

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

പ്രഭാതഭക്ഷണം



വടക്ക്.....

ഓട്സും ഗിയ റൊട്ടിയും 02

കടലമാവ്-ചീര ചീല 03

ചീര ഓംലെറ്റ് 03

തെക്ക്.....

വെജ്ജ് ഓട്സ് ഉപ്പുമാവ് 04

ഉള്ളി-ജോവർ റൊട്ടി 04

തവിട് കളയാത്ത അരികൊണ്ടുള്ള ദോശയും തേങ്ങാ ചമ്മന്തിയും 05

കിഴക്ക്.....

മുതിര കൊണ്ടുള്ള പാൻകേക്ക് 05

ദാൽ പിത 06

പഴങ്ങളിട്ട പായസം 06

പടിഞ്ഞാറ്.....

ബാജ്ര ചീല 07

താലിപിത് 07

വെജിറ്റബിൾ പോഹ 08

ഉച്ചഭക്ഷണം



വടക്ക്.....

റാഗി റൊട്ടികൾ 09

വെജ് ക്വിനോവയും തൈരും 10

ചെറുപയർ കൊണ്ടുള്ള ചീലയും പുതിയ ചട്നിയും 10

തെക്ക്.....

റാഗി ഇസ്സലിയും സാമ്പാറും 11

ലെമൺ റൈസ് പുലാവ് 11

ജോവർ ദോശയും ഇഞ്ചി- വെളുത്തുള്ളി ചമ്മന്തിയും 12

കിഴക്ക്.....

ചോളാർ ദാലും തവിട് കളയാത്ത അരിയുടെ ചോറും 12

കാലാ ചനാ ഗുഞ്ചിയും റൊട്ടിയും 13

ദാൽമയും റാഗി റൊട്ടിയും 13

പടിഞ്ഞാറ്.....

ബാജ്ര വിച്ചഡി 14

കടലമാവ് കൊണ്ടുള്ള വിച്ചഡി 14

വെജിറ്റബിൾ സ്റ്റൂ 15

സൂപ്പുകൾ



തക്കാളി സൂപ്പ് 16

മിക്സഡ് വെജിറ്റബിൾ സൂപ്പ് 17

തുവര-തക്കാളി സൂപ്പ് 17

നാരങ്ങ- മല്ലിയില സൂപ്പ് 18

അത്താഴം



വടക്ക്.....

വെജിറ്റബിൾ വിച്ചഡി 19

ദാലിയ വിച്ചഡി 20

പാനിൽ ഗ്രിൽ ചെയ്ത ചിക്കൻ 20

തെക്ക്.....

വെജിറ്റബിൾ സാമ്പാർ 21

കേരളാ മീൻ കറി 21

സോയ ഊത്തപ്പം 22

കിഴക്ക്.....

ഷുക്രേതായും തവിട് കളയാത്ത അരിയുടെ ചോറും 22

മച്ചർ ജോൾ (ബംഗാളി മീൻ കറി) 23

മിക്സഡ് വെജിറ്റബിൾ കറി 23

പടിഞ്ഞാറ്.....

ഉസാലും ജോവർ റൊട്ടിയും 24

സാദാ വരാനും ബാത്തും 24

മുട്ട വിന്താലു 25

ഞങ്ങളുടെ ഡയറ്റിഷ്യന്റെ വാക്കുകൾ 25



ഇന്ത്യക്കാർക്ക് വേണ്ട പോഷക ആവശ്യങ്ങൾ

നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് ന്യൂട്രീഷന്റെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ അനുസരിച്ച്, ഇന്ത്യയിലെ ഒരു മുതിർന്നയാൾക്ക് ആവശ്യമായ ദൈനംദിന കലോറി ആവശ്യങ്ങളെ കുറിച്ച് താഴെ പറയുന്നു.



ഉദാസീനനായ ഒരു മനുഷ്യന് പ്രതിദിനം 2110 കിലോ കലോറി



മിതമായ അളവിൽ ശാരീരിക പ്രവർത്തനം ഉള്ളയാൾക്ക് പ്രതിദിനം 2710 കിലോ കലോറി



ഉയർന്ന അളവിൽ ശാരീരിക പ്രവർത്തനം ഉള്ളയാൾക്ക് പ്രതിദിനം 3470 കിലോ കലോറി



ഉദാസീനനായ സ്ത്രീയ്ക്ക് പ്രതിദിനം 1660 കിലോ കലോറി



മിതമായ അളവിൽ ശാരീരിക പ്രവർത്തനം ഉള്ള സ്ത്രീയ്ക്ക് പ്രതിദിനം 2130 കിലോ കലോറി



ഉയർന്ന അളവിൽ ശാരീരിക പ്രവർത്തനം ഉള്ള സ്ത്രീയ്ക്ക് പ്രതിദിനം 2720 കിലോ കലോറി

സെന്റർ ഫോർ ഡിസീസ് കൺട്രോൾ ആൻഡ് പ്രിവൻഷന്റെ അഭിപ്രായത്തിൽ, ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയിലൂടെ നിങ്ങൾക്ക് ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത കുറയ്ക്കാം. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതശൈലിയിൽ ഹൃദയാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കൽ, ആരോഗ്യകരമായ ഭാരം നിലനിർത്തൽ, പതിവായ ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്നു.

ഓരോ ഭക്ഷണത്തിലും ശരാശരി ദൈനംദിന ഉപഭോഗം ഇങ്ങനെ വിഭജിക്കണമെന്ന് പോഷകാഹാര വിദഗ്ധർ കണക്കാക്കുന്നു:



പ്രഭാത ഭക്ഷണം
300 മുതൽ 400
കലോറികൾ

ഉച്ച ഭക്ഷണം
500 മുതൽ 700
കലോറികൾ

അത്താഴം
500 മുതൽ 700
കലോറികൾ

ലഘുഭക്ഷണം
200 കലോറിയിൽ
കുടരൂത്

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/>

പ്രഭാത ഭക്ഷണം

- ഒരു ദിവസത്തെ ആദ്യത്തെ മീൽ
- ശരീരത്തിൽ ഊർജവും പോഷക ശേഖരവും നിറയ്ക്കുന്നു
- യഥാർത്ഥത്തിൽ ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും
- തലച്ചോറിന്റെ ശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു
- അസുഖങ്ങൾ വരാനുള്ള അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.



വടക്കേ ഇന്ത്യയിൽ നിന്നുള്ള ചില ജനപ്രിയ പ്രഭാതഭക്ഷണങ്ങളുടെ പാചകക്കുറിപ്പുകൾ ഇവിടെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

ഓട്സ് -ഗിയ റൊട്ടി



പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു ചെറിയ ചുരയ്ക്ക (ഗിയ) എടുത്ത് ചുരണ്ടുക, ഒപ്പം ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ പച്ചമുളക്, 1 കപ്പ് വറുത്ത ഓട്സ്, ചെറുതായി അരിഞ്ഞ 1 ചെറിയ ഉള്ളി, മല്ലിയില, ഉപ്പ്, അര കപ്പ് ഗോതമ്പ് പൊടി എന്നിവ എടുക്കുക.
- മാവ് നന്നായി കുഴച്ച ശേഷം 15 മിനിട്ട് മാറ്റി വെയ്ക്കുക.
- ഒരു ചെറിയ ഉരുള മാവ് എടുത്ത് ചെറിയ റൊട്ടിയുടെ രൂപത്തിൽ പരത്തുക. ചൂടായ പാനിലേക്ക് പരത്തിയ റൊട്ടി ഇട്ട് ഇരുവശവും ഗോൾഡൺ ബ്രൌൺ ആകുന്നത് വരെ വേവിച്ചു എടുക്കുക.
- ഇതിന് പുറത്തേക്ക് ചെറുതായി നെയ്യ് തേച്ച് കൊടുക്കുക (ആവശ്യമെങ്കിൽ). റെയ്ത്തയുടേയും ചട്നിയുടേയും ഒപ്പം വിളമ്പുക.

പോഷക ഉള്ളടക്കം (1 പിസി)

കലോറി: 65 കിലോകലോറി
കൊഴുപ്പ്: 0.7 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ: 13.1 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീനുകൾ: 2.4 ഗ്രാം

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ചുരയ്ക്കയിൽ ധാരാളം കോളിൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഇത് തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും അതുവഴി സമ്മർദ്ദവും വിഷാദവും തടയുന്നു.
- സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, മറ്റ് അവശ്യ ധാതുക്കൾ എന്നിവയാൽ സമ്പന്നമായ ഇത് രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നു.

കടലമാവ്- ചീര ചീല



പോഷക മൂല്യം (2 പിസ്)
 കലോറി: 290 44 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 11.25 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 34/81 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 12.48 ഗ്രാം.

പാചകക്കുറിപ്പ്

- കപ്പ് കടലമാവ്, □ കപ്പ് അരിപ്പൊടി എന്നിവ എടുത്തശേഷം അതിലേക്ക് ഒരു ടീസ്പൂൺ ഉപ്പ്, മുളക് പൊടി, മഞ്ഞപ്പൊടി, പെരും ജീരകം, കുരുമുളക് പൊടി, പച്ചമുളക് എന്നിവ ചേർക്കുക.
- ഈ മിക്സചറിലേക്ക് □ കപ്പ് പൊടിയായി അരിഞ്ഞ സവാള, 2 കപ്പ് ചീര പൊടിയായി അരിഞ്ഞത് എന്നിവ ചേർക്കുക.
- ഇത് നന്നായി യോജിപ്പിച്ച ശേഷം അതിലേക്ക് □ കപ്പ് വെള്ളം ചേർക്കുക അല്ലെങ്കിൽ കോരിയൊഴിച്ച് എടുക്കാൻ പാകത്തിൽ കലക്കി എടുക്കുക.
- ഇത് 10-15 മിനിട്ട് നേരം വച്ചിരിക്കുക.
- തവ ചൂടാക്കിയ ശേഷം ദോശ പോലെ ചുട്ടെടുക്കുക, അൽപ്പം എണ്ണ തൂകിയ ശേഷം മീഡിയം തീയിൽ അടച്ച് വച്ച് വേവിക്കുക.
- തിരിച്ചിട്ട ശേഷം മറുവശവും ചുട്ടെടുക്കുക.
- ചമ്മന്തിയ്ക്കോ അച്ചാനിനോ ഒപ്പം വിളമ്പാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ്, പൊട്ടാസ്യം, വിറ്റാമിൻ സി എന്നിങ്ങനെയുള്ള വിറ്റാമിനുകളും മിനറലുകളും ഉൾപ്പെടുന്നു.
- ലയിക്കുന്നതും ലയിക്കാത്തതുമായ ഫൈബറുകൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനാൽ, അത് കൊറോണറി ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെയോ അല്ലെങ്കിൽ കാർഡിയോ വാസ്കുലാർ രോഗത്തിനോ ഉള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

സ്പിനാച്ച് ഓംലെറ്റ്

പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു കപ്പ് ചീര വൃത്തിയാക്കി കഴുകിയെടുക്കുക.
- രണ്ട് മുട്ടയെടുത്ത് അത് നന്നായി അടച്ച് യോജിപ്പിച്ച ശേഷം അതിലേക്ക് കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയ ചീര നന്നായി അരിഞ്ഞത് ചേർക്കുക.
- ഒരു ടീസ്പൂൺ മുളക് പൊടിയും ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും മുട്ട മിശ്രിതത്തിലേക്ക് ചേർക്കുക എന്നിട്ട് എല്ലാം നന്നായി യോജിക്കുന്ന വരെ വിസ്ക് കൊണ്ട് ഇളക്കുക.
- ഒരു പാനിലേക്ക് ഒരു ടീസ്പൂൺ ബട്ടർ നന്നായി പുരട്ടിയ ശേഷം അടച്ച് വച്ചിരിക്കുന്ന മുട്ട കൂട്ട് ഇതിലേക്ക് ഒഴിച്ച് കൊടുക്കുക. എല്ലാ വശവും ഒരുപോലെ ആക്കിയ ശേഷം ചെറുതീയിൽ 5-7 മിനിട്ട് വരെ വേവിക്കുക.
- ഒരു പ്ലേറ്റിലേക്ക് മാറ്റിയ ശേഷം ചൂടോട് കൂടി കെച്ചപ്പിനൊപ്പം കഴിക്കാവുന്നതാണ്.



പോഷക മൂല്യം (1 പിസ്)
 കലോറി: 351 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 14.7 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 33.9 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 20.7 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- പ്രോട്ടീൻ, ഫൈബർ, ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ, വിറ്റാമിൻ എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടം.
- ഉയർന്ന അളവിൽ പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ദിവസം മുഴുവനും വിശപ്പ് നിയന്ത്രിച്ച് നിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന പോഷകങ്ങളായ വിറ്റാമിൻ ഡി, ഇ, ഇരുമ്പ്, മഗ്നീഷ്യം, ഫോളേറ്റ് എന്നിവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.



ഇതാ ദക്ഷിണേന്ത്യയിൽ നിന്നുള്ള ചില പ്രഭാതഭക്ഷണ പാചകക്കുറിപ്പുകൾ

വെജ് ഓട്സ് ഉപ്പുമാവ്

പാചകക്കുറിപ്പ്



പോഷക മൂല്യം (100 ഗ്രാം)

കലോറി: 214 കിലോ കലോറി
കൊഴുപ്പ്: 8 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 31 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീനുകൾ: 7 ഗ്രാം.

