

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

ఉదయం సమయం



అల్పాహారం

ఉత్తర ప్రాంతం	
ఓట్స్ మరియు సొరకాయతో చపాతీ	02
శనగపిండి మరియు పాలకూరతో దోస	03
పాలకూర తో ఆమ్లెట్	03
దక్షిణ ప్రాంతం	
కూరగాయలు తో ఓట్స్ ఉప్పా	04
ఉల్లిపాయ తో జొన్న రొట్టె	04
కొబ్బరి చట్నీ తో బ్రౌన్ రైస్ దోస	05
తూర్పు ప్రాంతం	
బుల్గర్ గోధుమ (కుట్టు) పాస్టెక్	05
దాల్ పితా	06
పండ్లతో చేసిన పోరిడ్జ్	06
పడమర ప్రాంతం	
సజ్జలతో దోస	07
తాలిపీట్	07
కూరగాయల తో అటుకుల ఉప్పా	08

మధ్యాహ్నం భోజనం



ఉత్తర ప్రాంతం	
రాగి రొట్టెలు	09
కూరగాయలతో క్వినోవ మరియు పెరుగు	10
పెసరట్టు మరియు పుదినా చట్నీ	10
దక్షిణ ప్రాంతం	
రాగి ఇడ్లెలు మరియు సాంబార్	11
నిమ్మకాయ తో పులావ్	11
జొన్న దోస మరియు అల్లం వెల్లులి చట్నీ	12
తూర్పు ప్రాంతం	
బ్రౌన్ రైస్ తో పాటు శనగపప్పు తో చేసిన పప్పు	12
రొట్టెలతో నల్ల శనగల తో మున్సి	13
రాగి రొట్టెలతో దాల్చా	13
పశ్చిమ ప్రాంతం	
సజ్జలతో కిచడీ	14
శనగపిండి తో మజ్జిగ పులుసు	14
కూరగాయల వంటకం	15

సూపులు



టమోటో సూప్	16
మిక్స్డ్ వెజిటబుల్ సూప్	17
పప్పు మరియు టమోటా సూప్	17
నిమ్మకాయ కొత్తిమీర సూప్	18

రాత్రి భోజనం



ఉత్తర ప్రాంతం	
కూరగాయలతో కిచడీ	19
గోధుమ రవ్వ తో కిచడీ	20
పెనం మీద గ్రీల్ చేసిన చికెన్	20
దక్షిణ ప్రాంతం	
కూరగాయల సాంబార్	21
కేరళ చేపల కూర	21
సోయా ఉత్పం	22
తూర్పు ప్రాంతం	
బ్రౌన్ రైస్ తో షుట్కీ	22
మాచెర్ జోల్ (బెంగాలీ చేపల కూర)	23
మిక్స్డ్ వెజిటబుల్ కూర	23
పశ్చిమ ప్రాంతం	
జొన్న రొట్టె తో మొలకలు కూర	24
అన్నం తో సాదా వారన్	24
కోడిగుడ్డు విండలో	25
మన డైటిషియన్ చెప్పిన మాట	25



భారతీయులకు కావాల్సిన పోషకాహార అవసరాలు

నేషనల్ ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ మార్గదర్శకాల ప్రకారం, భారతీయ పెద్దలకు రోజువారీ కేలరీల అవసరాలు క్రింది విధంగా ఉన్నాయి.¹



కూర్చుని పని చేసే పురుషునికి రోజుకు 2110 కిలో కేలరీలు



మితమైన స్థాయి పనిచేసే పురుషునికి రోజుకి 2710 కిలో కేలరీలు



భారీ స్థాయి పనిచేసే పురుషునికి రోజుకి 3470 కిలో కేలరీలు



కూర్చుని పని చేసే స్త్రీకి రోజుకు 1660 కిలో కేలరీలు



మితమైన స్థాయి పనిచేసే స్త్రీకి రోజుకి 2100 కిలో కేలరీలు



భారీ స్థాయి పనిచేసే స్త్రీకి రోజుకి 2720 కిలో కేలరీలు

సెంటర్ ఫర్ డిసీజ్ కంట్రోల్ అండ్ ప్రీవెన్షన్ ప్రకారం, మీరు ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిని గడపడం ద్వారా గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చు. ఆరోగ్యకరమైన జీవనశైలిలో గుండెకు -ఆరోగ్యం చేకూర్చే ఆహారాలను ఎంచుకోవడం, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం మరియు సాధారణ శారీరక శ్రమ వంటివి ఉంటాయి.²

ప్రతి భోజనంలో సగటు రోజువారీ వినియోగం ఇలా విభజించబడాలని పోషకాహార నిపుణులు అంచనా వేస్తున్నారు:



