಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. 1 ಬಟ್ಟಲು ನುಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟೊಮೆಟೊಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಒಣ ಮಸಾಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ- ¼ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ¼ ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮಣಿಸಿನ ಪುಡಿ, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಪುಡಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಹಾಕಿ.
- ನೆನೆಸಿದ ಕಪ್ಪು ಕಡಲೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಮಸಾಲಾದೊಂದಿಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ. 2 ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಹಾಕಿ ಕುಕ್ಕರ್ ನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಪ್ಪು ಕಡಲೆ ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಬೇಯಿಸಿದ ನಂತರ, ಮುಚ್ಚಳವನ್ನು ತೆರೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಸಾಗುವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ದಪ್ಪವಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಮತ್ತು ¼ ಚಮಚ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಲೆಯ ಮೇಲಿಂದ ಕಳೆಗೆ ಇಡಿ.
- ಬಡಿಸಲು, ಸ್ವಲ್ಪ ಸಣ್ಣಗೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ, ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು, ಸಣ್ಣದಾಗಿ ಕೊಚ್ಚಿದ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ನಿಂಬೆ ರಸದೊಂದಿಗೆ ಸವಿಯಿರಿ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ಬಟ್ಟಲು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 210 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 3.8 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 35 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 10.7ಬಿ

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಯಕೃತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ಬಿ6, ಸಿ, ಫೋಲೇಟ್, ನಿಯಾಸಿನ್, ಥಿಯಾಮಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲಾವಿನ್ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರ ಸೇರಿದಂತೆ ಖನಿಜಗಳಂತಹ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲ. ಇದು ದೇಹದ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾಗಿ ರೋಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೂಟು

ಪಾಕವಿಧಾನ

- 5-7 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಲಾ 1 ಬಟ್ಟಲು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಮತ್ತು ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ತೊಳೆದು ನೆನೆಸಿಡಿ.
- ನೆನೆಸಿದ ಬೇಳೆಗಳನ್ನು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುಕ್ಕರಿನಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆಯನ್ನು ತವಾಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ½ ಬಟ್ಟಲು ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಚೌಕಕಾರವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ನುಣ್ಣೆಕಾಯಿ, ಬಾಳೆಕಾಯಿ, ಕುಂಬಳಕಾಯಿ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮತ್ತು ಬೀನ್ಸ್ ಸೇರಿಸಿ. ತರಕಾರಿಗಳು ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸುವವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ.
- ಬದನೆಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. 1 ಬಟ್ಟಲು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟೊಮೆಟೊ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ತರಕಾರಿಗಳು ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಒಲೆಯಿಂದ ಕಳೆಗೆ ಇಳಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೋಟಾಸಿಯಮ್, ಇದು ಸೋಡಿಯಂನ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿರೋಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕಬ್ಬಿಣ, ಸತು, ಫೋಲೇಟ್, ಸೆಲೆನಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು ಹೃದಯ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ.
- ಗ್ಲೂಕೋಸ್ಸು ನಿಧಾನ, ಸ್ಥಿರ ಮೂಲವನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸಂಕೀರ್ಣ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫೈಬ್ರೇನ್‌ಗಳ ಸಮತೋಲನದೊಂದಿಗೆ ಕಡಿಮೆ-ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕ ಆಹಾರ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ಬಟ್ಟಲು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 152 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 2.57ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 29.69ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 4.75ಗ್ರಾಂ



ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಜನಪ್ರಿಯ ಊಟದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ

ಬಜ್ರಾ ವಿಚಡಿ



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (150ಗ್ರಾಂ):

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 252 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 6.1ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 38.2ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 11.3ಗ್ರಾಂ



ಪಾಕವಿಧಾನ

- ½ ಬಟ್ಟಲು ಬಜ್ರಾ ಮತ್ತು ¼ ಬಟ್ಟಲು ಹೆಸರುಬೇಳೆಯನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ 4 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ.
- 4 ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ, ಬಜ್ರಾವನ್ನು ಒರಟಾಗಿ ಪುಡಿಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಪಕ್ಕಕ್ಕೆ ಇರಿಸಿ.
- ಕುಕ್ಕರ್ನಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ¼ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ¼ ಚಮಚ ಇಂಗು ಪುಡಿ, ಕತ್ತರಿಸಿದ 1 ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು 2 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಬಾಜ್ರಾ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ ಮತ್ತು ನೆನೆಸಿದ ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಸೇರಿಸಿ.
- 3 ಬಟ್ಟಲು ನೀರು, ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 5 ಸೀಟೆಗಳು ಬಂದ ನಂತರ ಬಂದ್ ಮಾಡಿ.
- ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ತುಪ್ಪ ಸವರಿ ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕರಗಬಲ್ಲ ಫೈಬರ್ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವು ಅಪಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ.
- ನಾರಿನಾಂಶ, ಫೋಟಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಡಲೆಹಿಟ್ಟಿನ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಹುಳಿ



ಪಾಕವಿಧಾನ

- 1½ ಬಟ್ಟಲು ಮೊಸರು, 4 ಚಮಚ ಕಡಲೆ ಹಿಟ್ಟು, 1 ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ,
- ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ 1 ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪು, 2 ಬಟ್ಟಲು ಮೊಸರು ಸೇರಿಸಿ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಡಿಯಿರಿ.
- ತವಾನಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ತಲಾ ¼ ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಇಂಗು ಕರಿಬೇವು ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.
- ಕಡಿದ ಮೊಸರಿಗೆ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಒಗ್ಗರಣೆಗೆ ಹಾಕಿ. ಅದು ಕುದಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವವರೆಗೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.
- ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 15 ರಿಂದ 20 ನಿಮಿಷ ಕುದಿಸಿ.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಜ್ರಾ ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.



ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಅಧಿಕ ಫೋಟಾಸಿಯಮ್. ಇದು ರಕ್ತನಾಳಗಳನ್ನು ಹಿಗ್ಗಿಸುತ್ತದೆ. ರಕ್ತವು ಹೆಚ್ಚು ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಿಯುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಬಾಜ್ರಾ ನಾರಿನಾಂಶವನ್ನು ಸಹ ಹೊಂದಿದೆ ಅದು ಎಲ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಅಥವಾ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (150ಗ್ರಾಂ)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 163 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 11ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 12ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 6ಗ್ರಾಂ

ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್

ಪಾಕವಿಧಾನ

- ತವಾದಲ್ಲಿ, ¼ ಚಮಚ ತೆಂಗಿನ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 2 ಲವಂಗ, 1 ಇಂಚಿನ ದಾಲ್ಚಿನ್ನ ಮತ್ತು 2 ಏಲಕ್ಕಿಯನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ¼ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಬೀನ್ಸ್, ½ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ½ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, 3 tbsp ಬಟಾಣಿ, 10 ಹೂಕೋಸು, 2 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು 1 ಇಂಚಿನ ಶುಂಠಿಯ ಸಣ್ಣ ತುಂಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
- 1 ಬಟ್ಟಲು ನೀರು, 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ತರಕಾರಿಗಳು ಅರ್ಧ ಬೇಯಿಸುವವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಕುದಿಸಿ.
- 2 ಬಟ್ಟಲು ತೆಳುವಾದ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 7 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ.
- ಉರಿಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ ಮತ್ತು ¼ ಬಟ್ಟಲು ದವ್ವ ತೆಂಗಿನ ಹಾಲು ಸೇರಿಸಿ.
- ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಇಡಿಯಷ್ಟು ಅಥವಾ ಅಷ್ಟು ಜೊತೆಗೆ ತರಕಾರಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಅನ್ನು ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ವ್ಯಯೋಜನೆಗಳು

- ಇದು ದೇಹದಿಂದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನ ಶೇಖರಣೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಲೈಕೋಪೀನ್, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ರಂಜಕದ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (150 ಗ್ರಾಂ)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 184 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 12.8 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 15 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 1.8 ಗ್ರಾಂ

ಸೂಪ್

- ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ಸೂಪ್ ನ್ನು ಕುಡಿಯುವುದು ಸುಲಭ, ತ್ವರಿತ ಮತ್ತು ರುಚಿ ಬರುವ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.
- ತರಕಾರಿ- ಮತ್ತು ಸಾರು-ಆಧಾರಿತ ಸೂಪ್‌ಗಳು ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುವಾಗ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶದಂತಹ ಸಾಕಷ್ಟು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದು.
- ತರಕಾರಿ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸೂಪ್ ತಿನ್ನುವುದು ಸುಲಭ ಮತ್ತು ರುಚಿಯು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ.
- ಜೀವಸತ್ಯಗಳು, ಖನಿಜಗಳು, ನಾರಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಸಸ್ಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಂಶಗಳ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಸೂಪ್‌ಗಳು ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ.



ಕೆಲವು ಜನಪ್ರಿಯ ಸೂಪ್ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಇಲ್ಲಿವೆ.

ಟೊಮೆಟೊ ಸೂಪ್



ಪಾಕವಿಧಾನ

- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ, 1 ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ½ ಈರುಳ್ಳಿ, 2 ಲವಂಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 1 ಫುಲಾವ್ ಎಲೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಕುರಿಯಿರಿ.
- 4 ಮಾಗಿದ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮತ್ತು ½ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ.
- 1 ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ ಅಥವಾ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಮೃದು ಮತ್ತು ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೆ.
- ಫುಲಾವ್ ಎಲೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ, ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಯಾವುದೇ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸದೆಯೇ ನಯವಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಸೂಪ್ ಅನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕುದಿಸಿ.
- 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, ½ ಚಮಚ ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ¼ ಚಮಚ ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪು (ಬೇಕಾದಲ್ಲಿ) ಸೇರಿಸಿ.
- ಕ್ರೂಟಾನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕೆ.
- ಇದು ಹೃದಯ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿದೆ.
- ಲೈಕೋಪೀನ್, ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಇ ಮತ್ತು ಇತರ ಉತ್ಕರ್ಷಣಿ ನಿರೋಧಕಗಳಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (175 ಮಿಲಿ)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 33 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 0.4 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 7 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 1.6 ಗ್ರಾಂ

ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ ಸೂಪ್



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (175 ಮಿಲಿ)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 57 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 3.5 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 5.1 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 1.2 ಗ್ರಾಂ