- ഒരു പാനിലേക്ക് ഒരു ടേബിൾസ്പൂൺ എണ്ണ ഒഴിച്ച ശേഷം അതിലേക്ക് 1 ടീസ്പൂൺ കടുകുപുഴുപ്പ്, 1 ടീസ്പൂൺ ഉപ്പുനൂറ്, ജീരകം, കറിവേപ്പില, 10 അണ്ടിപ്പരിപ്പ് എന്നിവ ചേർക്കുക. അണ്ടിപ്പരിപ്പ് നല്ല ഗോൾഡൺ ബ്രൌൺ നിറമാകുന്നത് വരെ വറുത്തെടുക്കുക.
- ഒരു ടീസ്പൂൺ ഇഞ്ചി, 2 പച്ചമുളക്, 1 സവാള, 1 കപ്പ് നൂറുക്കിയ പച്ചക്കറികൾ (കാർറ്റ്, ബീൻസ്, കാപ്സിക്കം, പയർ), 1 ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾപൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.
- 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ വെള്ളം ചേർത്ത ശേഷം തീ സിമ്മിലാക്കി അടച്ച് വച്ച് 5 മിനിട്ട് വേവിക്കുക.
- കപ്പ് വെള്ളം ചേർക്കുക, അതിലേക്ക് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും 1 കപ്പ് വറുത്ത ഓട്സും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.
- ഓട്സ് നന്നായി വേകുന്നത് വരെ മുടി വച്ച് സിമ്മിൽ വേവിക്കുക. മല്ലിയില ചേർത്ത് അലങ്കരിച്ച ശേഷം ചൂടോട് കൂടി വിളമ്പാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ, ലയിക്കുന്ന ഫൈബറുകൾ എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടം, അതിനാൽ ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- മഗ്നീഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, വിറ്റാമിൻ ബി1 എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടം, ഇത് ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഏറെ നല്ലതാണ്.

സവാള- ജോവർ റൊട്ടി

പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു കപ്പ് ജോവർ ആട്ട എടുത്ത ശേഷം അതിലേക്ക് ഒരു കപ്പ് പൊടിയായി അരിഞ്ഞ ഉള്ളി, 1 കപ്പ് മുളക്, മഞ്ഞൾപൊടി, മല്ലിപ്പൊടി, 1 ടേബിൾ സ്പൂൺ എണ്ണ, ഉപ്പ്, ജീരകം എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി യോജിപ്പിക്കുക.
- ഇടയ്ക്കിടയ്ക്ക് ചെറുചുട്ട് വെള്ളം ചേർത്ത് നന്നായി കുഴച്ച് മാവ് ആക്കുക.
- മാവ് ചെറിയ ഉരുളകളാക്കിയ ശേഷം പരത്തി ചെറിയ റൊട്ടികളാക്കുക.
- ചൂടായ തവയിലേക്ക് എണ്ണ തേച്ച ശേഷം റൊട്ടി ഇട്ട് ചെറു തീയിൽ വേവിച്ച് എടുക്കുക.
- എല്ലായിടത്തും ഗോൾഡൺ നിറമാകുന്നത് വരെ തിരിച്ചും മറിച്ചുമിട്ട് നന്നായി വേവിച്ച് എടുക്കുക.



പോഷകമൂല്യം (1 റൊട്ടി)

കലോറി: 49 കിലോ കലോറി
കൊഴുപ്പ്: 0.3 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 10.2 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീനുകൾ: 1.5 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഇരുമ്പ്, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടം, ഇത് മികച്ച രീതിയിൽ കാൽസ്യം ആഗിരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഉയർന്ന ഗുണനിലവാരമുള്ള പ്രോട്ടീനും ഫൈബറും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ഏറെ നേരം വയറ് നിറഞ്ഞതായി തോന്നുകയും അത് അന്നാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണം കഴിക്കണമെന്ന ആഗ്രഹത്തെ തടയുന്നു.

തവിട് കളയാത്ത അരിയുടെ ദോശയും തേങ്ങാ ചമ്മന്തിയും



പോഷക മൂല്യം (1 പിസ്)

കലോറി: 91.04 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 1.53 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 16.7 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 2.65 ഗ്രാം.

പാചകക്കുറിപ്പ്

- രണ്ട് കപ്പ് തവിട് കളയാത്ത അരി കഴുകിയെടുക്കുക, 1 കപ്പ് ഉഴുന്ന്, 1 ടിസ്പൂൺ ഉലുവ എന്നിവ 6-8 മണിക്കർ അല്ലെങ്കിൽ രാത്രി മുഴുവൻ വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് വെയ്ക്കുക. കുതിർത്ത ശേഷം തരിയില്ലാതെ നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക. അന്തരീക്ഷോഷ്മാവിൽ 9-10 മണിക്കൂർ പുളിക്കാനായി വെയ്ക്കുക.
- ദോശ ഉണ്ടാക്കാനായി: ചെറുതായി ചൂടാക്കിയ പാനിലേക്ക് ഒരു വലിയ തവി മാവ് കോരിയൊഴിച്ച ശേഷം വൃത്താകൃതിയിൽ പരത്തി ദോശ ഉണ്ടാക്കാം. അതിന് മുകളിലേക്ക് ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ എണ്ണ ഒഴിച്ച് കൊടുക്കണം. 1-2 മിനിട്ട് ചെറുതീയിൽ വേവിച്ച ശേഷം, തി കൂട്ടി വെയ്ക്കുക, ദോശ നന്നായി മൊരിയുന്നതു വരെ വേവിക്കുക. തേങ്ങാ ചമ്മന്തിയ്ക്കൊപ്പം ദോശ വിളമ്പാവുന്നതാണ്.
- തേങ്ങാ ചമ്മന്തിയ്ക്കായി: പുതുതായി ചുരണ്ടിയ തേങ്ങ 1 കപ്പ്, 2 പച്ചമുളക്, 2 അല്പി വെളുത്തുള്ളി, 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ വറുത്താ കടലപരിപ്പ്, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഹൃദ്രോഗം, പക്ഷാഘാതം എന്നിവയിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്ന നാരുകളുടെയും മഗ്നീഷ്യത്തിന്റെയും സമ്പന്നമായ ഉറവിടം.
- ഉയർന്ന നാരുകൾ ഉള്ളതിനാൽ ദഹന ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- കൊളസ്ട്രോൾ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുകയും ഉറക്കമില്ലായ്മ ഒഴിവാക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കിഴക്കൻ ഇന്ത്യയിൽ നിന്നുള്ള ചില പ്രശസ്തമായ പ്രഭാതഭക്ഷണ പാചകക്കുറിപ്പുകൾ ഇതാ

ബക്ക് വീറ്റ് (കുതിരയ്ക്ക് കൊടുക്കുന്ന ഗോതമ്പ്- കൂട്ടു) പാൻകേക്ക്

പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു ചെറിയ ബൗളിൽ 2 കപ്പ് കൂട്ടു ആട്ട, റോക്ക് സാൾട്ട്, പച്ചമുളക്, ചെറുതായി അരിഞ്ഞ മല്ലിയില എന്നിവ രുചിയക്കായി ചേർക്കുക.
- കുറച്ച് വെള്ളം ചേർത്ത ശേഷം കട്ടകെട്ടാതെ മാവ് തയ്യാറാക്കിയ ശേഷം 15 മിനിട്ട് വെയ്ക്കുക.
- പാൻ ചൂടാക്കിയ ശേഷം കുറച്ച് മാവ് എടുത്ത് പാനിന് നടുവിലായി ഒഴിക്കുക. ഇത് നന്നായി പരത്തിയെടുക്കുക.
- ചെറു തീയിൽ വേവിക്കുക എന്നിട്ട് അടുത്ത വശം തിരിച്ചിട്ട് ശേഷം നന്നായി മൊരിയുന്നതു വരെ വേവിക്കുക.
- റെയ്ത്ത അല്ലെങ്കിൽ ചമ്മന്തിയ്ക്കൊപ്പം വിളമ്പുക.



പോഷക മൂല്യം (1 പിസ്)

കലോറി: 196 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 5.8 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 25.7 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 9.1 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- പ്രോട്ടീൻ, നാരുകൾ, ആരോഗ്യകരമായ സങ്കീർണ്ണമായ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് എന്നിവയുടെ നല്ല ഉറവിടം.
- സാധാരണ മാവുകൾക്ക് ഗ്ലൂട്ടൻ രഹിത പകരക്കാരൻ.

ദാൽ പിത



പാചകക്കുറിപ്പ്

- മാവിന് വേണ്ടി: കപ്പ അരി രാത്രി മുഴുവൻ കുതിർത്തുവെച്ച ശേഷം നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക. ഈ മാവിലേക്ക് വെള്ളം ചേർത്ത് അയഞ്ഞ കൺസിസ്റ്റൻസി ആക്കിയ ശേഷം അതിലേക്ക് അൽപ്പം ഉപ്പും കുറച്ച് എണ്ണയും ചേർക്കുക. അടികട്ടിയുള്ള ഒരു പാത്രത്തിലേക്ക് മാവ് മാറ്റിയ ശേഷം ചെറു തീയിൽ നല്ല മുദുവായ മാവ് ആകുന്നത് വരെ വേവിക്കുക.
- സ്റ്റഫിങ്ങിന് വേണ്ടി: കടല 3-4 മണിക്കൂർ കുതിർത്ത ശേഷം അതിലേക്ക് പച്ചമുളക്, ഇഞ്ചി, വെള്ളത്തുള്ളി, ഉപ്പ്, അയമോദകം, ജീരകം, ഉണങ്ങിയ കുരുമുളക് എന്നിവ ചേർത്ത് നല്ല പേസ്റ്റ് രൂപത്തിൽ അരച്ചെടുക്കുക. ഈ ദാൽ മിക്സ് ഒരു ടിസ്പൂൺ എണ്ണ ചേർത്ത് ചെറു തീയിൽ പൊടി രൂപത്തിലാക്കുന്നത് വരെ വേവിക്കുക. തണുപ്പിച്ച ശേഷം അരിഞ്ഞ് വച്ചിരിക്കുന്ന മല്ലിയില ചേർക്കുക.
- പിത ഉണ്ടാക്കാനായി: വേവിച്ച് വച്ചിരിക്കുന്ന അരി മാവിൽ നിന്ന് ഒരു ചെറു നാരങ്ങ വലുപ്പത്തിൽ എടുത്ത ശേഷം ചെറിയ ഉരുളകളാക്കുക. ഉരുളകൾ കപ്പിന്റെ ആകൃതിയിലാക്കിയ ശേഷം അതിലേക്ക് സ്റ്റഫിങ്ങ് നിറയ്ക്കുക. എണ്ണ പുരട്ടിയ വിരലുകൾ കൊണ്ട് അവയുടെ അഗ്രഭാഗങ്ങൾ അടച്ചുവെയ്ക്കുക. എണ്ണ പുരട്ടിയ സ്റ്റീമറിലേക്ക് ഈ പിതകൾ വെച്ച ശേഷം 8-10 മിനിട്ട് ആവിയിൽ വേവിച്ച് എടുക്കുക. ഇത് കൂടാതെ ഇവ തിളച്ച വെള്ളത്തിലേക്ക് ഇട്ടും നിങ്ങൾക്ക് ഇത് വേവിച്ച് എടുക്കാവുന്നതാണ്.
- ചമ്മന്തിയ്ക്കോ സോസിനോ ഒപ്പം ചുട്ടോടെ വിളമ്പാവുന്നതാണ്.

പോഷകമൂല്യം (4 പിസ്)
 കലോറി: 150 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 0.5 ഗ്രാം
 കോർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 28 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 6 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- വിറ്റാമിൻ ബി 1, ബി 9, ഇ എന്നിവയാൽ സമ്പന്നമാണ്, ഇത് പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യം നൽകുകയും ഊർജ്ജം നൽകുകയും കോശങ്ങളെ പുനരുജ്ജീവിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ക്യാൻസർ സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഇത് ആവിയിൽ വേവിച്ചതാണ്, അതിനാൽ അതിന്റെ യഥാർത്ഥ പോഷകങ്ങളിൽ ഭൂരിഭാഗവും നിലനിർത്തുന്നു, അതിനാൽ കുറ്റബോധമില്ലാത്ത ലഘുഭക്ഷണമായി ഇത് വർത്തിക്കുന്നു.

ഫ്രൂട്ട് പോറിഡ്ജ്

പാചകക്കുറിപ്പ്

- 4 ടേബിൾസ്പൂൺ ഓട്സ്, 1 കപ്പ് പാൽ, 1 കപ്പ് വെള്ളം എന്നിവ ഒരു പാനിലേക്ക് എടുത്ത ശേഷം നന്നായി ഇളക്കുക.
- 5 മിനിട്ട് നേരം ചെറു തീയിൽ വേവിക്കുക. വേവിക്കുന്ന സമയം നന്നായി ഇളക്കുക.
- തീയിൽ നിന്ന് മാറ്റിവെച്ച ശേഷം ഒരു ടേബിൾ സ്പൂൺ തേനോ പഞ്ചസാരയോ രുചിയ്ക്ക് വേണ്ടി ചേർക്കുക.
- ചെറുതായി നൂറുക്കിയ പഴങ്ങൾ, ഡ്രൈ ഫ്രൂട്ട്സ്, മാതള നാരങ്ങാ അല്ലികൾ എന്നിവ ചേർത്ത് അലങ്കരിച്ച് വിളമ്പുക.



ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- കോർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, ഫൈബർ, പ്രോട്ടീനിൽ ലയിക്കുന്ന കൊഴുപ്പുകൾ, ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ്, ഇത് ആകെ കൊളസ്ട്രോൾ, എൽഡിഎൽ കൊളസ്ട്രോൾ എന്നിവ കുറയ്ക്കുന്നതിലൂടെ ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.
- കൊളസ്ട്രോളിന്റെയും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെയും അളവ് കുറയ്ക്കുകയും ആരോഗ്യകരമായ ഗട്ട് ബാക്ടീരിയകളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുകയും വയറ് നിറഞ്ഞ തൃപ്തികരമായ അനുഭവം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഇൻസുലിൻ സംവേദനക്ഷമത മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പോഷക മൂല്യം (150 ഗ്രാം)
 കലോറി: 52 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 7.9 ഗ്രാം
 കോർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 47.8 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 13.4 ഗ്രാം.