ఉదయం అల్పాహారం
300 నుండి 400
కెలోరీలు

మధ్యాహ్న భోజనం
500 నుండి 700
కెలోరీలు

రాత్రి భోజనం
500 నుండి 700
కెలోరీలు

చిరులిండ్లు
200 కెలోరీలు
మించకూడదు

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/>

ఉదయం అల్పాహారం

- రోజులో మొదటి భోజనం
- శరీరంలోని శక్తి మరియు పోషక నిల్వలను తిరిగి నింపుతుంది
- వాస్తవానికి బరువు ని అదుపులో ఉంచటానికి సహాయ పడుతుంది
- మెదడు శక్తి ని పెంచుతుంది
- జబ్బు లు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది



ఉత్తర భారతదేశంలోని కొన్ని ప్రసిద్ధ అల్పాహార వంటకాలు ఇక్కడ పేర్కొనబడ్డాయి

ఓట్స్ మరియు సొరకాయ రొట్టె



- ౧ చిన్న సొరకాయ(మయ) ని తురమండి మరియు ౧ టీస్పూన్ పచ్చి మిర్చిలు , ౧ కప్పు వేయించిన ఓట్స్ , చక్కగా తరిగిన ౧ చిన్న ఉల్లిపాయ,కొత్తిమీర, ఉప్పు మరియు ½ కప్పు గోధుమ పిండి .
- అన్నిటిని బాగా కలపి పిండి ముద్ద ని చేయండి మరియు 15 నిముషాల పాటు పక్కన పెట్టండి .
- పిండిని చిన్న బంతిలాగా చేసి చిన్న రొట్టె లాగా వత్తిండి .వేడిగా ఉన్న పెనం మీద వేసి లో మంట మీద ఉడకనివ్వండి మరియు ఇంకొక వైపు కి తిప్పి బంగారు గోధుమ రంగు వచ్చేంతవరకు కాల్యండి .
- నెయ్యి (ఇష్ట ప్రకారం)ని కొద్దిగా చిలకరించండి మరియు రైతా లేదా చట్నీతో వడ్డించండి

పోషకాహార విషయం (1 పేస్)

కేలోరీలు : 65 కేలో కేలోరీలు
 కొవ్వు : 0.7 గ్రా
 పిండిపదార్థాలు: 13.1 గ్రా
 మాంసకృత్తులు: 2.4 గ్రా



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- సొరకాయ 'కోలిన్ ' ని ఎక్కువగా కలిగి వుంటుంది, ఇది మెదడు పని తీరుని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు తద్వారా ఒత్తిడి మరియు నిరాశను నివారిస్తుంది
- రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడే సోడియం, పొటాషియం మరియు ఇతర ముఖ్యమైన ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.

శనగపిండి మరియు పాలకూర



పోషక విలువలు (౨ పిస్ లు)

కేలోరిలు : 290.44 కిలో కేలోరిలు
కొవ్వు : 11.25g గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 34.81గ్రా
మాంసకృత్తులు: 12.48గ్రా

వంటకం చేసే విధానం

- ½ కప్పు శనగపిండి , మరియు దానికి ¼ కప్పు బియ్యపు పిండి ని తీసుకుని దానికి గ టీస్పూన్ ఉప్పు ,కారం ,పసుపు ,వాము ,జీలకర్ర, నల్ల మిరయాల పొడి మరియు పచ్చిమిరపకాయ కలపండి
- ½ కప్పు తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలను కలపండి మరియు 2 కప్పుల తరిగిన పాలకూర ని శనగపిండి మిశ్రమంలో కలపండి .
- బాగా కలిపండి మరియు ½ కప్పు నీరు లేదా చిక్కగా వుండి జారుడుగా వుండి లాగా కలపండి .
- 10-15 నిముషాల పాటు దానిని పక్కన పెట్టండి
- పెనం వేడిచేసి , పిండిని మందపాటి దోసె లాగా వేయండి ,కొద్దిగా నూనె వేసి మూత పెట్టి మీడియం మంట మీద కాల్చండి
- దానిని ఇంకొక వైపు కి తిప్పి కాల్చండి
- చట్నీ లేదా పచ్చడి తో వడ్డించండి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- కార్బియం ,వరన్,పొటాషియం మరియు విటమిన్ సి వంటి విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలను కలిగి వుంటుంది .
- కరిగిపోయే మరియు కరగని రెండు రకాల పేచు ని కలిగి వుంటుంది , కాబట్టి కరోనరీ గుండె జబ్బు లేదా కార్డియోవాస్కులర్ గుండె జబ్బు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది

పాలకూర ఆమ్లెట్



వంటకం చేసే విధానం

- 1 కప్పు పాలకూర ని కడిగి బ్లాన్స్ (ఉడకపెట్టి చల్లార్చడం) చేయండి
- 2 కోడిగుడ్డులను కలిపి అవి నురుగుగా వచ్చే వరకు గిలకొట్టి బ్లాన్స్ చేసి మరియు తరిగిన పాలకూర ని దానికి కలపండి .
- 1 టీ స్పూన్ కారపొడి మరియు ఉప్పు గుడ్డు మిశ్రమానికి కలపండి మరియు అన్ని బాగా కలిపి వరకు గిలకొట్టండి .
- 1 టీ స్పూన్ వెన్న ని ఒక బాణలిలో వేసి గిలకొట్టిన గుడ్డు మిశ్రమాన్ని అందులో వేయండి .బాణలిలో సమానంగా నెరపండి మరియు ౩- ౭ నిముషాల పాటు తక్కువ సెగ మీద కాల్చండి .వేరే వైపు కి తిప్పి ఇంకొక వైపు కూడా కాల్చనివ్వండి
- వేడిగా ప్లేట్లో పెట్టి కెచప్ తో వడ్డించండి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- మాంసకృత్తులు ,పేచు ,యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ ,మరియు విటమిన్లు పుష్కలంగా వుంటాయి
- ఎక్కువ మాంసకృత్తులు పదార్థం తినడం వలన రోజు మొత్తం ఆకలి ని అదుపులో ఉంచుకోవచ్చు .
- గుండెకు ఆరోగ్యాన్ని చేకూర్చే విటమిన్ డి ,విటమిన్ ఇ,వరన్,మెగ్నీషియం , ఫోలేట్ వంటి వాటిని కలిగి వుంటుంది.



పోషక విలువలు (౧ పిస్)

కేలోరిలు : 351కిలో కేలోరిలు
కొవ్వు : 14.7గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 33.9గ్రా
మాంసకృత్తులు :20.7గ్రా



దక్షిణ భారతదేశంలో చేసే కొన్ని అల్పాహార వంటకాలు ఇక్కడ వున్నాయి

కూరగాయల ఓట్స్ ఉప్పా



వంటకం చేసే విధానం



పోషక విలువలు (150 గ్రా)

కేలోరీలు : 214కేలో కేలోరీలు
కొవ్వు : 8గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 31గ్రా
మాంసకృత్తులు : 7గ్రా

- ఒక బాణలి లో 1 టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి ఆవాలు , ½ టీ స్పూన్ మినప్పప్పు , జీలకర్ర , కరివేపాకు మరియు 10 జీడిపప్పులు వేసి జీడిపప్పు బంగారు రంగు నెచ్చే వరకు వేయించండి .
- 1 టీస్పూన్ అల్లం , ౨ పచ్చిమిర్చి , ½ ఉల్లిపాయ మరియు 1 కప్పు ముక్కలుగా చేసిన కూరగాయలు (క్యారెట్ , బీన్స్ , క్యాప్సికం , బటానిలు) , ½ టీ స్పూన్ పసుపు వేసి అన్ని కూరగాయల ముక్కలు మెత్తగా అయ్యేంత వరకు వేయించండి 2 టేబుల్ స్పూన్ నీళ్ళు పోసి మూత పెట్టి సిం లో 5 నిముషాల పాటు ఉడకనివ్వండి .
- ½ కప్పు నీళ్ళు మరియు ౧ కప్పు వేయించిన ఓట్స్ ని వేసి బాగా కలపండి
- ఓట్స్ బాగా ఉడికేంత వరకు మూత పెట్టి సిమ్ లో వండండి . కొత్తిమీర తో అలంకరించి మరియు వేడిగా వడ్డించండి



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు కరిగే పీచు పుష్కలంగా వుంటాయి , అందుచేత చెడు కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గిస్తుంది .
- గుండె కి స్నేహితులు అయినటువంటి మెగ్నీషియం , ఫాస్ఫరస్ మరియు విటమిన్ బి౧ వంటివి పుష్కలంగా వుంటాయి