ಪಾಕವಿಧಾನ

- ತವಾದಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 3 ಲವಂಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, 1-ಇಂಚಿನ ಶುಂಠಿ ಮತ್ತು 2 ಚಮಚ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೋಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಚೌಕವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕ್ಯಾರಟ್, ಬೀನ್ಸ್, ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ. ನಂತರ ಎಲೆಕ್ಟೋಸು, ಬಟಾಣಿ, ಸ್ವೀಟ್ ಕಾರ್ನ್ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ರುಚಿಗೆ 4 ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ತರಕಾರಿಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ.
- ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಲು 1 ಚಮಚ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತು ಕುದಿಯುವ ಸೂಪ್ ಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
- ಸೂಪ್ ದಪ್ಪವಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ. ಸ್ವಲ್ಪ ವಿನೆಗರ್, ಮಿಶ್ರ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಒಣ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತರಿ ಮತ್ತು ಮೆಣಸಿನಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಈರುಳ್ಳಿ ಸೋಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಕ್ಯಾಲ್ಷಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ರಂಜಕದ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲ, ಇದು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಮತ್ತು ಅಪರ್ಯಾಪ್ತ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಟೊಮೆಟೊ ಸೂಪ್

ಪಾಕವಿಧಾನ

- ಕೆಂಪು ಬೇಳೆಯನ್ನು (ಮಸೂರ್ ದಾಲ್) ರಾತ್ರಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ.
- ದೊಡ್ಡ ಲೋಹದ ಬೋಗುಣಿಗೆ, 1 ಚಮಚ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರಟ್, ಈರುಳ್ಳಿ, ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಮಸೂರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ.
- ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಮಸೂರಗಳು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ಕುದಿಸಿ.
- ¼ ಚಮಚ ವಿನೆಗರ್, ಮಿಶ್ರ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳು, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತರಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಹಾಕಿ ಬೇರಿಸಿ.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ನಾರಿನಾಂಶ, ಫೋಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.
- ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ1 ನ ಉತ್ತಮ ಮೂಲ, ಇದು ಸ್ಥಿರವಾದ ಹೃದಯ ಬಡಿತವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (175 ಮಿಲಿ)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 81 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 0 ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 15.5ನ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 4.7 ಗ್ರಾಂ

ನಿಂಬೆಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೂಪ್



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (175 ಮಿಲಿ)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 67 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 2.8ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 9.4ಗ್ರಾಂ
ವೋಟೇನ್: 1.4ಗ್ರಾಂ

ಪಾಕವಿಧಾನ

- ತವಾದಲ್ಲಿ 3 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 2 ಲವಂಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, 1-ಇಂಚಿನ ಶುಂಠಿ, ½ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 2 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಕಾಂಡವನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷಕ್ಕೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ½ ಕ್ಯಾರೆಟ್, ಎಲೆಕೋಸು, ಬೀನ್ಸ್, ಸಿಹಿ ಜೋಳದಂತಹ ಸಬ್ಜಿಸಿಗೆ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
- 3 ಬಟ್ಟಲು ನೀರು, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸು ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ.
- ಪೇಸ್ಟ್ ಮಾಡಲು 1 ಚಮಚ ಕಾರ್ನ್ ಫ್ಲೋರ್ ಅನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತು ಕುದಿಯುವ ಸೂಪ್‌ಗೆ ಸೇರಿಸಿ.
- ಸೂಪ್ ದವ್ಯವಾಗುವವರೆಗೆ ಕುದಿಸಿ ಮತ್ತು ಒಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದುಹಾಕಿ.
- 3 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು 2 ಚಮಚ ನಿಂಬೆ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಹೆಚ್ಚು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಮೂತ್ರವರ್ಧಕವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸಾರವು ದೇಹದಿಂದ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಸೋಡಿಯಂ ಮತ್ತು ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್ (ಉತ್ತಮ) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಾಗ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಎಲ್ ಡಿ ಎಲ್ (ಕಟ್ಟ) ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾತ್ರಿ ಊಟ

- ಆರೋಗ್ಯಕರ ಮತ್ತು ಲಘು ರಾತ್ರಿ ಊಟವು ದೇಹ ಅದರ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆರೋಗ್ಯಕರ ರಾತ್ರಿ ಊಟವು ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆ, ಬೆಳಗಿನ ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಊಟಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಉರಿಯೂತ, ಒತ್ತಡಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಥಿತಿಗೊಳಪಡುತ್ತದೆ, ಉತ್ತಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆ, ಸ್ಥಿರ ರಕ್ತದ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಆತಂಕದೊಂದಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ.



ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಜನಪ್ರಿಯ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ.