പശ്ചിമ ഇന്ത്യയിൽ നിന്നുള്ള ചില പ്രശസ്തമായ പ്രഭാതഭക്ഷണ പാചകക്കുറിപ്പുകൾ ഇനിപ്പറയുന്നവയാണ്

ബാജ്ര ചില



പോഷകമൂല്യം (2 പിസ്)

കലോറി: 206 കിലോ കലോറി
കൊഴുപ്പ്: 4 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 37 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീനുകൾ: 7 ഗ്രാം.

പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു പാത്രത്തിൽ, 1 കപ്പ് ബജ്ജർ മാവ്, 1 കപ്പ് ചുരണ്ടിയ കാരറ്റ്, വെള്ളരിക്ക, പച്ചമുളക്, 1 ചെറിയ ഉള്ളി, മഞ്ഞൾപൊടി, കുരുമുളക് പൊടി, ജീരകം, മല്ലിയില എന്നിവ ചേർക്കുക.
- കുറച്ച് വെള്ളം ചേർത്ത് ഒരു കട്ടയില്ലാത്ത ബാറ്റർ ഉണ്ടാക്കി 15 മിനിറ്റ് വയ്ക്കുക.
- ഒരു പാൻ ചൂടാക്കിയ ശേഷം പാനിന്റെ മധ്യഭാഗത്ത് ചെറിയ അളവിൽ ബാറ്റർ ചേർക്കുക. ഇത് ഒരു സ്പൂൺ കൊണ്ട് വശങ്ങളിൽ പരത്തുക.
- ചെറിയ തീയിൽ വേവിക്കുക, മറുവശം ഗോൾഡൻ ബ്രൗൺ വരെ വേവിക്കുക.
- റെയ്ത്തയ്ക്കോ ചട്നിയ്ക്കോപ്പം ഒപ്പം വിളമ്പാം,

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- വിറ്റാമിൻ ബി, കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ്, പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, സിങ്ക് എന്നിവയാൽ സമ്പന്നമാണ്.
- ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹം കുറയ്ക്കാനും ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

താലിപീത്

പാചകക്കുറിപ്പ്

- കപ്പ് ജോവർ മാവ്, ചെറുപയർ, ഗോതമ്പ്, തിന, അരി, അരിഞ്ഞ ഉള്ളി, മുളക്, ഇഞ്ചി, അയമോദകം, എള്ള എന്നിവ ചേർത്ത് ഇളക്കുക.
- ചെറുതായി വെള്ളം ചേർത്ത് കുഴച്ച മാവ് ഉണ്ടാക്കുക.
- മാവിന്റെ ചെറിയ ഭാഗങ്ങൾ എടുത്ത് പരത്തി എണ്ണ പുരട്ടിയ പാത്രത്തിൽ ചെറുതീയിൽ വേവിക്കുക.
- പരത്തിയ മാവിൽ കുറച്ച് ദ്വാരങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കി അതിന്മേൽ കുറച്ച് എണ്ണ തേക്കുക.
- ഒരു മുടി കൊണ്ട് താലിപീത് മുടിയ ശേഷം 2 മുതൽ 3 മിനിറ്റ് വരെ അല്ലെങ്കിൽ അടിഭാഗം സ്വർണ്ണനിറമുള്ളതും മൊരിയുന്നതും വരെ വേവിക്കുക. മറുവശവും മറിച്ചിട്ട് വേവിക്കുക.
- ചൂടോടെ ചട്നിയോ റെയ്തയുടെ കൂടെയോ വിളമ്പുക.



പോഷക മൂല്യം (1 പിസ്)

കലോറി: 88 കിലോ കലോറി
കൊഴുപ്പ്: 2.1 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 14.1 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീനുകൾ: 3.2 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- പ്രോട്ടീൻ ഇരുമ്പ്, ഫൈബർ, ഫോളിക് ആസിഡ് എന്നിവയുടെ സമ്പന്നമായ ഉറവിടം.
- സങ്കീർണ്ണമായ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളാൽ സമ്പുഷ്ടമായതിനാൽ ദഹനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

വെജിറ്റബിൾ പോഹ



പോഷകമൂല്യം (150 ഗ്രാം)

കലോറി: 130 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 1.5 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 27 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 2.6 ഗ്രാം.

പാചകക്കുറിപ്പ്

- 1 കപ്പ് പോഹ അല്ലെങ്കിൽ മൊരിഞ്ഞ അരി വെള്ളത്തിൽ കഴുകി മാറ്റിവെക്കുക.
- ഒരു കടായിയിൽ എണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാക്കിയ ശേഷം കടുക്, ജീരകം, 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ നിലക്കടല എന്നിവ വറക്കുക.
- അതിലേക്ക് 1 സവാള ചെറുതായി നൂറുക്കിയത് ഇട്ട് അവ മൃദുവാകുന്നത് വരെ ഇളക്കുക. അതിലേക്ക് 1 കപ്പ് നൂറുക്കിയ പച്ചക്കറികൾ (കാരറ്റ്, കാപ്സിക്കം, തക്കാളി, കടല) എന്നിവ ചേർത്ത് 2-3 മിനിട്ട് ചെറു തീയിൽ വേവിക്കുക.
- ഇതിലേക്ക് കുറി വേപ്പില, പച്ചമുളക്, ഉപ്പ്, മുളക് പൊടി, മഞ്ഞൾപൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.
- ഇതിലേക്ക് പോഹ ചേർത്ത ശേഷം ചേരുവകളെല്ലാം കൂടി നന്നായി ഇളക്കുക.
- അരിഞ്ഞുവച്ചിരിക്കുന്ന മല്ലിയില ചേർത്ത് അലങ്കരിച്ച ശേഷം ചൂടോടെ വിളമ്പുക.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ആരോഗ്യകരമായ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ്, ഇത് ശരീരത്തിന് ദൈനംദിന പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്താൻ ഊർജ്ജം നൽകുന്നു.
- നാരുകൾ, ഇരുമ്പ്, വിറ്റാമിനുകൾ, മറ്റ് പോഷകങ്ങൾ എന്നിവയാൽ സമ്പന്നമായതിനാൽ ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു.
- കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് ഉൾപ്പെടെയുള്ള അവശ്യ പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.



ഉച്ചഭക്ഷണം

- ശരീരം റീചാർജ് ചെയ്യുകയും ഊർജ്ജം നിറക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഉപാപചയ പ്രവർത്തനങ്ങൾ സജീവമായി നിലനിർത്തുന്നു.
- രണ്ട് നേരത്തെ ഭക്ഷണത്തിനിടയിൽ വിശന്നിരിക്കേണ്ടി വരുന്നത് ഒഴിവാക്കുന്നു
- ഉച്ചഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നത് പിന്നീട് വിശപ്പ് വർദ്ധിപ്പിക്കും, ഇത് അമിതമായി കഴിക്കുന്നതിനോ പോഷകാഹാര മൂല്യങ്ങൾ കുറവുള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതിനോ നയിച്ചേക്കാം.



ഉത്തരേന്ത്യയിൽ നിന്നുള്ള ചില സാധാരണ ഉച്ചഭക്ഷണ പാചകക്കുറിപ്പുകൾ ഇതാ

റാഗി റൊട്ടി



പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു പാത്രത്തിൽ 1 കപ്പ് റാഗി മാവ്, 1 കപ്പ് അരിപ്പൊടി, 1 ടീസ്പൂൺ വറുത്ത പയർ, 2 ടീസ്പൂൺ ഉപ്പ്, 1 ടീസ്പൂൺ എണ്ണ എന്നിവ മിക്സ് ചെയ്യുക.
- 1 കപ്പ് ചെറുതായി അരിഞ്ഞ ഉള്ളി, 2 പച്ചമുളക്, മല്ലിയില എന്നിവ ചേർക്കുക.
- ചെറിയ ബാച്ചുകളായി ചൂടുവെള്ളം ഉപയോഗിച്ച് മാവ് കുഴക്കുക.
- മാവ് ചെറിയ ഉരുളകളാക്കി മാറ്റുക. ഒരു ഉരുള എടുത്ത് നനഞ്ഞ തുണിയിൽ പരത്തുക.
- ചൂടുള്ള 'തവ'യ്ക്ക് മുകളിൽ തുണി മറിച്ചിട്ട് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം തുണി നീക്കം ചെയ്യുക.
- എണ്ണ ചേർത്ത് നന്നായി ഇരുവശവും തിരിഞ്ഞ് വേവിക്കുക.

പോഷക മൂല്യം (ഓരോ പിസിനും)

കലോറി: 107 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 4.4 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 15 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 2.1 ഗ്രാം.



ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- റാഗി സെറം ട്രൈഗ്ലിസറൈഡുകളുടെ സാന്ദ്രത കുറയ്ക്കുകയും ലിപിഡ് ഓക്സിഡേഷനും എൽഡിഎൽ കൊളസ്ട്രോൾ ഓക്സിഡേഷനും തടയുകയും ചെയ്യുന്നു. ഓക്സിഡേഷൻ, ഹൃദയാഘാതം അല്ലെങ്കിൽ ഹൃദയാഘാത സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

വെജ് ക്വിനോവയും തൈരും



പോഷക ഉള്ളടക്കം (150 ഗ്രാം)
 കലോറി: 150 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 5.1 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 22.8 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 5.3 ഗ്രാം.

പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു പ്രഷർ കുക്കറിലേക്ക് എണ്ണ ഒഴിച്ച് അതിലേക്ക് 1 ടീസ്പൂൺ ജീരകം പൊട്ടിക്കുക.
- ഒരു ടീസ്പൂൺ ഇഞ്ചി - വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ് ചേർക്കുക, □ കപ്പ നുറുക്കിയ ഉള്ളി, □ കപ്പ നന്നായി നുറുക്കിയ കാരറ്റ്, ചോളം, ബെൽ പെപ്പർ, ബീൻസ് എന്നിവ ചേർക്കുക.
- ഉപ്പ് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.
- 1 ടീസ്പൂൺ വീതം മഞ്ഞൾപ്പൊടി, മുളകുപൊടി, ഗരമസാല എന്നിവ ചേർക്കുക. ഒരു മിനിറ്റ് വേവിക്കുക.
- 1 കപ്പ ക്വിനോവ കഴുകി ഈ പച്ചക്കറി മിശ്രിതത്തിലേക്ക് ചേർത്ത് വഴറ്റുക.
- ഒരു മിനിറ്റ് വേവിക്കുക, 1 □ കപ്പ വെള്ളം ചേർക്കുക, അടപ്പ് മുടിയ ശേഷം 2 വിസിൽ വരുന്ന വരെ വേവിക്കുക.
- തണുപ്പിച്ച ശേഷം അടപ്പ് തുറക്കുക, ഒരു ഫോർക്ക് ഉപയോഗിച്ച് അതിന്റെ ആവി പുറത്തേക്ക് കളയുക.
- നാരങ്ങാനീരും അരിഞ്ഞ മല്ലിയിലയും ചേർത്ത് ചൂടോടെ തൈരിനൊപ്പം വിളമ്പുക.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഇരുമ്പിന്റെ നല്ലൊരു ഉറവിടം, അതിനാൽ കണക്ടീവ് ടിഷ്യൂവിന്റെ ആരോഗ്യത്തേയും പേശികളുടെ ഉപാപചയപ്രവർത്തനത്തിനും സഹായിക്കുന്നു.
- ഫോളേറ്റ്, മഗ്നീഷ്യം, ക്വെർസെറ്റിൻ എന്നിവയുടെ ഉറവിടം, അണുബാധയ്ക്കും വീക്കത്തിനുമെതിരെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ചെറുപയർ ചീലയും പുതിന ചട്നിയും

പാചകക്കുറിപ്പ്

- 2 കപ്പ ചെറുപയർ കഴുകിയ ശേഷം 3 മണിക്കൂർ കുതിർത്ത് വെയ്ക്കുക.
- ഒരു ഗ്രൈൻഡറിൽ, കുതിർത്ത് വച്ച് പയറും 1 ടേബിൾസ്പൂൺ അരിഞ്ഞ ഇഞ്ചി, 3 പച്ചമുളക്, 1 ടീസ്പൂൺ ജീരകം, 1 ടീസ്പൂൺ കായം, 1 ടീസ്പൂൺ ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് ദോശമാവിന്റെ പരുവത്തിൽ അരച്ചെടുക്കുക.
- അരിഞ്ഞവച്ച മല്ലിയില ചേർത്ത് നന്നായി മിക്സ് ചെയ്യുക.
- ദോശ തവ ചൂടാക്കുക. ഒരു തവി മാവ് ഒഴിച്ച ശേഷം ദോശ പോലെ പരത്തുക.
- കുറച്ച് എണ്ണ തുവി കൊടുക്കുക. മുകൾവശം നിറം മാറുന്നതിന് അനുസരിച്ച് മറുവശം തിരിച്ചിട്ട് കൊടുക്കുക. ഇരുവശവും വേവിച്ച ശേഷം തവയിൽ നിന്ന് മാറ്റുക. ചെറുപയർ ചീല തയ്യാർ.
- പുതിന ചട്നിയ്ക്കായി ഒരു കപ്പ മല്ലിയില, □ കപ്പ പുതിന ഇല, 1 ടീസ്പൂൺ അരിഞ്ഞ ഇഞ്ചി, 3-4 പച്ചമുളക്, □ കപ്പ തക്കാളി, □ കപ്പ ജീരകപൊടി, മല്ലിപ്പൊടി, ബ്ലാക്ക് സാൾട്ട്, ഉണക്ക മാങ്ങാ പൊടി, ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് അരയ്ക്കുക.



ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുകയും പേശീവലിവ് തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഫോളേറ്റ്, ഫൈബർ, വിറ്റാമിൻ ബി6 എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ബി കോംപ്ലക്സ് വിറ്റാമിനുകളാൽ സമ്പന്നമാണ്.
- ശരീരത്തിലെ ഇൻസുലിൻ, രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസ്, കൊഴുപ്പ് എന്നിവയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

പോഷക ഉള്ളടക്കം (2 പിസ്)

കലോറി: 121 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 0.92 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 20.93 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 8.24 ഗ്രാം.