ఉల్లిపాయ జొన్న రొట్టె



వంటకం చేసే విధానం

- 1 కప్పు జొన్న పిండి ని తీసుకుని ½ కప్పు సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు , ౧ టీస్పూన్ మిర్చి , పసుపు , ధనియాల పొడి , ౧ టీస్పూన్ నూనె , ఉప్పు మరియు జీలకర్ర అన్నిటిని ఒక గిన్నెలో కలిపికోండి
- బాగా కలపండి మరియు కొద్ది కొద్దిగా వేడి నీళ్ళు పోస్తూ సగుళ్ళు లేకుండా ఉండేలా పిండి ముద్దని కలపండి .
- పిండి ని చిన్న - సైజ్ బాల్స్ ని చేసుకుని చిన్న చపాతీ లాగా చేయండి .
- వేడిచేసి నూనె వేసి ఉంచిన పెనం మీద చపాతీ ని వేయండి మీడియం మంట మీద కొద్ది నిముషాలు వుండండి .
- చపాతీ మీద అంత బంగారు రంగు మచ్చలు వరకు ఇంకోక వైపు కి తిప్పి కాల్చండి



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- ఐరన్ , మెగ్నీషియం లు పుష్కలంగా వుంటాయి దాని ఫలితంగా పుష్కలంగా కాల్షియం ని గ్రహిస్తుంది .
- అధిక-నాణ్యత ప్రోటీన్ మరియు పీచు ని కలిగి ఉంటుంది, ఇది పొట్టను ఎక్కువసేపు నిండుగా ఉంచుతుంది మరియు అనారోగ్యకరమైన ఆహార పదార్థాల కోసం కోరికలను నివారిస్తుంది.



పోషక విలువలు (1 రొట్టె)

కేలోరీలు : 49కేలో కేలోరీలు
కొవ్వు : 0.3గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 10.2గ్రా
మాంసకృత్తులు : 1.5గ్రా

ట్రాన్ బియ్యం దోస తో కొబ్బరి చట్నీ



పోషక విలువలు (1 పీస్)

- కేలోరిలు : 91.04కిలో కేలోరిలు
- కొవ్వు : 1.53గ్రా
- పిండిపదార్థాలు: 16.7గ్రా
- మాంసకృత్తులు : 2.65గ్రా

వంటకం చేసే విధానం

- 2 కప్పుల ట్రాన్ రైస్ కడగండి , ౧ కప్పు మినప్పప్పు మరియు ౧ టీ స్పూన్ మెంతులు వేసి 6-8 గంటలు లేదా ఒక రాత్రి అంత నానపెట్టండి .నానపెట్టిన తరువాత అన్నిటిని మెత్తటి పేస్టు లాగా రుబ్బండి . గది ఉష్ణోగ్రత వద్ద ౯-౧౦ గంటలు పులియబెట్టడానికి వదిలివేయండి .
- దోస వేయడానికి :ఒక పెద్ద గరిట పిండి ని తీసుకుని మీడియం వేడి మీద వున్న పెనం మీద గుండ్రంగా దోస వేయండి . దోస మీద 1 టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేయండి ,చిన్న మంట మీద 1-2 నిముషాల పాటు ఉంచండి మరియు మంట ని పెంచండి . గోధుమ / ఎర్రని ప్యాచెస్ కనపడే వరకు కొన్ని నిముషాలు కలనివ్వండి . దోస ని కొబ్బరి చట్నీ తో వడ్డించండి .
- కొబ్బరి చట్నీ కోసం:తాజాగా తురిమిన ½ కప్పు కోఅబ్బరి , 2 తరిగిన పచ్చి మిర్చి , 2 వేల్పుల్లి రెబ్బలు మరియు వేయించిన శనగపప్పు మరియు ఉప్పు .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- డైటరీ ఫైబర్ మరియు మెగ్నీషియం యొక్క గొప్ప మూలం, ఇది గుండె జబ్బులు మరియు స్ట్రోక్ నుండి రక్షిస్తుంది.
- అధిక పీచు వుండడం వలన జీర్ణ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది
- కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించేలో ఉంచుతుంది



పశ్చిమ భారత దేశం నుండి కొన్ని ప్రసిద్ధి చెందిన వంటకాలు ఈ క్రింద పేర్కొనబడ్డాయి

బుకర్ గోధుమల (కుట్టు) పాన్కేక్

వంటకం చేసే విధానం

- చిన్న గిన్నె తీసుకోండి మరియు 2 కప్పుల కుట్టు పిండి తీసుకోండి , రాళ్ల ఉప్పు ,పచ్చి మిర్చిలు ,మరియు రుచి కొరకు తరిగిన కొత్తిమీర .
- కొద్దిగా నీరు కలపండి మరియు ఉండలు లేని పిండి ని తయారు చేసుకోండి మరియు 15 నిముషాల పాటు పక్కన పెట్టండి .
- పెనం ని వేడి చేయండి మరియు కొద్ది మొత్తంలో పిండి ని పెనం మీద మధ్యలో వేసి గరిటతో నేరపండి .
- తక్కువ మంట మీద ఉడికించి, బంగారు గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు మరొక వైపు కాలనివ్వాలి .
- చట్నీ లేదా పెరుగుచచ్చడి తో వడ్డించండి