ತರಕಾರಿ ಖಿಚಡಿ



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ಬಟ್ಟಲು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 328 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 11ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 23 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 3 ಗ್ರಾಂ

ಪಾಕವಿಧಾನ

- ಕುಕ್ಕರ್ನಲ್ಲಿ, 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 1 ಫುಲಾನ್ ಎಲ್, 2 ಏಲಕ್ಕಿ, 1-ಇಂಚಿನ ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ, 3 ಲವಂಗ, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗನ್ನು ಹಾಕಿ ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.
- 1 ಈರುಳ್ಳಿ ನಂತರ 1 ಸೀಳಿದ ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಶುರಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು 1 ಟೊಮೆಟೊವನ್ನು ಹಾಕಿ ಮೃದು ಮತ್ತು ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
- 2 ಚಮಚ ಬಟಾಣಿ, ¼ ಕ್ಯಾರಟ್ ಮತ್ತು 2 ಚಮಚ ದಪ್ಪಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಈಗ ¼ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ, ¼ ಚಮಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ¼ ಚಮಚ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಇಡಿ.
- ½ ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ½ ಬಟ್ಟಲು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಸೇರಿಸಿ, ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಈಗ 3¼ ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಮತ್ತು 2 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ.
- ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 3 ಸೀಟಿಗಳವರೆಗೆ ಮುಚ್ಚಿ ಮತ್ತು ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ತರಕಾರಿ ಮಸಾಲಾ ಖಿಚಡಿಯನ್ನು ಮೊಸರು ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿಯೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಮಸೂರವು ಪಾಲಿಫಿನಾಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮಸೂರವು ನಿಮ್ಮ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು 20% ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಇದು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಗೆ ನಿಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.

ದಪ್ಪ ರವೆ ಖಿಚಡಿ



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ಬಟ್ಟಲು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 241 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 11.2ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 4.57ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 29.76ಗ್ರಾಂ

ಪಾಕವಿಧಾನ

- ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ, ½ ಬಟ್ಟಲು ದಪ್ಪ ರವೆ ಮತ್ತು ¼ ಬಟ್ಟಲು ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ.
- ವೈಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್ನಲ್ಲಿ, 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು 1 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗ್, 1 ಒಣಗಿದ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ.
- ನೆನೆಸಿದ ದಪ್ಪ ರವೆ-ಹೆಸರುಬೇಳೆ ಅನ್ನು ಹದಗೊಳಿಸುವಿಕೆಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಸುವಾಸನೆಯಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ನಂತರ ¼ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ, ¼ ಚಮಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ¼ ಚಮಚ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಮತ್ತು ¼ ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
- 1 ಕ್ಯಾರಟ್, ½ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, 2 tbsp ಬಟಾಣಿ, 1 ಟೊಮೆಟೊ ಮತ್ತು ¼ ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಒಡೆಯದೆ ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಹುರಿಯಿರಿ.
- 3 ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 3 ಸೀಟಿಗಳಿಗೆ ಅಥವಾ ದಪ್ಪರವೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಬೇಯುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
- ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು 2 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಡಿಸಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಫೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ಮ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಇದು ವಾಸೋಡಿಲೇಟರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತದ ಸಂಕೋಚನ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದು ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರದ ನಾರಿನಾಂಶ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಕಾರಿಣವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತವಾ ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್

ಪಾಕವಿಧಾನ

- ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸು, 1 ಚಮಚ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ರೆಡ್ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ತರಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ 4 ಮೂಳೆಗಳಿಲ್ಲದ ಚಿಕನ್ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಹುರಿಯಿರಿ.
- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ (1 ಕ್ಯಾರಟ್, 8-10 ಬೀನ್ಸ್, 1 ಬೊಕ್ಕೊಲಿ, 2-3 ಚಿಕ್ಕ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ,
- 1 ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 1 ದಪ್ಪ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ)
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಲಿವ್ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಬಿಸಿ ಪ್ಯಾನ್ ಮೇಲೆ ಚಿಕನ್ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು 4 ರಿಂದ 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಎತ್ತಿ ಹಾಕಿ. ಮುಚ್ಚಿ ಇಡಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ. ಒಲೆಯಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಇಳಿಸಿ.
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ, 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿದ 4 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಲವಂಗವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ಕತ್ತರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 4 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹೆಚ್ಚಿನ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ. ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಮೆಣಸು ಜೊತೆ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.
- ಬಿಸಿ ತವಾ ಗ್ರಿಲ್ಡ್ ಚಿಕನ್ ಅನ್ನು ತರಕಾರಿಗಳೊಂದಿಗೆ ಒಟ್ಟಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಅಧಿಕ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉಟ, ಇದು ಉತ್ತಮ ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.
- ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6 ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ನಿಯಾಸಿನ್ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೃದ್ಯೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶವಾಗಿದೆ



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (100g)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 237 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 13.49ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 0ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 27.07ಗ್ರಾಂ



ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಜನಪ್ರಿಯ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರ್



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ಬಟ್ಟಲು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 143 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 5.4ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 18.4ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 2.5ಗ್ರಾಂ