ദക്ഷിണേന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും ജനപ്രിയമായ ചില ഉച്ചഭക്ഷണ പാചകക്കുറിപ്പുകൾ നോക്കാം

രാഗി ഇഡ്ഡലിയും സാമ്പാറും



പോഷക മൂല്യം (2 പീസ്)

കലോറി: 70 കിലോ കലോറി
കൊഴുപ്പ്: 1.4 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 12.6 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീനുകൾ: 1.8 ഗ്രാം.

പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു കപ്പ് രാഗി പൊടി, കപ്പ് റവ, കപ്പ് തൈര്, വെള്ളം എന്നിവ ചേർത്ത് കട്ടിയുള്ള മാവ് തയ്യാറാക്കുക.
- 10-12 മിനിട്ട് നേരം റെസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ വെയ്ക്കുക. എണ്ണയിലേക്ക് കപ്പ് കാരറ്റ്, 1/2 ടിസ്പൂൺ കായം, കുറച്ച് കറി വേപ്പില, കടുക് എന്നിവ ചേർത്ത് ഇളക്കുക.
- 1/2 സാഷെ ഫ്രൂട്ട് സാൾട്ട് ഇതിലേക്ക് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.
- ഈ മാവ് ഇഡ്ഡലി തട്ടിലേക്ക് ഒഴിച്ച ശേഷം 15 മിനിട്ട് നേരം ആവിയിൽ വേവിക്കുക.
- സാമ്പാറിനായി 1/2 കപ്പ് തുവരയും 2 കപ്പ് നൂറുകിയ പച്ചക്കറികൾ (ഉള്ളി, തക്കാളി, ബീൻസും, മുരിങ്ങകോൽ) എന്നിവ വേവിക്കുക. ഒരു നൂള്ള് കായം, കറി വേപ്പില, സാമ്പാർ മസാല എന്നിവ ചേർക്കുക.
- രാഗി ഇഡ്ഡലിയ്ക്കൊപ്പം ചൂടുള്ള സാമ്പാർ ചേർത്ത് വിളമ്പുക.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- രാഗിയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിലെ സമ്മർദ്ദത്തെ ചെറുക്കുന്നു, ഇത് വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെ മാറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- കൊഴുപ്പും കൊളസ്ട്രോളും ഇല്ലാതെ വളരെ കുറഞ്ഞ കലോറികൾ ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് അനുയോജ്യമാക്കുന്നു.

ലെമൺ റൈസ് പുലാവ്

പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു പാനിൽ 2 ടേബിൾസ്പൂൺ എണ്ണ ചൂടാക്കി 1 ടേബിൾസ്പൂൺ വീതം കടല, പിളർത്തിയ ഉഴുന്ന്, കപ്പലണ്ടി, ഉലുവ, കടുക്, ചുവന്ന മുളക്, 1/4 കപ്പ് തേങ്ങ ചിരകിയത് എന്നിവ ചേർത്ത് മണം വരുന്നത് വരെ വഴറ്റുക.
- 4-5 തണ്ട് കറിവേപ്പില ചേർത്ത് ഇളക്കുക.
- ഇതിലേക്ക് നേരത്തെ വേവിച്ച് മാറ്റിവെച്ചിരിക്കുന്ന 1 കപ്പ് കോളിഫ്ലവർ, കാരറ്റ്, ബീൻസ് എന്നിവ ചേർക്കുക.
- 3 കപ്പ് വേവിച്ച അരി, ഉപ്പ്, 3 ടീസ്പൂൺ നാരങ്ങ നീര് എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.
- ചെറുനാരങ്ങ നേർത്ത കഷ്ണങ്ങളാക്കി ഇതിലേക്ക് ചേർക്കുക. ഇളക്കി 5 മിനിറ്റ് മുടി വെക്കുക.
- മല്ലിയില കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ച് ചൂടോടെ വിളമ്പുക.



പോഷകമൂല്യം (100 ഗ്രാം)

കലോറി: 225 കിലോ കലോറി
കൊഴുപ്പ്: 5.6 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 37.3 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീനുകൾ: 5.1 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- വിറ്റാമിൻ സിയുടെ സമ്പന്നമായ ഉറവിടം, ഹൃദയാഘാതം, മറ്റ് ഹൃദയ രോഗങ്ങൾ എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിലൂടെ ഹൃദയാരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ഉയർന്ന പൊട്ടാസ്യവും കുറഞ്ഞ സോഡിയവും രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിക്കുന്നു.

ജോവർ ദോശയും ഇഞ്ചി- വെളുത്തുള്ളി ചമ്മന്തിയും



പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു മിക്സിംഗ് ബൗളിൽ ഒരു കപ്പ് ജോവർ മാവ്, 1 കപ്പ് അരിപ്പൊടി, 1 ടീസ്പൂൺ ഉപ്പ്, 2 കപ്പ് വെള്ളം എന്നിവ ചേർത്ത് കട്ടയില്ലാതെ കലക്കിയെടുക്കുക.
- ഇതിലേക്ക് ചെറുതായി അരിഞ്ഞ സവാള 1 കപ്പ്, 2 പച്ചമുളക്, മല്ലിയില, കറിവേപ്പില, 1 ടീസ്പൂൺ ഗ്രേറ്റ് ചെയ്ത ഇഞ്ചി, 1 ടീസ്പൂൺ ജീരകം, കറുത്ത കുരുമുളക് എന്നിവ ചേർക്കുക.
- നന്നായി മിക്സ് ചെയ്ത ശേഷം 30 മിനിട്ട് നേരം റെസ്റ്റ് ചെയ്യാൻ വെയ്ക്കുക.
- ഒരു നോൺസ്റ്റിക് പാൻ ചൂടാക്കിയ ശേഷം അതിലേക്ക് ഒരു തവി മാവ് ഒഴിച്ച് കനം കുറച്ച് പരത്തി ചുട്ടെടുക്കുക.
- കുറച്ച് എണ്ണ തൂവി കൊടുത്ത ശേഷം ജോവർ ദോശ നന്നായി മൊരിഞ്ഞ ബ്രൗൺ നിറമാകുന്നത് വരെ കൂടിയ ഹെറ്റയിൽ വേവിക്കുക.
- ചമ്മന്തിയ്ക്കായി 10 അല്ലി വെളുത്തുള്ളി, 2 ഇഞ്ച് ഇഞ്ചി, 6-7 ഉണക്ക മുളക്, 1 ടീസ്പൂൺ ജീരകം, ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് അരയ്ക്കുക. ഇതിലേക്ക് അരമുറി നാരങ്ങാ നിർ കൂടി ചേർത്ത ശേഷം ചൂട് ദോശയ്ക്കൊപ്പം വിളമ്പുക.

പോഷക മൂല്യം (1 ദോശ)

കലോറി: 80 കിലോ കലോറി
കൊഴുപ്പ്: 0.8 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 16 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീനുകൾ: 3 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ശരീരത്തിലെ കാൽസ്യത്തിന്റെ അളവ് നിലനിർത്തുന്നു (മഗ്നീഷ്യം കാൽസ്യം ആഗിരണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു) അങ്ങനെ അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.
- ശരീരത്തെ പുതിയ ടിഷ്യൂകളും കോശങ്ങളും നിർമ്മിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ബി വിറ്റാമിനുകളും ആരോഗ്യകരമായ ഹൃദയ പ്രവർത്തനത്തിന് സഹായിക്കുന്ന പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവയും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.



കിഴക്കേ ഇന്ത്യയിൽ നിന്നുള്ള ചില ജനപ്രിയ ഉച്ചഭക്ഷണങ്ങളുടെ പാചകക്കുറിപ്പുകൾ ഇതാ.

ചോളാർ ദാലും തവിട് കളയാത്ത അരിയുടെ ചോറ്

പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു കപ്പ് ചനാ ദാൽ നന്നായി കഴുകിയ ശേഷം 2 കപ്പ് വെള്ളവും 1 ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾപൊടി 1 ടീസ്പൂൺ ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി വേവിക്കുക.
- ഒരു പാനിലേക്ക് 2 ടേബിൾസ്പൂൺ എണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാക്കിയ ശേഷം അതിലേക്ക് ജീരകം, ഗ്രാമ്പൂ, പച്ച ഏലക്ക, ഒരു കഷണം കറുവപ്പട്ട എന്നിവ ഇടുക. എന്നിട്ട് നല്ല മണം വരുന്നത് വരെ കുറച്ച് സെക്കൻഡ് വഴറ്റുക.
- 4 അല്ലി വെളുത്തുള്ളി 15 ഇഞ്ച് വരുന്ന ഇഞ്ചി, 1 പച്ചമുളക് എന്നിവ ചതച്ച് പാനിലേക്ക് ഇട്ടുകൊടുക്കുക.
- ശേഷം 1 കപ്പ് ചെറുതായി അരിഞ്ഞ സവാള ചേർത്ത് 3-4 മിനിട്ട് നേരം നന്നായി വഴറ്റിക്കൊടുക്കുക.
- ഇതിലേക്ക് 1 കപ്പ് അരിഞ്ഞ തക്കാളി ചേർത്ത് 5 മിനിട്ട് നേരം വഴറ്റണം. ഇതിലേക്ക് 1/2 ടീസ്പൂൺ ഗരം മസാല, മുളക് പൊടി, കസൂരി മേത്തി, മല്ലിപ്പൊടി എന്നിവ ചേർക്കുക.
- ഇനി, ഇതിലേക്ക് വേവിച്ച് വച്ചിരിക്കുന്ന ചനാ ദാൽ ഇട്ടുകൊടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് 1/4 കപ്പ് വെള്ളം കൂടി ചേർത്ത് 5-7 മിനിട്ട് നേരം ചെറു തീയിൽ വേവിക്കുക.
- 2 ടീസ്പൂൺ നെയിലേക്ക് ജീരകം, ഉണക്കമുളക്, 2 അല്ലി വെളുത്തുള്ളി അരിഞ്ഞത് എന്നിവ ചേർത്ത് തടക തയ്യാറാക്കുക. ഇത് ദാലിലേക്ക് ചേർക്കുക.
- മല്ലി ഇല ഉപയോഗിച്ച് അലങ്കരിച്ച ശേഷം ബ്രൗൺ അല്ലെങ്കിൽ വെള്ള ചോറിന് ഒപ്പം ചൂടോടെ വിളമ്പാവുന്നതാണ്.



പോഷക മൂല്യം (50 ഗ്രാം)

കലോറി: 180 കിലോ കലോറി
കൊഴുപ്പ്: 1 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 32 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീനുകൾ: 11 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ്, ഇത് വീക്കം കുറയ്ക്കുകയും ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു.
- സസ്യാഹാരം കഴിക്കുന്നവർക്ക് സസ്യാധിഷ്ഠിത പ്ലോട്ടിന്റെ തികച്ച ഉറവിടവും പോഷകങ്ങളുടെ നല്ല ഉറവിടവും.
- താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ ഗ്ലൈസെമിക് സൂചിക (ജിഐ) ഇതിനെ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് നല്ലൊരു തിരഞ്ഞെടുപ്പാക്കി മാറ്റുന്നു.
- പ്ലോട്ടിൻ പൂർണ്ണത വർദ്ധിപ്പിക്കാനും വിശപ്പ് നിയന്ത്രണത്തിലാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു.

കറുത്ത കടല ഗുണ്ടിയും റൊട്ടിയും

പാചകക്കുറിപ്പ്

- 2 കപ്പ് കടല നന്നായി കഴുകിയ ശേഷം 7-8 മണിക്കൂർ കുതിരാനായി വെയ്ക്കുക.
- ഒരു പ്രഷർ കുക്കറിൽ 2 ടേബിൾസ്പൂൺ കടക് എണ്ണ ഒഴിച്ച് ചൂടാക്കിയ ശേഷം ½ ടീസ്പൂൺ ജീരകം, 1 തേജ് പട്ട, 1 ഇഞ്ച് കറുവപ്പട്ട, 2 ഗ്രാമ്പൂ എന്നിവ ഇട്ടു കൊടുക്കുക.
- 1½ കപ്പ് നന്നായി അരിഞ്ഞ സവാള ചേർത്തതിന് ശേഷം അത് ഇളം ബ്രൗൺ നിറമാകുന്നത് വരെ വഴറ്റുക.
- അടുത്തതായി ½ ടീസ്പൂൺ ഇഞ്ചി-വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ് ചേർത്ത് അവയുടെ പച്ചമണം പോകുന്നതുവരെ വഴറ്റുക. 1 കപ്പ ചെറുതായി അരിഞ്ഞ തക്കാളി ചേർത്ത് മൃദുവാകുന്നത് വരെ വേവിക്കുക.
- ഉണക്ക മസാലകൾ ചേർക്കുക- ½ ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾപൊടി, ¼ ടീസ്പൂൺ ചുവന്ന മുളകുപൊടി, 1 ടീസ്പൂൺ ജീരകം പൊടി, 1 ടീസ്പൂൺ മല്ലിപ്പൊടി.
- കുതിർത്തു വച്ചിരിക്കുന്ന കറുത്ത കടല ചേർത്ത് മസാലയുമായി നന്നായി ഇളക്കുക. 2 കപ്പ് വെള്ളം ചേർത്ത് ഉപ്പും പ്രഷറും ചേർത്ത് മീഡിയം ഫ്ലെയിമിൽ 15 മുതൽ 20 മിനിറ്റ് വരെ അല്ലെങ്കിൽ കടല പാകമാകുന്നത് വരെ വേവിക്കുക.
- പാകം ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ, അടപ്പ് തുറന്ന് ഘൃഗ്നി ഗ്രേവി കട്ടിയാകുന്നതുവരെ ചെറുതും ഇടത്തർവുമായ തീയിൽ വേവിക്കുക, കൂടാതെ ½ ടീസ്പൂൺ ഗരം മസാലപ്പൊടി ചേർത്ത് തീയിൽ നിന്ന് മാറ്റുക.
- സേവിക്കാൻ, ചെറുതായി അരിഞ്ഞ ഉള്ളി, അരിഞ്ഞ മല്ലിയില, ചെറുതായി അരിഞ്ഞ പച്ചമുളക് എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് അലങ്കരിക്കുക, കുറച്ച് നാരങ്ങ നീര് ഒഴിക്കുക.