పోషక విలువలు (4 పీస్లు)

- కేలోరిలు : 196కిలో కేలోరిలు
- కొవ్వు : 5.8గ్రా
- పిండిపదార్థాలు: 25.7గ్రా
- మాంసకృత్తులు : 9.1గ్రా

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- ప్రోటీన్, ఫైబర్ మరియు ఆరోగ్యకరమైన క్లిష్టమైన పిండి పదార్థాలకు మంచి మూలం
- సాదరణంగా ఉపయోగించే పిండ్ల కి గ్లూటెన్ -లేని ప్రత్యామ్నాయం

దాల్ పితా



పోషక విలువలు (4 పీస్లు)

- కేలోరిలు : 150కిలో కేలోరిలు
- కొవ్వు : 0.5 గ్రా
- పిండిపదార్థాలు: 28గ్రా
- మాంసకృత్తులు : 6గ్రా

వంటకం చేసే విధానం

- పిండి కొరకు : ½ కప్పు బియ్యం రాత్రి అంతా నానపెట్టండి మరియు మెత్తటి పేస్టు లాగా రుబ్బండి .దానికి నీళ్ళు కలిపి పలుచుగా చేసి పలుచని పిండి అయ్యే లాగా చేయండి మరియు దానికి ఉప్పు మరియు కొద్దిగా నూనె వేయండి .మందపాటి అడుగు వున్న బాణలిలో పిండిని పోసి చిన్న మంట మీద మృదువైన పిండి అయ్యేంతవరకు వుంచండి స్టపింగ్ కొరకు : శనగ పప్పు ని 3-4 గంటల పాటు నానపెట్టండి మరియు పచ్చిమిర్చి ,అల్లం ,వెల్లుల్లి ,ఉప్పు ,వాము ,జీలకర్ర మరియు మిరియాలు వేసి గరుకుగా రుబ్బండి. ఒక టీ స్పూన్ నూనె వేసి పప్పు మిశ్రమాన్ని చిన్న మంట మీద పెట్టి పొడిగా / విరిగినట్టుగా అయ్యే లాగా చేయండి . చల్లార్చి, తరిగిన కొత్తిమీర ఆకులను చేర్చండి
- పితా చేయట కొరకు : నిమ్మకాయ పరిమాణంలో బియ్యం పిండి ని తీసుకుని బాల్స్ లాగా చేయండి . ఒక కప్పు చేయడానికి మూలలను చిటికెడు మదవండి మరియు పప్పు స్టపింగ్ ని నింపండి. పితాలను గ్రీజు చేసిన స్టీమ్ డిష్ లో ఉంచండి మరియు వాటిని ౮-౧౦ నిమిషాలు ఆవిరిలో ఉంచండి. పితాలను మరుగుతున్న వేడి నీళ్ళల్లో కూడా వేయవచ్చు మరియు అవి నీటి మీద తేల వరకు ఉడకనివ్వండి .
- వేడిగా చట్నీ లేదా సాస్ తో వడ్డించండి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- విటమిన్ B1, B9 మరియు E సమృద్ధిగా ఉంటుంది, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, చర్మ ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది, శక్తిని అందిస్తుంది, కణాలను పునరుత్పత్తి చేయడంలో సహాయపడుతుంది మరియు క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- ఇది ఆవిరితో వండుతారు, అందువల్ల దాని అసలు పోషకాలను చాలా వరకు ఉంచుతుంది, కాబట్టి ఇది అపరాధం లేని విరుతిండిగా పనిచేస్తుంది.

పండ్లు తో చేసిన పోరిడ్జ్

వంటకం చేసే విధానం

- బాణలి లో 4 టేబుల్ స్పూన్ల ఓట్స్, 1 కప్పు పాలు మరియు ½ కప్పు నీరు వేసి కలుపుతూ ఉండండి.
- 5 నిముషాల పాటు చిన్న మంట మీద ఉండనివ్వండి , వుడుకుతున్నప్పుడు కలుపుతూ ఉండండి .
- మంట మీద నుంచి దించి రుచి కొరకు ఒక టేబుల్ స్పూన్ తేనె లేదా చక్కెర ని కలపండి
- పోరిడ్జ్ మీద సేజన్ లో వచ్చే పండ్ల ముక్కలు, డ్రై ఫ్రూట్స్ మరియు దానిమ్మ గింజలతో అలంకరించి వడ్డించండి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- పిండి పదార్థాలు , పీచు పదార్థం , మాంసకృత్తులు,కరిగిపోయే కొవ్వులు మరియు యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా వుంటాయి ,ఇవి మొత్తం మరియు ఎల్ డిఎల్ రెండు కొలెస్ట్రాల్ ని నియంత్రించే వుంది గుండె జబ్బు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది .
- కొలెస్ట్రాల్ మరియు రక్తంలో షుగర్ స్థాయిలను నియంత్రించే ఉంచుతూ , ఆరోగ్యకరమైన గుట్ బ్యాక్టీరియ వృద్ధి పరుస్తుంది మరియు కడుపు నిండిన సంతృప్తికరమైన అనుభూతిని పెంచుతుంది.
- ఇన్సులీన్ సెన్సిటివిటీని మెరుగుపరుస్తుంది మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.