ಪಾಕವಿಧಾನ

- ಬೇಳೆಯನ್ನು 20 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನನೆಸಿ ಮತ್ತು 3 ಸೀಟಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶರ್ ಕುಕ್ ಮಾಡಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ವಲ್ಪ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನನೆಸಿ ಅದರ ರಸವನ್ನು ತೆಗೆಯಿರಿ.
- ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತೊಳೆದು ಕತ್ತರಿಸಿ (½ ಕ್ಯಾರಟ್, 4-5 ಬೀನ್ಸ್, ½ ಸಣ್ಣ ಹೂಕೋಸು, 1 ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, 7-8 ಬೀನ್ಸ್, 1 ಬದನೆಕಾಯಿ, 1 ಚಿಕ್ಕ ಬಿಳಿ ಸೋರೆಕಾಯಿ, ¼ ಸೋರೆಕಾಯಿ) ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ.
- ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಸೇರಿಸಿ, ಅದು ಸಿಡಿಯಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ, ¼ ಚಮಚ ಹಿಂಗ್, 1 ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 1 ಚಮಚ ಮೆಂತ್ಯ ಬೀಜಗಳು, ಕೆಲವು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು, 1 ಬಟ್ಟಲು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕೆಲವು ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಬೆರೆಸಿ.
- ಇದಕ್ಕೆ ಹುಣಸೆಹಣ್ಣಿನ ನೀರು, 1 ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಸಾಂಬಾರ್ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ.
- ಸಾಂಬಾರ್ ಸ್ವಲ್ಪ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೇಯಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
- ಸಾಂಬಾರ್ ಸ್ವಲ್ಪ ದಪ್ಪವಾಗುವವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಕುದಿಸಿ.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಾಂಶ ಆಹಾರಗಳು ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಒಳ್ಳೆಯದು.
- ಅಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಸತು, ಶಬ್ದಿಣ, ಫೋಲೇಟ್ ಮತ್ತು ಮಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ತಹ ಖನಿಜಗಳು ಹೃದಯ ಸ್ನೇಹಿಯಾಗಿವೆ.

ಕೇರಳ ಮೀನು ಸಾಂಬಾರ್

ಪಾಕವಿಧಾನ

- 1 ಈರುಳ್ಳಿ, 1 ಟೊಮೆಟೊ, 6-8 ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಎಸಳು ಮತ್ತು 3 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ರುಬ್ಬಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ¼ ಬಟ್ಟಲು ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ. ¼ ಚಮಚ ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ¼ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ, 1 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 3 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಇನ್ನೊಂದು ಲೋಹದ ಬೋಗುಣಿಗೆ 1 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 3 ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಕೆಲವು ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಮತ್ತು 1 ಬಟ್ಟಲು ಈರುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ಬೇಯಿಸಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮಸಾಲಾ, ¼ ಬಟ್ಟಲು ಹುಣಸೆ ಸಾರ ಮತ್ತು ಒಂದು ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಕುದಿಸಿ.
- 250 ಗ್ರಾಂ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸುಮಾರು 10 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ.
- ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬಿಸಿಯಾಗಿ ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಒಮೆಗಾ-3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಇದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೃದಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹಠಾತ್ ಸಾವು, ಹೃದಯಾಘಾತ, ಅಸಹಜ ಹೃದಯ ಲಯಗಳು ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- "ಕೆಟ್ಟ" LDL ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸೆರೈಡ್‌ಗಳ ಮಟ್ಟವನ್ನು 25%-30% ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ಬಟ್ಟಲು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 241 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 11.2ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 4.57ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 29.76ಗ್ರಾಂ

ಸೋಯಾ ಉತ್ತಪ್ಪ



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (2 ತುಂಡುಗಳು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 404 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 0.5ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 18.5ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 8.75ಗ್ರಾಂ

ಪಾಕವಿಧಾನ

- 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ¼ ಚಮಚ ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ, ಕಡಲೆ ಬೇಳೆ, ಸಾಸಿವೆ ಕಾಳುಗಳು, ಹಿಂಗು ಮತ್ತು 15-20 ಕರಿಬೇವಿನ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ; ಸುಮಾರು ಒಂದು ನಿಮಿಷ ಕೈ ಆಡಿಸಿ
- ¼ ಬಟ್ಟಲು ಸೋಯಾ ತರಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆರೆಸಿ. 2 ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಚಕ್ಕೆಗಳು ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಅವುಗಳನ್ನು ಒಲೆಯಿಂದ ತೆಗೆದು, ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ¼ ಬಟ್ಟಲು ಅಕ್ಕಿ ಹಿಟ್ಟು, ¼ ಬಟ್ಟಲು ರವೆ, ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು 1 ಬಟ್ಟಲು ಮಜ್ಜಿಗೆಯನ್ನು ಸೋಯಾ ಮಿಶ್ರಣಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಿ; ದಪ್ಪ ಹದಕ್ಕೆ ಹಿಟ್ಟು ತಯಾರಿಸಲು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ಅರ್ಧ ಗಂಟೆ ಕಾಲ ಮುಚ್ಚಿಡಿ.
- ಬಿಸಿ ಎಣ್ಣೆ ಸವರಿತ ತವಾ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಲೋಟ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕಿ; ಅದರ ಮೇಲೆ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾರೋಟ್ ಒಗ್ಗರಣೆ ಹಾಕಿ.
- ಎಲ್ಲಾ ಕಡೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಮುಚ್ಚಿಡಿ ಮತ್ತು ಬದಿಗಳು ಸಡಿಲವಾಗುವವರೆಗೆ ಮತ್ತು ತಳವು ಕಂದು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ಬರುವವರೆಗೆ ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಮಗುಚೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿ. ಕಪ್ಪು ಉಪ್ಪು, ಮೆಣಸು ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳೊಂದಿಗೆ ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಮೊಸರಿನೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬಹುಅವಯವ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಉತ್ತಮ ಮೂಲ.
- ಸೋಯಾ-ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿನ ಫೈಟೊಕೆಮಿಕಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶ ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಪರಿಧಮನಿಯ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆ ಸೇರಿದಂತೆ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪೂರ್ವ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಜನಪ್ರಿಯ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿವೆ

ಕಂದು ಅಕ್ಕಿಯೊಂದಿಗೆ ಶುಕ್ರೋ

ಪಾಕವಿಧಾನ

- 1 ಅಲೂಗಡ್ಡೆ, ¼ ಹಸಿ ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, 1 ಸಿಹಿ ಗೆಣಸು, 6 ಬೀನ್ಸ್, 1 ನುಗ್ಗರಾಯಿ, ಕತ್ತರಿಸಿ ತೊಳೆಯಿರಿ
- 1 ಕ್ಯಾರೋಟ್ ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅರಿಶಿನ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ.
- ತವಾದಲ್ಲಿ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದರಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಪಂಚಫೂರಾನ್ ಮಸಾಲಾ ಸೇರಿಸಿ
- 2 ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಕಂದು ಆಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಸಾಸಿವೆ, ಮೆಣಸಿನ ಫುಡಿ ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನವನ್ನು ತಲಾ 1 ಚಮಚ ಸೇರಿಸಿ. ಎಣ್ಣೆ ಬೇರ್ಪಡುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಕತ್ತರಿಸಿದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 2 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳು ಕೋಮಲವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಆವಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಕಡಿಮೆ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನಾಂಶ, ಆದ್ದರಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುವ ಊಟವಾಗಿದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ಬಟ್ಟಲು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 281 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 14ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 35 ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 5 ಗ್ರಾಂ

ಮಾಚರ್ ಜೋಲ್ (ಬಂಗಾಳಿ ಮೀನು ಸಾಂಬಾರ್) ◻



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ಬಟ್ಟಲು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 176.5 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 8.2ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 17.5ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 7.8ಗ್ರಾಂ

ಪಾಕವಿಧಾನ

- ರೋಹು ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಟ್ಲಾ ಮೀನನ್ನು ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ, 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪು ಮತ್ತು ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 2 ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನಸಿಡಿ.
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿದು ಪಕ್ಕಕ್ಕಿಡಿ.
- ತವಾನಲ್ಲಿ, 2 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 1 ಫುಲಾವ್ ಎಲೆ ಸೇರಿಸಿ,
- 1 ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟೊಮೆಟೊ ಮೆತ್ತಗಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
- 2 ಚಮಚ ಶುಂಠಿ-ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್, 3 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 1 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ, 1 ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ½ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- ನಿಮಗೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಕುದಿಸಿ.
- ಹುರಿದ ಮೀನಿನ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು 5 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕಡಿಮೆ ಉರಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೇಯಿಸಿದ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಒಮ್ಮೆ 3 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಸಹ ಪರಿಶೀಲಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮೀನಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳ ಅನುಪಸ್ಥಿತಿಯು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರ್

ಪಾಕವಿಧಾನ

- 4 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 1 ಫುಲಾವ್ ಎಲೆ, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 2 ಚಮಚ ಕಸೂರಿಮೇತಿಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹುರಿಯಿರಿ, 1 ಈರುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಶುಂಠಿ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಪೇಸ್ಟ್ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 5 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- ¼ ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ, 1 ಚಮಚ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, 1 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಪುಡಿ, ¼ ಚಮಚ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಉಪ್ಪನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಹುರಿಯಿರಿ.
- 1 ಬಟ್ಟಲು ಟೊಮೆಟೊ ರಸವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಚೌಕವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿದ ಮಿಶ್ರ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ (1 ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ¼ ಕ್ಯಾರೋಟ್, ¼ ಬಟ್ಟಲು ಹೂಕೋಸು, 4 ಬೀನ್ಸ್, ¼ ಬಟ್ಟಲು ಬಟಾಣಿ, ¼ ದವ್ವ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ) ಮತ್ತು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
- ½ ಬಟ್ಟಲು ನೀರು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಇನ್ನೊಂದು 10 ನಿಮಿಷ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಉರಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಕಸೂರಿಮೇತಿ ಮತ್ತು 2 ಚಮಚ ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೇರಿಸಿ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ತರಕಾರಿ ಸಾಂಬಾರ್ ನ್ನು ಬಡಿಸಿ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ಬಟ್ಟಲು):

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 188 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 8.8ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 24ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 5.6ಗ್ರಾಂ

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಉರಿಯೂತದ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಫೈಟೋಕೆಮಿಕಲ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.
- ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ಫೋಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶ ಅನ್ನು ತಲುಪಿಸುತ್ತದೆ ಹೃದ್ಯೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪಶ್ಚಿಮ ಭಾರತದ ಕೆಲವು ಜನಪ್ರಿಯ ರಾತ್ರಿ ಊಟದ ಪಾಕವಿಧಾನಗಳನ್ನು ನಾವು ನೋಡೋಣ

ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಯೊಂದಿಗೆ ಉಸುಳಿ



ಪಾಕವಿಧಾನ

ಉಸುಳಿಗೆ:
 2 ಬಟ್ಟಲು ಮಡಿಕೆಕಾಳು(ಮಟ್ಟಿ) ತೊಳೆದು ನೆನೆಸಿ ಮತ್ತು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯಲು ಇಡಿ.
 ತವಾವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ¼ ಬಟ್ಟಲು ತುರಿದ ಒಣ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿಯನ್ನು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 8-10 ಲವಂಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ ಮತ್ತು 2- ಇಂಚಿನ ಶುಂಠಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ. 1 ಬಟ್ಟಲು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
 ಹುರಿದ ತೆಂಗಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು ¼ ಬಟ್ಟಲು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೇರಿಸಿ, ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ ಅದನ್ನು ರುಬ್ಬಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ.
 ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, ಜೀರಿಗೆ, ಕರಿಬೇವು, ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ ಮತ್ತು 1 ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗನ್ನು ಸೇರಿಸಿ.
 1 ಬಟ್ಟಲು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಈರುಳ್ಳಿ ಮೃದುವಾಗುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.