പോഷക മൂല്യം (1 കപ്പ്)
 കലോറി: 210 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 3.8 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 35 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 10.7 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- കരളിൽ കൊഴുപ്പും കൊളസ്ട്രോളും അടിഞ്ഞുകൂടുന്നത് തടയുന്നു.
- ബി6, സി, ഫോളേറ്റ്, നിയോസിൻ, തയാമിൻ, റൈബോഫ്ലേവിൻ തുടങ്ങിയ വിറ്റാമിനുകളുടെയും ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവിക പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന മാംഗനീസ്, ഫോസ്ഫറസ്, ഇരുമ്പ്, ചെമ്പ് എന്നിവയുടെയും ധാതുക്കളുടെയും നല്ല ഉറവിടം.

ദാൽമയും റാഗി റൊട്ടിയും

പാചകക്കുറിപ്പ്

- 1 കപ്പ വീതം ചെറുപയറും തുവരപ്പരിപ്പും കഴുകി 5-7 മണിക്കൂർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കുക.
- കുതിർത്ത പരിപ്പ് മൃദുവാകുന്നത് വരെ 15 മിനിറ്റ് പ്രഷർ കുക്കറിൽ വേവിക്കുക.
- വേവിച്ച പരിപ്പ് ഒരു പാത്രത്തിലേക്ക് മാറ്റി 1 ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾപൊടിയും 1 ടീസ്പൂൺ ഉപ്പും ചേർക്കുക.
- ½ കപ്പ വീതം കഷണങ്ങളാക്കിയ മുരിങ്ങക്ക, വാഴക്ക, മത്തങ്ങ, ഉരുളകിഴങ്ങ്, ബീൻസ് എന്നിവ ചേർക്കുക. മുടിവച്ച ശേഷം പച്ചക്കറികൾ പകുതി വേവിക്കുന്നത് വരെ വേവിക്കുക.
- ഇതിലേക്ക് വഴുതനങ്ങ ചേർക്കുക. മുടി വച്ച ശേഷം 5 മിനിറ്റ് കൂടി വേവിക്കുക. 1 കപ്പ അരിഞ്ഞ തക്കാളി ചേർത്ത ശേഷം പച്ചക്കറികൾ എല്ലാം പാകമാകുന്നത് വരെ വേവിക്കുക.
- തീയിൽ നിന്ന് മാറ്റി വയ്ക്കുക.



ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഉയർന്ന പൊട്ടാസ്യം, സോഡിയത്തിന്റെ ഫലങ്ങളെ പ്രതിരോധിച്ച് രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ഇരുമ്പ്, സിങ്ക്, ഫോളേറ്റ്, സെലീനിയം, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവയാൽ സമ്പന്നമാണ്, അവ ഹൃദയത്തിന് ആരോഗ്യകരമാണ്.
- ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ സാവധാനവും സ്ഥിരവുമായി പുറത്തേക്ക് വിടുന്ന ഇത് സങ്കീർണ്ണമായ കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളുടെയും പ്രോട്ടീനുകളുടെയും സന്തുലിതാവസ്ഥയുള്ള ലോ-ഗ്ലൈസെമിക് ഇൻഡക്സ് ഭക്ഷണമാണ്.

പോഷകമൂല്യം (1 കപ്പ്)
 കലോറി: 152 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 2.57 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 29.69 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 4.75 ഗ്രാം.



പശ്ചിമ ഇന്ത്യയിൽ നിന്നുള്ള ചില ജനപ്രിയ ഉച്ചഭക്ഷണ പാചകക്കുറിപ്പുകളാണ് ഇവിടെ പരാമർശിച്ചിരിക്കുന്നത്.

ബാജ്ര വിച്ചടി



പോഷകമൂല്യം (150 ഗ്രാം):

കലോറി: 252 കിലോ കലോറി
കൊഴുപ്പ്: 6.1 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 38.2 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീനുകൾ: 11.3 ഗ്രാം.

പാചകക്കുറിപ്പ്

- ½ കപ്പ് ബജ്റയും ¼ കപ്പ് പിച്ചളർക്കാത്ത ചെറുപയറും വെവ്വേറെ 4 മണിക്കൂർ വെള്ളത്തിൽ കുതിർക്കുക.
- 4 മണിക്കൂറിന് ശേഷം ബജ്റ നന്നായി അരച്ച് എടുക്കുക.
- ഒരു കുക്കറിൽ 2 ടേബിൾസ്പൂൺ നെയ്യ് ചൂടാക്കി ½ ടീസ്പൂൺ ജീരകം, ½ ടീസ്പൂൺ കായപ്പൊടി, 1 ഇഞ്ചി, 2 പച്ചമുളക് എന്നിവ ചേർത്ത് 2 മിനിറ്റ് വഴറ്റുക.
- ഇതിലേക്ക് ബാജ്ര ചേർത്ത് 2 മിനിറ്റ് വഴറ്റുക, കുതിർത്തു വച്ചിരിക്കുന്ന ചെറുപയർ ചേർക്കുക.
- 3 കപ്പ് വെള്ളവും മഞ്ഞൾ പൊടിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കി 5 വിസിൽ വരുന്നത് വരെ പ്രഷർ കുക്ക് ചെയ്യുക.
- പാകം ചെയ്ത ശേഷം നന്നായി ഇളക്കി കുറച്ചു കൂടി നെയ്യൊഴിച്ച് മല്ലിയില കൊണ്ട് അലങ്കരിക്കുക.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ലയിക്കുന്ന ഫൈബറുകളാൽ സമ്പുഷ്ടമായ ഇത് ധമനികളിലേക്ക് എൽഡിഎൽ അടിയുന്നത് തടയുന്നു.
- ഫൈബർ, പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവ രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ബേസൻ വിച്ചടി

പാചകക്കുറിപ്പ്

- 1 ½ കപ്പ് തൈര്, 4 ടീസ്പൂൺ കടലമാവ്, 1 ടീസ്പൂൺ ചുവന്ന മുളകുപൊടി, 1 ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ഉപ്പും, 2 കപ്പ് വെള്ളം ചേർത്ത് നന്നായി അടിക്കുക.
- ഒരു പാനിൽ നെയ്യ് ചൂടാക്കി, അര ടീസ്പൂൺ വീതം ജീരകം, ഉലുവ, സവാള എന്നിവ ചേർത്ത് 2 മിനിറ്റ് വഴറ്റുക.
- കറിവേപ്പിലയും മാവും ചേർത്ത് തിളച്ചു തുടങ്ങുന്നത് വരെ തുടർച്ചയായി ഇളക്കുക.
- സാന്ദ്രത ക്രമീകരിക്കാനായി കൂടുതൽ വെള്ളം ചേർത്ത ശേഷം 15 മുതൽ 20 മിനിറ്റ് വേവിക്കുക.
- മല്ലിയില കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ച് ബാജ്ര റൊട്ടിയോ ചോറോ വിളമ്പുക.



പോഷക മൂല്യം (150 ഗ്രാം)

കലോറി: 163 കിലോ കലോറി
കൊഴുപ്പ്: 11 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 12 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീനുകൾ: 6 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- പൊട്ടാസ്യം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ, ഇത് രക്തക്കുഴലുകളെ വികസിപ്പിക്കുകയും രക്തം കൂടുതൽ എളുപ്പത്തിൽ ഒഴുകുകയും മൊത്തത്തിലുള്ള രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- എൽഡിഎൽ അല്ലെങ്കിൽ ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന നാരുകളും ബാജ്രയിലുണ്ട്.

വെജിറ്റബിൾ സ്റ്റൂ

പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു പാനിൽ, 1 ടീസ്പൂൺ വെളിച്ചെണ്ണ ചൂടാക്കി 2 ഗ്രാമ്പൂ, 1 ഇഞ്ച് കറുവപ്പട്ട, 2 ഏലക്ക എന്നിവ വഴറ്റുക. ശേഷം 1 ഉള്ളി ചേർത്ത് മൃദുവാകുന്നത് വരെ വഴറ്റുക.
- ബീൻസ്, 1 കാരറ്റ്, 1 ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, 3 ടീസ്പൂൺ കടല, 10 പൂങ്കുല കോളിഫ്ലവർ, 2 പച്ചമുളക, 1 ഇഞ്ച് ഇഞ്ചി എന്നിവ ചേർത്ത് ഒരു മിനിറ്റ് വഴറ്റുക.
- 1 കപ്പ വെള്ളം, 1 ടീസ്പൂൺ ഉപ്പ്, കുറച്ച് കറിവേപ്പില എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക, പച്ചക്കറികൾ പകുതി വേവുന്നത് വരെ അടച്ച് തിളപ്പിക്കുക.
- 2 കപ്പ നേർത്ത തേങ്ങാപ്പാൽ ചേർത്ത് 7 മിനിറ്റ് തിളപ്പിക്കുക.
- തീ ഓഫ് ചെയ്ത് 1 കപ്പ കട്ടിയുള്ള തേങ്ങാപ്പാൽ ചേർക്കുക.
- നന്നായി ഇളക്കിയ ശേഷം, ഇടിയപ്പം അല്ലെങ്കിൽ അപ്പം കൂടെ വെജിറ്റബിൾ സ്റ്റൂ വിളമ്പുക.



പോഷക മൂല്യം (150 ഗ്രാം)

കലോറി: 184 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 12.8 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 15 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 1.8 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഇത് ശരീരത്തിൽ കൊളസ്ട്രോളും കൊഴുപ്പും അടിഞ്ഞുകൂടുന്നത് കുറയ്ക്കുന്നു, ഇത് ഹൃദയാഘാതത്തിനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.
- ഹൃദയത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന മഗ്നീഷ്യം, ഇരുമ്പ്, ലൈക്കോപീൻ, പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടം.



സൂപ്പുകൾ

- ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ പോഷകങ്ങൾ ചേർക്കുന്നതിനുള്ള എളുപ്പവും വേഗമേറിയതും രുചികരവുമായ വഴി ഒരു പാത്രം സൂപ്പ് ആയിരിക്കാം.
- പച്ചക്കറി- മാംസം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള സൂപ്പുകളിൽ കലോറിയും കൊഴുപ്പും കുറവായിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ, നാരുകൾ എന്നിവ പോലുള്ള ധാരാളം പോഷകങ്ങൾ നൽകുന്നു.
- പച്ചക്കറികളുടെ ഉപഭോഗം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള എളുപ്പവും രുചികരവുമായ മാർഗ്ഗമാണ് സൂപ്പ് കഴിക്കുന്നത്.
- വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ, നാരുകൾ, സസ്യ സംയുക്തങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ഉയർന്ന ഉള്ളടക്കം കാരണം സൂപ്പുകൾ നിരവധി ആരോഗ്യ ആനുകൂല്യങ്ങൾ നൽകുന്നു.



ഇതാ ചില ജനപ്രിയ സൂപ്പ് പാചകക്കുറിപ്പുകൾ

തക്കാളി സൂപ്പ്



പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു പാനിൽ 1 ടീസ്പൂൺ വെണ്ണ ചൂടാക്കി ½ ഉള്ളി, 2 അല്ലി വെളുത്തുള്ളി, 1 ബേലീഫ് എന്നിവ വഴറ്റുക.
- 4 പഴുത്ത തക്കാളിയും ½ ടീസ്പൂൺ ഉപ്പും ചേർത്ത് 5 മിനിറ്റ് വഴറ്റുക.
- 1 കപ്പ് വെള്ളം ചേർത്ത് തക്കാളി മൃദുവും മൃദുവും ആകുന്നത് വരെയോ അല്ലെങ്കിൽ 10 മിനിറ്റോ തിളപ്പിക്കുക.
- ബേലീഫ് നീക്കം ചെയ്യുക, തണുത്ത ശേഷം വെള്ളം ചേർക്കാതെ ഇത് ഉടച്ചു പേസ്റ്റ് രൂപത്തിലാക്കുക.
- സൂപ്പ് അരിച്ചെടുത്ത് തിളപ്പിക്കുക.
- 1 ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാര, ½ ടീസ്പൂൺ കുരുമുളക്, ¼ ടീസ്പൂൺ കറുത്ത ഉപ്പ് (ഓപ്ഷണൽ) എന്നിവ ചേർക്കുക.
- ക്രൗട്ടുകളും മല്ലിയിലയും കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ച് ചൂടോടെ വിളമ്പുക.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- കുറഞ്ഞ കലോറിയും ഉയർന്ന പൊട്ടാസ്യവും വിറ്റാമിനുകളായ സി, കെ, എ എന്നിവയും ഇത് ഹൃദയസൗഹൃദമാക്കുന്നു.
- ലൈക്കോപീൻ, ഫ്ലേവനോയ്ഡുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ സി, ഇ, മറ്റ് ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടം.

പോഷകമൂല്യം (175 മില്ലി)

കലോറി: 33 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 0.4 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 7 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 1.6 ഗ്രാം.

മിക്സഡ് വെജിറ്റബിൾ സൂപ്പ്



പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു പാനിൽ 3 ടീസ്പൂൺ എണ്ണ ചൂടാക്കി 3 അല്ലി വെളുത്തുള്ളി, 1 കഷണം ഇഞ്ചി, 2 ടേബിൾസ്പൂൺ സ്പ്രിംഗ് ഒനിയൻ എന്നിവ ചേർത്ത് വഴറ്റുക.
- കാരറ്റ്, ബീൻസ്, കാപ്സിക്കം എന്നിവ ചേർത്ത് ഒരു മിനിറ്റ് വഴറ്റുക. ശേഷം കാബേജ്, കടല, സ്വീറ്റ് കോൺ എന്നിവ ചേർത്ത് ചെറുതായി വഴറ്റുക.
- രുചിക്ക് 4 കപ്പ് വെള്ളവും ഉപ്പും ചേർക്കുക. പച്ചക്കറികൾ നന്നായി വേവുന്നതുവരെ തിളപ്പിക്കുക.
- 1 ടീസ്പൂൺ കോൺ ഫ്ലോർ കുറച്ച് വെള്ളത്തിൽ കലക്കി പേസ്റ്റ് രൂപത്തിലാക്കി തിളച്ച സൂപ്പിലേക്ക് ചേർക്കുക.
- സൂപ്പ് കൊഴുപ്പ് രൂപത്തിലാകുന്നത് വരെ തിളപ്പിക്കുക. വിനാഗിരി, മിക്സഡ് പച്ചമരുന്നുകൾ, ചതച്ച മുളക്, കുരുമുളക് പൊടി എന്നിവ ചേർക്കുക.
- സ്പ്രിംഗ് ഒനിയനും മല്ലിയിലയും കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ച് ചൂടോടെ വിളമ്പുക.