పోషక విలువలు (150 గ్రా)

- కేలోరిలు : 52కిలో కేలోరిలు
- కొవ్వు : 7.9గ్రా
- పిండిపదార్థాలు: 47.8గ్రా
- మాంసకృత్తులు : 13.4గ్రా



పశ్చిమ భారతదేశంలో ప్రసిద్ధి చెందిన కొన్ని అల్పాహార వంటకాల వివరాలు ఈ క్రింది విధంగా వున్నాయి

సజ్జలతో దోసె



పోషక విలువలు (౨ పీస్సు)

- కేలోరీలు : 206కిలో కేలోరీలు
- కొవ్వు : 4గ్రా
- పిండిపదార్థాలు: 37గ్రా
- మాంసకృత్తులు : 7గ్రా



వంటకం చేసే విధానం

- ఒక గిన్నె లో , 1/2 కప్పు సజ్జ పిండి , ౧ కప్పు తురిమిన క్యారెట్ మరియు కిరదోసకాయ ,పచ్చిమిర్చి , ౧ చిన్న ఉల్లిపాయ ,పసుపు పొడి ,నల్ల మిరియాల పొడి , జీలకర్ర మరియు కొత్తిమీర ఆకులు వేసుకోండి
- కొద్దిగా నీరు కలిపి ఉండలు లేకుండా పిండి ని కలుపుకోండి మరియు 15 నిముషాల పాటు ప్రక్కన పెట్టండి .
- ఒక పనాన్ని వేడి చేసి కొద్దిగా పిండి తీసుకుని పెనం మధ్యలో వేయండి .ఒక గరిటే తో పెనం అంచులకు జరపండి .
- తక్కువ మంట మీద ఉడికించి, బంగారు గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు మరొక వైపు ఉడికించాలి.
- చట్నీ లేదా పెరుగుపచ్చడితో వడ్డించండి



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- బి విటమిన్స్ ,కాల్షియం ,ఐరన్,పొటాషియం ,మెగ్నీషియం మరియు జింక పుష్కలంగా వుంటాయి .
- టైప్ ౨ డయాబెటీస్ ని తగ్గించటంలో సహాయ పడుతుంది మరియు గుండె జబ్బు వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది

తాలిపేట్



వంటకం చేసే విధానం

- 1/4 కప్పు జొన్న పిండి , గోధుమ పిండి , తృణదాన్యాల పిండి ,శనగపిండి ,బియ్యం పిండి , తరిగిన ఉల్లిపాయ ముక్కలు , పచ్చిమిర్చి , అల్లం ,నాము మరియు నువ్వుల కలపండి .
- నీళ్ళని కొద్దికొద్దిగా కలుపుతూ మరియు పలుచని పిండి లాగా కలపండి.
- పిండిలో చిన్న భాగాలను తీసుకుని, తక్కువ వేడి మీద నూనె రాసి ఉన్న పాన్ మీద చదును చేయండి.
- చదును చేసిన పిండి మీద కొన్ని బిజ్జాలు పెట్టి వాటి మీద నూనె జల్లంది
- ఒక మూత పెట్టి కవర్ చేయండి మరియు తాలిపేట్ క్రింద భాగం బంగారు మరియు కరకరలాడే వరకు 2 నుండి 3 నిముషాల పాటు కాలనివ్వండి.ఇంకొక వైపు కి తిప్పి అటువైపు కూడా కాలనివ్వండి.
- వేడిగా చట్నీ లేదా పెరుగు చట్నీ తో వడ్డించండి .



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- మాంసకృత్తులు ,ఐరన్ ,పీచు పదార్థాలు మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ పుష్కలంగా ఉంటాయి.
- ఇందులో క్షిప్తమైన పిండి పదార్థాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి కనుక జీర్ణకక్తి ని మెరుగు పరుస్తుంది.