1 ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲಾ ಪೇಸ್ಟ್, ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನ ಪುಡಿ, ¼ ಚಮಚ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಪುಡಿ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಮಸಾಲೆ ಎಣ್ಣೆ ಬಿಡುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
 ಮೊಳಕೆಕಾಳು, 1 ¼ ಬಟ್ಟಲು ನೀರು, 1 ಬಟ್ಟಲು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಟೊಮೆಟೊ ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು 15 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ಕುದಿಸಿ, ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪು ಮತ್ತು ಕತ್ತರಿಸಿದ ಈರುಳ್ಳಿಯಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ.
ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಗೆ:
 ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ, ¼ ಬಟ್ಟಲು ಜೋಳದ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ¼ ಬಟ್ಟಲು ಗೋಡೆ ಹಿಟ್ಟು ಮತ್ತು ಒಂದು ಚಿಟಿಕೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಬೆಚ್ಚಗಿನ ನೀರಿನಿಂದ ಮೃದುವಾಗಿ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಬೆರೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
 ನಿಂಬೆ ಗಾತ್ರದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಉಂಡೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಚಪಾತಿಗೆ ಹಾಗೆ ಲಟ್ಟಿಸಿ, ಇದನ್ನು ಬಿಸಿ ತವಾ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿ ಮತ್ತು ಅರ್ಧ ಬೇಯುವ ಮೊದಲು ತಕ್ಷಣ ತಿರುಗಿಸಿ.
 2 ನಿಮಿಷ ಕಾಲ ಬೇಯಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ತಿರುಗಿಸಿ, ಚಪಾತಿ ಉಬ್ಬಿದ ನಂತರ ಉರಿಯಿಂದ ತೆಗೆಯಿರಿ.

ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ಬಟ್ಟಲು)
 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 168 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
 ಕೊಬ್ಬು: 5ಗ್ರಾಂ
 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 21ಗ್ರಾಂ
 ಪ್ರೋಟೀನ್: 8ಗ್ರಾಂ

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಜೋಳದ ರೊಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಪ್ಲೇಟ್‌ಲೆಟ್‌ಗಳ ಅಡಚಣೆಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯಾಘಾತ, ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಕಾರಿಣ್ಯದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ನಾರಿನಾಂಶ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು LDL (ಕಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್) ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಸೇರಿದಂತೆ ಹೃದಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಉಸುಳಿ ಫೋಟಾಸಿಯಮ್, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ತಾಮ್ರದಂತಹ ಖನಿಜಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ತೊವ್ವೆ ಜೊತೆ ಅನ್ನ

ಪಾಕವಿಧಾನ

- 1 ಬಟ್ಟಲು ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತೊಳೆದು 30 ನಿಮಿಷಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿಡಿ.
- ಪ್ರೆಶರ್ ಕುಕ್ಕರ್ಗೆ ಬೇಳೆಯನ್ನು 1 ¼ ಬಟ್ಟಲು ನೀರು, 1 ಚಮಚ ಅರಿಶಿನ ಪುಡಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ತುಪ್ಪ ಸೇರಿಸಿ.
- ಮಧ್ಯಮ ಉರಿಯಲ್ಲಿ 3-4 ಸೀಟಿಗಳವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ, ತಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ ಮತ್ತು ಮೃದುವಾದ ಸ್ಥಿರತೆಗೆ ಕಡಿಯಿರಿ.
- ಸಣ್ಣ ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ, 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪವನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು 1 ಚಮಚ ಸಾಸಿವೆ, 1 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ, 1 ಚಿಟಿಕೆ ಹಿಂಗು ಮತ್ತು 2 ಹಸಿರು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗರಣೆ ಮಾಡಿ.
- ತಕ್ಷಣವೇ ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದ ಬೇಳೆಗೆ ಹಾಕಿ.
- ಒಗ್ಗರಣೆಯನ್ನು ಬೇಳೆಗೆ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಫೋಟಾಸಿಯಮ್ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಇದು ರಕ್ತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ವಾಸೋಡಲೇಟರ್ ಆಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ
- ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಸಂಕೋಚನ ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸುವುದು. ಇದು ಹೃದಯದ ಮೇಲಿನ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಆಹಾರದ ನಾರಿನಾಂಶ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಮತೋಲನಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ಅಪಧಮನಿಕಾರಿಣ್ಯವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ಬಟ್ಟಲು)
 ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 55 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
 ಕೊಬ್ಬು: 2ಗ್ರಾಂ
 ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 6ಗ್ರಾಂ
 ಪ್ರೋಟೀನ್: 2ಗ್ರಾಂ

ಮೊಟ್ಟೆ ಸಾಂಬಾರ್



ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ (1 ಬಟ್ಟಲು)

ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು: 104.7 ಕೆ.ಸಿ.ಎ.ಎಲ್
ಕೊಬ್ಬು: 8.7ಗ್ರಾಂ
ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳು: 7ಗ್ರಾಂ
ಪ್ರೋಟೀನ್: 1.7ಗ್ರಾಂ

ಪಾಕವಿಧಾನ

- 4 ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ, ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆಯಿರಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದವಾಗಿ ಕತ್ತರಿಸಿ.
- 4 ಒಣ ಕೆಂಪು ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, 1-ಇಂಚಿನ ಶುಂಠಿ, 6-7 ಲವಂಗ ಬೆಳ್ಳುಳ್ಳಿ, ಮತ್ತು 2 ಚಮಚ ಜೀರಿಗೆ ಬೀಜಗಳು, 1 ದಾಲ್ಚಿನ್ನಿ ಕಡ್ಡಿ, 2 ಚಮಚ ವಿನೆಗರ್ ಮತ್ತು ರುಚಿಗೆ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ರುಬ್ಬಿ ಕೊಳ್ಳಿ.
- ಬಾಣಲೆಯಲ್ಲಿ 2 ಚಮಚ ತುಪ್ಪನ್ನು ಬಿಸಿ ಮಾಡಿ, ಈರುಳ್ಳಿ ಹಾಕಿ ಕಂದು ಬಣ್ಣ ಬರುವವರೆಗೆ ಹುರಿಯಿರಿ.
- ರುಬ್ಬಿದ ಪೇಸ್ಟ್, 1 ಚಮಚ ಸಕ್ಕರೆ, 1 ಚಮಚ ಗರಂ ಮಸಾಲಾ ಫುಡಿ, ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಸಾಂಬಾರ್ ದಪ್ಪವಾಗುವವರೆಗೆ ಬೇಯಿಸಿ.
- ಶುಂಠಿ ಚುರುಗಳು ಮತ್ತು ಕೊತ್ತಂಬರಿ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಅಲಂಕರಿಸಿ ಮತ್ತು ರೊಟ್ಟಿ ಅಥವಾ ಅನ್ನದೊಂದಿಗೆ ಬಡಿಸಿ.

ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಫೋಲೇಟ್, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ5, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ12, ವಿಟಮಿನ್ ಡಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ2, ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6, ರಂಜಕ, ಸೆಲೆನಿಯಮ್, ಸತು, ಪೋಟೇಷಿಯಂ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು, ಕೋಲೀನ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂನ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವು ಹೃದಯ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್.ಡಿ.ಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯು ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್‌ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅಸಹಜ ಹೃದಯದ ಲಯದ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ತಜ್ಞರಿಂದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿಯ ಒಂದು ಮಾತು

ಬೆಳಗಿನ ಉಪಾಹಾರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದ ಊಟ ಮತ್ತು ತಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ರಾತ್ರಿಯ ಊಟದಂತಹ ನಿಯಮಿತ ಊಟವನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ಥಿರವಾದ ಮತ್ತು ಸಮತೋಲಿತ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯನ್ನು ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನಿಮಗೆ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯವರೆಗೆ ಸ್ಥಿರವಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯವನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರಿಸುತ್ತದೆ. ಸರಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದು ಎಂದರೆ ತಾಜಾ, ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದ, ಸಂಸ್ಕರಿಸಿದ ಕಾಲೋಚಿತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಸಮತೋಲಿತ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು. ಊಟವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದರಿಂದ ಮುಂದಿನ ಊಟದಲ್ಲಿ ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಹೆಚ್ಚು ತಿನ್ನಬಹುದು ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವವಾಗಿ, ನೀವು ಇದರಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ಉಪ್ಪು ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಇರುವ ಆಹಾರಕ್ಕಾಗಿ ಹಂಬಲಿಸಬಹುದು. ಇದನ್ನು "ಉಪವಾಸ ಮತ್ತು ಔತಣ" ಎಂದು ಕರೆಯಬಹುದು, ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆಯ ಏರಿಳಿತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಆಮ್ಲೀಯತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು, ನೀವು ಹೆಚ್ಚು ಭಾರವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅದರ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ನೀವು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ತಾಜಾ ಬೇಯಿಸಿದ ಊಟವನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಮತ್ತು ಸ್ಥಿರವಾದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಉತ್ತಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದೆ.



Dietitian: **Ankita Gupta Sehgal**
M.Sc in Food & Packaging Technology
B. Sc. (Hons) in Food Sciences
13 years of expertise in weight loss,
PCOD corrections & other therapeutic diets
Delhi NCR



For the Use of a Registered Medical Practitioner, Hospital, or a Laboratory only.



Designed and developed by:



Xenith
A Division of INTAS

Disclaimer: Conceptualized, Edited & Designed by AurumMedcom. Intas Pharmaceuticals Limited has not verified the scientific validity of the content or any associated copyright or intellectual property issue. The views expressed do not necessarily reflect those of the publisher or sponsor. The publication is not to be construed as any endorsement of the quality or value of the advertised/sponsored products described herein. Kindly be guided by your independent professional expertise in this regard. Any suggestions to improve this publication or to correct any inadvertent error (if any) may kindly be brought to our notice.