പോഷക മൂല്യം (175 മില്ലി)

കലോറി: 57 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 3.5 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 5.1 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 1.2 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- മഗ്നീഷ്യം, ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം, പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ് എന്നിവയുടെ സമ്പന്നമായ ഉറവിടം, ഇത് ഹൃദയത്തിന് നല്ലതാണ്.
- കലോറിയും അപൂരിത കൊഴുപ്പും കുറവായതിനാൽ ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

തുവര-തക്കാളി സൂപ്പ്

പാചകക്കുറിപ്പ്

- ചുവന്ന തുവര (മസൂർ ദാൽ) രാത്രി മുഴുവൻ കുതിർത്ത് വയ്ക്കുക അതിന് ശേഷം 15 മിനിറ്റ് തിളപ്പിക്കുക.
- ഒരു വലിയ സോസ് പാനിൽ 1 ടീസ്പൂൺ ബട്ടർ ചേർത്ത് ശേഷം കാരറ്റ്, ഉള്ളി, വെളുത്തുള്ളി, വേവിച്ച തുവര എന്നിവ ചേർത്ത് വഴറ്റുക.
- പച്ചക്കറികളും തുവരയും നന്നായി വഴണ്ട് വരുന്നത് വരെ തീ സ്വീമ്മിലാക്കി 15 മിനിറ്റ് മൂടി വെയ്ക്കുക.
- ½ ടീസ്പൂൺ വിനഗർ, മിക്സഡ് പച്ചമരുന്നുകൾ, ചതച്ച മുളക്, ഉപ്പ്, കുരുമുളക് പൊടി എന്നിവ ചേർക്കുക.
- മല്ലിയില തണ്ട് കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ച് ശേഷം ചൂടോടെ വിളമ്പുക.



ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- നാരുകൾ, ഫോളേറ്റ്, പൊട്ടാസ്യം എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ്.
- ഇരുമ്പ്, വിറ്റാമിൻ ബി1 എന്നിവയുടെ നല്ല ഉറവിടം, ഇത് സ്ഥിരമായ ഹൃദയമിടിപ്പ് നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.

പോഷകമൂല്യം (175 മില്ലി)

കലോറി: 81 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 0 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 15.5 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 4.7 ഗ്രാം.

നാരങ്ങ- മല്ലിയില സൂപ്പ്



പോഷക മൂല്യം (175 മില്ലി)

കലോറി: 67 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 2.8 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 9.4 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 1.4 ഗ്രാം.

പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു പാനിൽ 3 ടീസ്പൂൺ എണ്ണ ചൂടാക്കി 2 അല്ലി വെളുത്തുള്ളി, 1 കഷണം ഇഞ്ചി, 1/2 ഉള്ളി, 2 ടീസ്പൂൺ മല്ലിയില എന്നിവ ചേർത്ത് ഒരു മിനിറ്റ് വഴറ്റുക.
- 1/2 കാരറ്റ്, കാബേജ്, ബീൻസ്, സ്വിറ്റ് കോൺ തുടങ്ങിയ ചെറിയ പച്ചക്കറികൾ ചേർത്ത് ഒരു മിനിറ്റ് വഴറ്റുക.
- 3 കപ്പ് വെള്ളം, ഉപ്പ്, കുരുമുളക് പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് 15 മിനിറ്റ് തിളപ്പിക്കുക.
- 1 ടീസ്പൂൺ കോൺ ഫ്ലോർ കുറച്ച് വെള്ളത്തിൽ കലക്കി പേസ്റ്റ് രൂപത്തിലാക്കി തിളച്ച സൂപ്പിലേക്ക് ചേർക്കുക.
- സൂപ്പ് കട്ടിയാകുന്നത് വരെ തിളപ്പിച്ച് തീയിൽ നിന്ന് മാറ്റുക.
- 3 ടേബിൾസ്പൂൺ മല്ലിയിലയും 2 ടീസ്പൂൺ നാരങ്ങാനീരും ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.
- കൂടുതൽ മല്ലിയില കൊണ്ട് അലങ്കരിച്ച് ചൂടോടെ വിളമ്പുക.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- മല്ലി സത്ത് ഒരു മികച്ച ഡൈയൂറിറ്റിക് ആയതിനാൽ, ശരീരത്തിൽ നിന്ന് അധിക സോഡിയവും വെള്ളവും നീക്കം ചെയ്യുന്നു.
- രക്തസമ്മർദ്ദവും LDL (മോശം) കൊളസ്ട്രോളും കുറയ്ക്കുകയും അതേ പോലെ HDL (നല്ല) കൊളസ്ട്രോൾ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ഹൃദയത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നു.



അത്താഴം

- ആരോഗ്യകരവും ലഘുവായതുമായ അത്താഴം ശരീരത്തിന്റെ അളവുകളും പ്രവർത്തനങ്ങളും നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ആരോഗ്യകരമായ അത്താഴം നല്ല ഉറക്കം, പ്രഭാതഭക്ഷണത്തിലും ഉച്ചഭക്ഷണത്തിലും നല്ല തിരഞ്ഞെടുപ്പുകൾ, വീക്കം കുറയ്ക്കൽ, സമ്മർദ്ദത്തെ കുടുതൽ പ്രതിരോധം, മെച്ചപ്പെട്ട ദഹനം, സ്ഥിരതയുള്ള രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര, കുറഞ്ഞ ഉതകണം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.



 ഉത്തരേന്ത്യയിലെ ചില ജനപ്രിയ അത്താഴ പാചകക്കുറിപ്പുകൾ ഇനിപ്പറയുന്നവയാണ്.

വെജിറ്റബിൾ വിച്ചടി

പാചകക്കുറിപ്പ്



- ഒരു കുക്കറിൽ, 1 ടേബിൾസ്പൂൺ നെയ്യ് ചൂടാക്കി 1 കായം, 2 ഏലക്ക, 1 കഷണം കറുവപ്പട്ട, 3 ഗ്രാമ്പൂ, 1 ടീസ്പൂൺ ജീരകം, ഒരു നുള്ളി കായം എന്നിവ വഴറ്റുക.
- തുടർന്ന് 1 സവാള വഴറ്റുക, തുടർന്ന് 1 പച്ചമുളകും 1 ടീസ്പൂൺ ഇഞ്ചി വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റും 1 തക്കാളിയും മുദുവും ആകുന്നതുവരെ വഴറ്റുക.
- 2 ടേബിൾസ്പൂൺ പയർ, ¼ കാരറ്റ്, 2 ടീസ്പൂൺ കാപ്സിക്കം തുടങ്ങിയ പച്ചക്കറികൾ ചേർക്കുക. ഒരു മിനിറ്റ് വഴറ്റുക.
- ഇപ്പോൾ ¼ ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾ, ¼ ടീസ്പൂൺ മുളകുപൊടി, ½ ടീസ്പൂൺ ഗരം മസാല, 1 ടീസ്പൂൺ ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് ചെറിയ തീയിൽ വഴറ്റുക.
- ½ കപ്പ അരിയും ½ കപ്പ ചെറുപയർ പരിപ്പും ചേർക്കുക, ചെറിയ തീയിൽ ഒരു മിനിറ്റ് നന്നായി ഇളക്കുക.
- ഇപ്പോൾ 3¼ കപ്പ വെള്ളം ഒഴിച്ച ശേഷം 2 ടീസ്പൂൺ മല്ലിയില ചേർക്കുക. നന്നായി കുട്ടികലർത്തുക.
- മീഡിയം ഫ്ലെയിമിൽ 3 വിസിൽ വരെ മുടി വെച്ച് പ്രഷർ കൂക്ക് ചെയ്യുക.
- വെജിറ്റബിൾ മസാല കിച്ച്ഡി തൈരും അച്ചാറും ചേർത്ത് വിളമ്പുക.

പോഷക മൂല്യം (1 കപ്പ്)
 കലോറി: 328 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 1 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 23 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 3 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- പരിപ്പുകളിൽ ധാരാളമുള്ള ഫോളിഫിനോൾസ് രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും വിവിധ ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.
- പരിപ്പിന് നിങ്ങളുടെ രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് 20 ശതമാനത്തിലധികം കുറയ്ക്കാൻ കഴിയും.
- ഇത് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളോടുള്ള നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതികരണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. അതിനാൽ ഇത് പ്രമേഹമുള്ളവർക്ക് ഗുണം ചെയ്യും.

ദാലിയ വിച്ചഡി



പോഷക മൂല്യം (1 കപ്പ്)

കലോറി: 241 കിലോ കലോറി
കൊഴുപ്പ്: 11.2 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 4.57 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീനുകൾ: 29.76 ഗ്രാം.

പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഒരു വലിയ പാത്രത്തിൽ, ½ കപ്പ് ദാലിയയും ¼ കപ്പ് ചെറുപയർ പരിപ്പും എടുത്ത് ആവശ്യത്തിന് വെള്ളത്തിൽ 30 മിനിറ്റ് കുതിർക്കുക.
- ഒരു പ്രഷർ കൂക്കറിൽ, 2 ടീസ്പൂൺ നെയ്യ് എടുത്ത് 1 ടീസ്പൂൺ കടുക്, 1 ടീസ്പൂൺ ജീരകം, ഒരു നുള്ള കായം, 1 ഉണക്ക മുളക്, കുറച്ച് കറിവേപ്പില എന്നിവ പൊടിക്കുക.
- കുതിർത്ത ഡാലിയ-ചെറുപയർ ഒരു പാത്രത്തിലേക്ക് ഇട്ട് 2 മിനിറ്റ് അല്ലെങ്കിൽ അത് സുഗന്ധമായി മാറുന്നത് വരെ വഴറ്റുക.
- അതിനുശേഷം ¼ ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾ, ¼ ടീസ്പൂൺ മുളകുപൊടി, ½ ടീസ്പൂൺ ഗരം മസാല, ¼ ടീസ്പൂൺ ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി വഴറ്റുക.
- 1 കാരറ്റ്, ½ ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, 2 ടേബിൾസ്പൂൺ കടല, 1 തക്കാളി, ½ ടീസ്പൂൺ ഇഞ്ചി പേസ്റ്റ് എന്നിവ ചേർത്ത് പച്ചക്കറികൾ ഉടഞ്ഞുപോകാതെ ഒരു മിനിറ്റ് ഫ്രൈ ചെയ്യുക.
- 3 കപ്പ് വെള്ളം ചേർത്ത് 3 വിസിൽ അല്ലെങ്കിൽ ഡാലിയ പൂർണ്ണമായും വേവുന്നത് വരെ പ്രഷർ കൂക്ക് ചെയ്യുക.
- തണുപ്പിച്ച് 2 ടേബിൾസ്പൂൺ മല്ലിയില ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെ സമ്പന്നമായ ഉറവിടം, ഇത് രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും രക്തസമ്മർദ്ദം സ്ഥിരപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു വാസോഡിലേറ്ററായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഇത് ഹൃദയത്തിന്റെ ആയാസം കുറയ്ക്കുന്നു.
- ഡയറ്ററി ഫൈബർ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് സന്തുലിതമാക്കാനും രക്തപ്രവാഹത്തിന് തടയാനും സഹായിക്കും.

പാൻ -ഗ്രിൽഡ് ചിക്കൻ

പാചകക്കുറിപ്പ്

- ഉപ്പ്, കുരുമുളക്, 1 ടീസ്പൂൺ ഇഞ്ചി-വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ്, 1 ടീസ്പൂൺ ചതച്ച മുളക് എന്നിവ ചേർത്ത് എല്ലില്ലാത്ത ചിക്കൻ ബ്രസ്റ്റ് മസാല പുരുട്ടി വെയ്ക്കുക.
- പച്ചക്കറികൾ (1 കാരറ്റ്, 8-10 ബീൻസ്, 1 ബ്രോക്കോളി, 2-3 ബേബി തക്കാളി, 1 ഉള്ളി, 1 കാപ്സിക്കം) എന്നിവ കഷ്ണങ്ങളായി മുറിക്കുക.
- ഒരു പാനിൽ ഒലീവ് ഓയിൽ ചൂടാക്കുക, ചൂടായ പാത്രത്തിൽ ചിക്കൻ ബ്രസ്റ്റ് ഇട്ട് 4 മുതൽ 5 മിനിറ്റ് വരെ വേവിക്കുക.
- മറിച്ചിടുക, മുടിവെച്ച് മറ്റൊരു 5 മിനിറ്റ് വേവിക്കുക. തീയിൽ നിന്ന് നീക്കം ചെയ്യുക.
- ഒരു പാനിൽ 1 ടീസ്പൂൺ എണ്ണ ഒഴിച്ച് 4 വെളുത്തുള്ളി അരിഞ്ഞത് ചേർക്കുക. ഇതിലേക്ക് അരിഞ്ഞ പച്ചക്കറികൾ ചേർത്ത് 4 മിനിറ്റ് നല്ല തീയിൽ വേവിക്കുക. ഉപ്പ്, കുരുമുളക് എന്നിവ പുരട്ടുക.
- പച്ചക്കറികൾക്കൊപ്പം പാൻ ഗ്രിൽഡ് ചിക്കൻ ചൂടോടെ വിളമ്പുക.



പോഷക മൂല്യം (100 ഗ്രാം)

കലോറി: 237 കിലോ കലോറി
കൊഴുപ്പ്: 13.49 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 0 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീനുകൾ: 29.07 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ധാരാളം പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം, ഇത് ശരീരഭാരം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുകയും അതിലൂടെ ഹൃദയ സംബന്ധിയായ അപകടസാധ്യതാ ഘടകങ്ങളെ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഹൃദയാഘാതം തടയുന്നതിൽ പ്രധാന പങ്ക് വഹിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ ബി 6 കൊണ്ട് സമ്പുഷ്ടമാണ്.
- ഹൃദ്രോഗം ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള അപകട ഘടകമായ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന നിയോസിനിന്റെ നല്ല ഉറവിടം.



ദക്ഷിണേന്ത്യയിലെ ചില ജനപ്രിയ അത്താഴ പാചകക്കുറിപ്പുകൾ എന്തെല്ലാമാണെന്ന് നമുക്ക് നോക്കാം.

വെജിറ്റബിൾ സാമ്പാർ

പാചകക്കുറിപ്പ്



- തുവരപ്പരിപ്പ് 20 മിനിട്ട് നേരം ചൂട് വെള്ളത്തിൽ കുതിർത്ത് വച്ച ശേഷം 3 വിസിൽ വരുന്നത് വരെ പ്രഷർകുക്ക് ചെയ്യുക. ഒപ്പം കുറച്ച് പുളി വെള്ളത്തിൽ പിഴിഞ്ഞെടുത്ത് വയ്ക്കുക.
- പച്ചക്കറികൾ (½ കാരറ്റ്, 4-5 വലിയ ബീൻസ്, ½ ചെറിയ കോളിഫ്ലവർ, 1 ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, 7-8 ബീൻസ്, 1 വഴുതന, 1 ചെറിയ വെള്ളരി, ½ ചുരയ്ക്ക) കഴുകി അരിഞ്ഞ ശേഷം പ്രഷർ കുക്ക് ചെയ്യുക.
- എണ്ണ ചൂടാക്കിയ ശേഷം അതിലേക്ക് 1 ടീസ്പൂൺ കടുക് ചേർക്കുക, അത് പൊട്ടാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ, ½ ടീസ്പൂൺ കായം, 1 ടീസ്പൂൺ ചുവന്ന മുളക, 1 ടീസ്പൂൺ ഉലുവ, കുറച്ച് കറിവേപ്പില, 1 കപ്പ് ഉള്ളി ചെറുതായി അരിഞ്ഞത് എന്നിവ ചേർത്ത് കുറച്ച് മിനിറ്റ് ഇളക്കുക.
- അതിലേക്ക് പുളിവെള്ളം, 1 ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾപൊടി, ഉപ്പ്, 1 ടീസ്പൂൺ സാമ്പാർ പൊടി എന്നിവ ചേർക്കുക.
- വേവിച്ച് വച്ചിരിക്കുന്ന പച്ചക്കറികളും പരിപ്പും കുറച്ച് വെള്ളവും കുടി സാമ്പാറിലേക്ക് ചേർക്കുക.
- തീ സിമ്മിലാക്കിയ ശേഷം എല്ലാം നന്നായി തിളച്ച് വേവാൻ അനുവദിക്കുക.
- മല്ലിയില ചേർത്ത് അലങ്കരിച്ച ശേഷം ചൂടോടെ വിളമ്പാം.

പോഷക മൂല്യം (1 കപ്പ്)
 കലോറി: 123കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 5.4 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 18.4 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 2.5 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഉയർന്ന അളവിൽ നാരുകൾ അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഹൃദയത്തിനും കൊളസ്ട്രോളിനും നല്ലതാണ്.
- ആൻറി ഓക്സിഡൻറുകൾ, വിറ്റാമിനുകളും സിങ്ക്, ഇരുമ്പ്, ഫോളേറ്റ്, മഗ്നീഷ്യം തുടങ്ങിയ ധാതുക്കളും ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ഇത് ഹൃദയസൗഹൃദമാണ്.

കേരളാ മീൻ കറി

പാചകക്കുറിപ്പ്



- 1 സവാള, 1 തക്കാളി, 6-8 അല്ലി വെളുത്തുള്ളി, 3 പച്ചമുളക് എന്നിവ നന്നായി അരച്ച് പേസ്റ്റ് ആക്കുക.
- ഒരു പാനിൽ എണ്ണ ചൂടാക്കി □ കപ്പ് തേങ്ങാ പേസ്റ്റ് ചേർത്ത് ഗോൾഡൻ ബ്രൗൺ ആകുന്നത് വരെ വേവിക്കുക. □ ടീസ്പൂൺ മുളകുപൊടി, □ ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾപൊടി, 1 ടീസ്പൂൺ മല്ലിപ്പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് ഏകദേശം 3 മിനിറ്റ് വേവിക്കുക.
- മറ്റൊരു ചീനച്ചട്ടിയിൽ 1 ടീസ്പൂൺ എണ്ണ ചൂടാക്കി 3 മുഴുവൻ ചുവന്ന മുളക, കുറച്ച് കറിവേപ്പില, 1 ടീസ്പൂൺ കടുക്, 1 കപ്പ് ഉള്ളി പേസ്റ്റ് എന്നിവ ചേർത്ത് ബ്രൗൺ നിറമാകുന്നതുവരെ വഴറ്റുക.
- വേവിച്ച തേങ്ങ മസാല, □ കപ്പ് പുളി, ഒരു കപ്പ് വെള്ളം എന്നിവ ചേർത്ത് തിളപ്പിക്കുക.
- 250 ഗ്രാം മീൻ കഷണങ്ങൾ ചേർത്ത് ഏകദേശം 10 മിനിറ്റ് വേവിക്കുക.
- വേവിച്ച ചോറിനൊപ്പം ചൂടോടെ വിളമ്പുക.

പോഷക മൂല്യം (1 കപ്പ്)

കലോറി: 241കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 11.2 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 4.57 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 29.76 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഒമേഗ-3 ഫാറ്റി ആസിഡുകളുടെ ഒരു പ്രധാന ഉറവിടം, രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുന്നതിലൂടെയും പെട്ടെന്നുള്ള മരണം, ഹൃദയാഘാതം, അസാധാരണമായ ഹൃദയ താളം, ഹൃദയാഘാതം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നതിലൂടെയും ഹൃദയത്തെ ആരോഗ്യകരമായി നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു.
- "മോശം" LDL അളവ് കുറയ്ക്കുകയും രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും ട്രൈഗ്ലിസറൈഡുകളുടെ അളവ് 25%-30% കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

സോയ ഉറുത്തപ്പം

പാചകക്കുറിപ്പ്



- 2 ടീസ്പൂൺ എണ്ണ ചൂടാക്കി ½ ടീസ്പൂൺ വീതം ഉഴുന്ന്, കടല, കടുകു, കായം, 15-20 കറിവേപ്പില എന്നിവ ചേർത്ത് ഏകദേശം ഒരു മിനിറ്റ് ഫ്രൈ ചെയ്യുക.
- ½ കപ്പ സോയ ഫ്ലേക്സ് ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക. 2 കപ്പ വെള്ളം ചേർത്ത് ഫ്ലേക്സ് മൃദുവാകുന്നതുവരെ വേവിക്കുക.
- അവ സ്റ്റൂവിൽ നിന്ന് മാറ്റി തണുപ്പിച്ച് ശേഷം സോയ മിശ്രിതത്തിലേക്ക് ½ കപ്പ അരിപ്പൊടി, ½ കപ്പ സൂജി, പാകത്തിന് ഉപ്പ്, 1 കപ്പ മോർ എന്നിവ ചേർക്കുക; കട്ടിയുള്ള ബാറ്റർ ഉണ്ടാക്കാനായി നന്നായി ഇളക്കുക.
- അര മണിക്കൂർ മുടി വയ്ക്കുക.
- ചൂടായ എണ്ണ പുരട്ടിയ തവയിലേക്ക് ഒരു തവി മാവ് ഒഴിക്കുക, അതിലേക്ക് അരിഞ്ഞ വച്ചിരിക്കുന്ന സവാളയും കാരറ്റും വിതറിക്കൊടുക്കുക.
- എല്ലാ വശങ്ങളിലും അൽപം എണ്ണ ഒഴിച്ച് മുടി വെച്ച് വശങ്ങൾ അയഞ്ഞ് ബേസ് ഗോൾഡൻ ബ്രൗൺ നിറമാകുന്നതുവരെ ഇടത്തരം തീയിൽ വേവിക്കുക.
- മറിച്ച് വേവിക്കുക. ബ്ലാക്ക് സാൾട്ട്, കുരുമുളക്, അരിഞ്ഞ മല്ലിയില എന്നിവ ചേർത്ത് തൈർ ഉപയോഗിച്ച് വിളമ്പുക.

പോഷക മൂല്യം (2 പിസ്)
 കലോറി: 104 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 10.5 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 18.5 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 8.75 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുന്നത് പോലെ ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങളുള്ള പോളിഅൺസാച്ചുറേറ്റഡ് കൊഴുപ്പുകളുടെ നല്ല ഉറവിടം.
- സോയ അധിഷ്ഠിത ഭക്ഷണങ്ങളിലെ ഫൈറ്റോകെമിക്കലുകളും നാരുകളും സ്ട്രോക്ക്, കൊറോണറി ഹൃദ്രോഗം എന്നിവയുൾപ്പെടെയുള്ള ഹൃദയ രോഗങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുന്നു.

കിഴക്കൻ ഇന്ത്യയിൽ നിന്നുള്ള ചില ജനപ്രിയ അത്താഴ പാചകക്കുറിപ്പുകൾ ഇനിപ്പറയുന്നവയാണ്

ബ്രൗൺ റൈസിനൊപ്പം ശുഭേതാ

പാചകക്കുറിപ്പ്

- 1 ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ½ പച്ച ഏത്തക്ക, 1 മധുരക്കിഴങ്ങ്, 6 ബീൻസ്, 1 മുരിങ്ങക്ക, 1 കാരറ്റ് എന്നിവ മുറിച്ച് കഴുകി മഞ്ഞൾ വെള്ളത്തിൽ ഇടുക.
- ഒരു പാനിൽ കടുകെണ്ണ ചൂടാക്കി അതിൽ 2 ടീസ്പൂൺ പാഞ്ച് ഫൊറാൻ മസാലയും 2 ടീസ്പൂൺ ഇഞ്ചി പേസ്റ്റും ചേർക്കുക. ഗോൾഡൻ ബ്രൗൺ ആകുന്നത് വരെ വേവിക്കുക.
- കടുകു പേസ്റ്റ്, മുളകുപൊടി, മഞ്ഞൾ എന്നിവ 1 ടീസ്പൂൺ വീതം ചേർക്കുക. എണ്ണ വേർപെടുന്നത് വരെ വേവിക്കുക.
- അരിഞ്ഞ പച്ചക്കറികൾ ചേർത്ത് 2 മിനിറ്റ് വഴറ്റുക.
- വെള്ളം ചേർത്ത് പച്ചക്കറികൾ മൃദുവാകുന്നത് വരെ വേവിക്കുക.
- ആവിയിൽ വേവിച്ച ചോറിനൊപ്പം വിളമ്പുക.



പോഷക മൂല്യം (1 കപ്പ്)
 കലോറി: 281 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 14 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 35 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 5 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നു, ഇത് ഹൃദയാരോഗ്യത്തെ പിന്തുണയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- കലോറി കുറവാണെങ്കിലും നാരുകൾ കൂടുതലാണ്, അതിനാൽ ഫിബ്രിംഗ് മീലായി ഉപയോഗിക്കാം.

മാച്ചർ ജോൽ (ബംഗാളി മീൻ കറി) ■

പാചകക്കുറിപ്പ്



- രോഹു അല്ലെങ്കിൽ കടല മത്സ്യം വൃത്തിയാക്കി ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി മുറിക്കുക, 1 ടീസ്പൂൺ ഉപ്പ്, മഞ്ഞൾപ്പൊടി എന്നിവ കലർത്തി 2 മണിക്കൂർ മാറിനേറ്റ് ചെയ്യാൻ വയ്ക്കുക.
- ഒരു പാനിൽ എണ്ണ ചൂടാക്കി അതിൽ മീൻ കഷണങ്ങൾ വറുത്ത് മാറ്റി വെക്കുക.
- ഒരു പാനിൽ 2 ടേബിൾസ്പൂൺ കടുകെണ്ണ ചൂടാക്കി 1 ടീസ്പൂൺ ജീരകം, 1 കായം, 1 തക്കാളി അരിഞ്ഞത് എന്നിവ ചേർത്ത് കുഴമ്പാകുന്നത് വരെ വേവിക്കുക.
- 2 ടീസ്പൂൺ ഇഞ്ചി-വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റ്, 3 പച്ചമുളക്, 1 ടീസ്പൂൺ മല്ലിപ്പൊടി, 1 ടീസ്പൂൺ ചുവന്ന മുളക് പൊടി, ½ ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾപ്പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് 5 മിനിറ്റ് വേവിക്കുക.

പോഷണ മൂല്യം (1 കപ്പ്)
 കലോറി: 176.5 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 8.2 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 17.5 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 7.8 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഒമേഗ 3 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്, ഇത് ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുകയും രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും വീക്കം തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.
- മത്സ്യത്തിലെ പൂരിത കൊഴുപ്പിന്റെ അഭാവം മൂലം ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഏറെ ശുപാർശ ചെയ്യുന്നു.

മിക്സഡ് വെജിറ്റബിൾ കറി

പാചകക്കുറിപ്പ്

- 4 ടീസ്പൂൺ എണ്ണ ചൂടാക്കി 1 ബേ ലീഫ്, 1 ടീസ്പൂൺ ജീരകം, 2 ടീസ്പൂൺ കസൂരി മേത്തി എന്നിവ വഴറ്റുക. 1 സവാളയും 1 ടീസ്പൂൺ ഇഞ്ചി വെളുത്തുള്ളി പേസ്റ്റും ചേർത്ത് 5 മിനിറ്റ് വേവിക്കുക.
- ½ ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾ, 1 ടീസ്പൂൺ ചുവന്ന മുളക്പൊടി, 1 ടീസ്പൂൺ മല്ലിപ്പൊടി, ½ ടീസ്പൂൺ ഗരം മസാല, 1 ടീസ്പൂൺ ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് നന്നായി വഴറ്റുക.
- 1 കപ്പ് തക്കാളി പ്യൂരി ചേർത്ത് നന്നായി വേവിക്കുക.
- അരിഞ്ഞ പച്ചക്കറികൾ (1 ഉരുളക്കിഴങ്ങ്, ½ കാർറ്റ്, ½ കപ്പ് കോളിഫ്ലവർ, 4 ബീൻസ്, ½ കപ്പ് കടല, ¼ കാപ്സിക്) ചേർത്ത് നന്നായി ഇളക്കുക.
- ½ കപ്പ് വെള്ളം ചേർത്ത് മറ്റൊരു 10 മിനിറ്റ് വേവിക്കുക.
- തീ ഓഫ് ചെയ്ത് 1 ടീസ്പൂൺ കസൂരി മേത്തിയും 2 ടീസ്പൂൺ മല്ലിയിലയും ചേർക്കുക. നന്നായി ഇളക്കി ചൂടുള്ള റൊട്ടിയോടൊപ്പം വെജിറ്റബിൾ കറി മിക്സ് ചെയ്യുക.



പോഷക മൂല്യം (1 കപ്പ്)
 കലോറി: 188 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 8.8 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 24 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 5.6 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളാലും ഫൈറ്റോകെമിക്കലുകളാലും സമ്പുഷ്ടമായതിനാൽ വീക്കം തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു.



പാശ്ചാത്യ ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും ജനപ്രിയമായ ചില അത്താഴ രുചിക്കൂട്ടുകൾ പാചകക്കുറിപ്പുകൾ നമുക്ക് നോക്കാം.

ജോവർ റൊട്ടിക്കൊപ്പം ഉസൽ



പാചകക്കുറിപ്പ്

ഉസാലിനായി:
 2 കപ്പ് വൻപയർ നന്നായി കഴുകി കൂതിർത്ത ശേഷം മുളയ്ക്കാനായി വെയ്ക്കുക.
 ഒരു പാൻ ചൂടാക്കി അതിലേക്ക് 1 കപ്പ് തേങ്ങാ ചുരണ്ടിയത് ഇട്ട് കൊടുത്ത ശേഷം അത് ബ്രൗൺ നിറമാകുന്നത് വരെ വറുത്തെടുക്കുക.
 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ എണ്ണ ചൂടാക്കിയ ശേഷം 8-10 വെളുത്തുള്ളി അല്ലി 2 കഷണം ഇഞ്ചി എന്നിവ ചേർത്ത് വറുത്തെടുക്കുക. ഇതിലേക്ക് 1 കപ്പ് അരിഞ്ഞ ഉള്ളി ചേർത്ത് ബ്രൗൺ നിറമാകുന്നത് വരെ വറുത്തെടുക്കുക.
 വറുത്തുവെച്ചിരിക്കുന്ന തേങ്ങയും 1/2 കപ്പ് മല്ലിപ്പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത ശേഷം മിക്സ് ചെയ്യുക. തണുത്ത ശേഷം നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക.
 ഒരു പാനിൽ 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ എണ്ണ 2 ടീസ്പൺ കടുക്, ജീരകം, കറി വേപ്പില, പച്ചമുളക്, 1 നുള്ള കായം എന്നിവ ചേർത്ത് ചൂടാക്കുക.
 1 കപ്പ് അരിഞ്ഞ വെച്ചിരിക്കുന്ന ഉള്ളി ചേർത്ത

ശേഷം ഉള്ളി മുദ്രവാകുന്നത് വരെ വറുത്തെടുക്കുക.
 1 ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾപൊടി, മസാല പേസ്റ്റ്, ചുവന്ന മുളക് പൊടി, 1 ടീസ്പൂൺ ഗരം മസാല പൊടി എന്നിവ ചേർത്ത് മസാലയിൽ നിന്ന് എണ്ണ തെളിയുന്നത് വരെ വഴറ്റുക.
 മുളപ്പിച്ചത്, 1 1/2 കപ്പ് വെള്ളം, 1 കപ്പ് തക്കാളി അരിഞ്ഞത് എന്നിവ ചേർത്ത് 15 മിനിറ്റ് ചെറുതിയിൽ വേവിക്കുക. മല്ലിയിലയും അരിഞ്ഞ ഉള്ളിയും കൊണ്ട് അലങ്കരിക്കുക.
ജോവർ റൊട്ടിക്ക്:
 ഒരു പാത്രത്തിൽ, 1/2 കപ്പ് ഗോതമ്പ് മാവ്, ഒരു നുള്ള ഉപ്പ് എന്നിവ ചേർത്ത് ഇളം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കൂഴച്ചെടുക്കുക.
 ചെറുനാരങ്ങയുടെ വലിപ്പമുള്ള ഒരു ഉരുള മാവ് എടുത്ത് ചപ്പാത്തി പോലെ പരത്തുക. ചൂടുള്ള പാനിലേക്ക് ഇടു പകുതി വേവാനുമാശ്ചര്യം ഉടൻ മറിച്ചിടുക.
 2 മിനിറ്റ് വേവിച്ച ശേഷം വീണ്ടും മറിച്ചിടുക. ചപ്പാത്തി പൊള്ളിവന്നാൽ അടുപ്പിൽ നിന്ന് മാറ്റുക.

പോഷകമൂല്യം (1 കപ്പ്)
 കലോറി: 168 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 5 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 21 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 8 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ജോവർ റൊട്ടിയിലെ പോഷകങ്ങൾ പ്ലേറ്റ് ലെറ്റുകൾ കട്ടപിടിക്കുന്നത് തടയുകയും ഹൃദയാഘാതം, സ്ത്രോക്ക്, രക്തപ്രവാഹത്തിന് ഉള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- നാരുകളാൽ സമ്പന്നമായ ഇത് എൽഡിഎൽ (ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ) കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുകയും സ്ത്രോക്ക് ഉൾപ്പെടെയുള്ള ഹൃദ്രോഗ സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.
- ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഗുണം ചെയ്യുന്ന പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, ഇരുമ്പ്, ചെമ്പ് തുടങ്ങിയ ധാതുക്കളാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ് ഉസൽ.

സാദാ വരാനും ഭാതം

പാചകക്കുറിപ്പ്

- 1 കപ്പ് തുവര പരിപ്പ് വെള്ളത്തിൽ കഴുകി 30 മിനിറ്റ് കൂതിർക്കാൻ വെയ്ക്കുക.
- പ്രഷർ കൂക്കറിൽ തുവര പരിപ്പിനൊപ്പം 1 1/2 കപ്പ് വെള്ളം, 1 ടീസ്പൂൺ മഞ്ഞൾപൊടി, 1 ടീസ്പൂൺ നെയ്യ് എന്നിവ ചേർക്കുക.
- മീഡിയം തീയിൽ 3-4 വിസിൽ കേൾക്കുന്നത് വരെ ഇത് കൂക്ക് ചെയ്യുക. തണുത്ത ശേഷം മുദ്രവാകുന്നത് വരെ മാഷ് ചെയ്ത് എടുക്കുക.
- ഒരു ചെറിയ പാനിൽ 2 ടേബിൾസ്പൂൺ നെയ്യ് ചൂടാക്കി അതിലേക്ക് 1 ടീസ്പൂൺ കടുക്, 1 ടീസ്പൂൺ ജീരകം, 1 നുള്ള കായം, 2 പച്ചമുളക് എന്നിവ ചേർത്ത് വഴറ്റുക.
- വളരെ പെട്ടെന്ന് തന്നെ ഈ വറവ് വേവിച്ച് വെച്ചിരിക്കുന്ന പരിപ്പിലേക്ക് ചേർക്കുക.
- ഇത് നന്നായി ഇളക്കി യോജിപ്പിച്ച ശേഷം ചോറിനൊപ്പം വിളമ്പാവുന്നതാണ്.



പോഷണ മൂല്യം (1 കപ്പ്)
 കലോറി: 55 കിലോ കലോറി
 കൊഴുപ്പ്: 2 ഗ്രാം
 കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 6 ഗ്രാം
 പ്രോട്ടീനുകൾ: 2 ഗ്രാം.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെ സമ്പന്നമായ ഉറവിടം, രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും രക്തസമ്മർദ്ദം സ്ഥിരപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്ന ഒരു വാസോഡിലേറ്ററായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. ഇത് ഹൃദയത്തിന്റെ ആയാസം കുറയ്ക്കുന്നു.
- ഡയറ്ററി ഫൈബർ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് സന്തുലിതമാക്കാനും രക്തപ്രവാഹം തടയാനും സഹായിക്കും.

മുട്ട വിന്താലു ■



പോഷക മൂല്യം (1 കപ്പ്)

കലോറി: 104.7 കിലോ കലോറി
കൊഴുപ്പ്: 8.7 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്: 7 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീനുകൾ: 1.7 ഗ്രാം.

പാചകക്കുറിപ്പ്

- 4 മുട്ട പുഴുങ്ങി തോട് കളഞ്ഞ ശേഷം നീളത്തിൽ മുറിക്കുക.
- 4 ഉണങ്ങിയ ചുവന്ന മുളക്, 1 കഷണം ഇഞ്ചി, 6-7 അല്പി വെളുത്തുള്ളി, 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ ജീരകം, 1 കറുവപ്പട്ട, 2 ടീസ്പൂൺ വിനഗർ, ഉപ്പ് എന്നിവ നന്നായി അരച്ചെടുക്കുക.
- ഒരു പാനിലേക്ക് 2 ടേബിൾ സ്പൂൺ നെയ്യ് ഒഴിച്ച് ചൂടാക്കിയ ശേഷം ഉള്ളി ചേർത്ത് ബ്രൗൺ നിറമാകുന്നത് വരെ വറുത്തെടുക്കുക.
- അരച്ചുവച്ചിരിക്കുന്ന പേസ്റ്റ്, 1 ടീസ്പൂൺ പഞ്ചസാര, 1 ടീസ്പൂൺ ഗരം മസാല പൊടി, വേവിച്ച മുട്ട എന്നിവ ചേർത്ത് ഗ്രേവി കട്ടിയാകുന്നതുവരെ വേവിക്കുക.
- ഇഞ്ചി നീളത്തിൽ അരിഞ്ഞതും മല്ലിയിലയും ചേർത്ത് ഇത് അലങ്കരിക്കുക. റൊട്ടിയ്ക്കൊപ്പമോ ചോറിനൊപ്പമോ കഴിക്കാവുന്നതാണ്.

ഹൃദയാരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ

- ഫോളേറ്റ്, വിറ്റാമിൻ എ, വിറ്റാമിൻ ബി5, വിറ്റാമിൻ ബി 12, വിറ്റാമിൻ ഡി, വിറ്റാമിൻ ബി2, വിറ്റാമിൻ ഇ, വിറ്റാമിൻ കെ, വിറ്റാമിൻ ബി6, ഫോസഫറസ്, സെലീനിയം, സിങ്ക്, പ്രോട്ടീനുകൾ, ആരോഗ്യകരമായ കൊഴുപ്പുകൾ, കോളിൻ, കാൽസ്യം എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടമായ ഇത് ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ തടയാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- സ്ത്രീകളുടെ അപകടസാധ്യത കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന HDL കൊളസ്ട്രോൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.
- മുട്ടകൾ ട്രൈഗ്ലിസറൈഡുകൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു, അതേസമയം രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കുകയും അസാധാരണമായ ഹൃദയ താളം ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഞങ്ങളുടെ ഡയറ്റീഷ്യന്റെ വാക്കുകൾ

പുരോഗതിരക്ഷണം, ഉച്ചഭക്ഷണം, ലഘുഭക്ഷണം, അത്താഴം എന്നിവ പോലുള്ള പതിവ് ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ സ്ഥിരവും സുസ്ഥിരവുമായ അളവ് ഉറപ്പാക്കുന്നു, കൂടുതൽ സമയത്തേക്ക് നിങ്ങൾക്ക് സ്ഥിരമായ ഊർജ്ജം നൽകുകയും ഹൃദയത്തെ ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരിയായ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക എന്നതിനർത്ഥം പുതിയതും വീട്ടിൽ പാകം ചെയ്തതും പ്രോസസ്സ് ചെയ്യാത്തതുമായ, സീസണൽ ഭക്ഷണം ശരിയായ സമയത്ത് സമീകൃത അളവിൽ കഴിക്കുക എന്നതാണ്. ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കുന്നത് അടുത്ത ഭക്ഷണസമയത്ത് കൂടുതൽ കഴിക്കാൻ നിങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കും, വാസ്തവത്തിൽ, ഉപ്പിട്ടതോ പഞ്ചസാരയോ കലോറിയോ ഉള്ള ഭക്ഷണങ്ങൾക്കായി നിങ്ങളെ കൊതിപ്പിക്കും. ഇതിനെ "ഉപവാസവും വിരുന്നും പാറ്റേൺ" എന്ന് വിളിക്കാം, ഇത് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകളിലേക്കും ശരീരഭാരം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലേക്കും നയിക്കുന്നു, ഇത് ഹൃദയാരോഗ്യത്തെ ബാധിക്കും. ഇത് വയറു വീർക്കുന്നതിനും അസിഡിറ്റിക്കും ഇടയാക്കും, ഇത് നിങ്ങൾക്ക് കൂടുതൽ ഭാരമുള്ളതായി തോന്നുകയും അങ്ങനെ അതിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. അതിനാൽ, പതിവായി പുതുതായി പാകം ചെയ്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതും സ്ഥിരമായ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയും ആരോഗ്യകരമായ ഭാരവും നിലനിർത്തുന്നതും നല്ല ഹൃദയാരോഗ്യത്തിനും അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.



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.