పోషక విలువలు (1 పీసు)

- కేలోరీలు : 88కిలో కేలోరీలు
- కొవ్వు : 2.1గ్రా
- పిండిపదార్థాలు: 14.1గ్రా
- మాంసకృత్తులు : 3.2గ్రా

కూరగాయలతో అటుకుల ఉప్పా



పోషక విలువలు (150గ్రా)
 కలోరీలు : 130కిలో కలోరీలు
 కొవ్వు : 1.5గ్రా
 పిండిపదార్థాలు: 27గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 2.6గ్రా

వంటకం చేసే విధానం

- 1 కప్పు అటుకులని లేదా మురమురాలని నీటితో కడిగి ఒక ప్రక్కన ఉంచండి .
- ఒక బాణలి లో నూనె వేడి చేసి , ఆవాలు మెంతులు , 2 టేబుల్ స్పూన్లు పేరుశనగలు వేసి బాగా వేయించండి .
- తరిగిన ఉల్లిపాయ ని కూడా వేసి అవి మెత్తగా అయ్యేంతవరకు ఉడకనివ్వండి . తరువాత తరిగిన కూరగాయల ముక్కలను(క్యారెట్ , క్యాప్సికం ,టమోటో మరియు బటానిలు)కలపండి మరియు ౨-౩ నిముషాల పాటు తక్కువ మంటలో ఉడకనివ్వండి
- కరివేపాకు ,పచ్చిమిర్చి , ఉప్పు , ఎర్రమిరపకాయల పొడి ,పసుపు వేసి బాగా కలపండి .
- అన్ని పదార్థాలు కలిపి వచ్చే వరకు అటుకులను సున్నితంగా కలపండి.
- తరిగిన కొత్తిమీర ఆకులతో అలంకరించి మరియు వేడిగా వడ్డించండి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- ఆరోగ్యకరమైన పిండి పదార్థాలు పుష్కలంగా వుంటాయి ఇవి రోజువారీ పనులు చేసుకోవడానికి తగిన శక్తిని ఇస్తాయి .
- పేద పదార్థాలు ,వెరస్ ,విటమిన్స్ మరియు ఇతర పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి , అందుచేత సంపూర్ణమైన భోజనంగా భావించవచ్చు .
- మాంసకృత్తులు తో సహా అవసరమైన పోషకాలను కలిగి ఉంటుంది

మధ్యహ్న భోజనం

- శరీరానికి పునరుత్తేజం కలిగిస్తుంది మరియు శక్తిని పునరుద్ధిస్తుంది
- మెటబాలిజం నిచురుకుగా ఉంచుతుంది
- పెద్ద భోజనాల మధ్య ఎక్కువసేపు ఆకలితో అలమటించడాన్ని నివారిస్తుంది.
- మధ్యాహ్న భోజనాన్ని దాటవేయడం వల్ల తర్వాత ఆకలి పెరుగుతుంది, ఇది అతిగా తినడానికి లేదా పోషక విలువలు తక్కువగా ఉన్న ఆహారాన్ని ఎంచుకోవడానికి దారితీయవచ్చు.



ఉత్తర భారతదేశంలో తయారు చేసే కొన్ని సాధారణ భోజన వంటకాలు ఇక్కడ

రాగి రొట్టెలు



వంటకం చేసే విధానం

- ౧ కప్పు రాగి పిండి , ౧ కప్పు బియ్యంపిండి , ౧ వేయించిన శనగపప్పు , ౨ టీస్పూన్ ఉప్పు మరియు ౧ టేబుల్ స్పూన్ నూనె ఒక గిన్నె లో వేసుకుని కలపండి .
- సన్నగా తరిగిన ౧ కప్పు ఉల్లిపాయలను కలపండి , 2 సన్నగా తరిగిన పచ్చి మిరపకాయలు మరియు కొత్తిమీర ఆకులు కలపండి .
- వేడినీళ్ళు కొద్దికొద్దిగా పోస్తూ పిండిని కలపండి.
- పిండి ని చిన్న బంతులు లాగా విభజించండి . ఒక బంటిని తీసుకుని తడి వస్త్రం మీద వేయండి.
- వేడి పెనం పై వస్త్రాన్ని తిప్పండి మరియు వస్త్రాన్ని జాగ్రత్తగా తీసేవేయండి
- చుట్టూ నూనె వేయండి రెండువైపులా కాలేవరకు తిప్పుతూ బాగా కాలపండి .

పోషక విలువలు (ఒక్కో పీస్)

కేలోరీలు : 107కేలో కేలోరీలు
 కొవ్వు : 4.4గ్రా
 పిండిపదార్థాలు: 15గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 2.౧గ్రా



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- రాగి సీరం బ్రిగ్లిజరెడ్స్ సాంద్రతలను తగ్గిస్తుంది మరియు లిపిడ్ ఆక్సిడరణ మరియు ఎల్ డి ఎల్ కొలెస్ట్రాల్ ఆక్సిడరణను నిరోధిస్తుంది. ఆక్సిడరణ ,గుండె పోటు లేదా స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది .

కూరగాయలతో క్విన్వ మరయు పెరుగు

వంటకం చేసే విధానం



పోషకాహార విషయం(150గ్రా):

కేలోరిలు : 150కేలో కేలోరిలు
కొవ్వు : 5.1గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 22.8గ్రా
మాంసకృత్తులు : 5.3గ్రా

- ప్రెషర్ కుక్కర్ లో నూనె వేడి చేసి మరయు కొన్ని జీలకర్ర వేసి చిటపటలాడానివ్వండి.
- కుక్కర్ లో 1 టీస్పూన్ అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్టు, ½ కప్పు తరిగిన ఉల్లిపాయలు , ¼ కప్పు చక్కగా తరిగిన క్యారెట్, కార్ప్, క్యాప్సికం మరయు బీన్స్ ని వేయండి
- ఉప్పు కూడా వేసి ఒక నిముషం పాటు వేయించండి .
- ౧ టీస్పూన్ పసుపు పోడి , కారం మరయు గరం మసాలా కలపండి .ఒక నిముషం పాటు వుడకనివ్వండి .
- ౧ కప్పు క్విన్వ ని కడిగి కూరగాయల మిశ్రమం లో వేసి వేగించండి .
- ఒక నిముషం పాటు ఉడకనివ్వండి, 1 ½ కప్పు నీళ్ళు కలపండి , కుక్కర్ మూత పెట్టి 2 విజిల్స్ వచ్చేవరకు ఉడకనివ్వండి .
- కుక్కర్ చల్లారిన తరువాత మూతని తెరవండి , ఫోర్స్ తో దాన్ని పైకి లేపండి..
- కొద్దిగా నిమ్మరసం మరయు తరిగిన కొత్తిమీర ఆకులూ వేసి వేడిగా పెరుగుతో కలిపి వడ్డించండి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- ఐరన్ యొక్క మంచి మూలం , ఆరోగ్యకరమైన బంధన కణజాలం మరయు కండరాల జీవక్రియకు మద్దతు ఇస్తుంది.
- ఫోలేట్, మెగ్నీషియం మరయు క్వెల్సెటిన్ యొక్క మూలం ,ఇన్సెక్షన్ మరయు వాపు నుండి శరీరం యొక్క రక్షణను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది.

పుదినా చట్నీ తో పెసరట్టు

వంటకం చేసే విధానం

- ౨ కప్పుల పెసరప్పు ని కడిగి 3 గంటల పాటు నానపెట్టాలి.
- ఒక గ్రెండర్ లో , నానపెట్టిన పప్పు తో పాటు 1 టబుల్ స్పూన్ తరిగిన అల్లం, ౩ పచ్చిమిరపకాయలు వేయాలి.
- ౧ టీస్పూన్ జీలకర్ర , 1 టీస్పూన్ ఇంగువ మరయు 1 టీస్పూన్ ఉప్పు వేసి దోస పిండి లాగా మెత్తగా రుట్టండి .
- తరిగిన కొత్తిమీర ఆకులూ వేసి బాగా కలపండి .
- దోస పెనాన్ని వేడి చేయాలి.పెనం మీద ఒక గరిటి పిండి వేసి దోస లాగా నెరపండి .
- కొద్దిగా నూనెని చిలకరించి , దోస పైన రంగు మారినప్పుడు ఇంకోక వైపు కి తిప్పి కాలనివ్వండి .దోస రెండు వైపులా కాలిన తరువాత పెనం మీద నుంచి తీసివేయండి ,పెసరట్టు అయిపోయింది .
- పుదినా చట్నీ కోసం , 1 కప్పు కొత్తిమీర ఆకులు , ¼ కప్పు పుదినా ఆకులు , 1 టీస్పూన్ తరిగిన అల్లం , 3-4 పచ్చిమిర్చి , ½ టమాటో , ½ టీస్పూన్ జీలకర్ర పోడి ,నల్ల ఉప్పు , ఎండు మామిడికాయ పోడి మరయు రుచికి తగినంత ఉప్పు వేసి మిక్సి పట్టండి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరయు కండరాల తిమ్మిరి నుండి రక్షిస్తుంది.
- ఫోలేట్, పీచు పదార్థం ,మరయు విటమిన్ B6 ని కలిగి వుంటుంది .
- శరీరం యొక్క ఇన్సులిన్ , రక్తంలో గ్లూకోజ్ ,మరయు కొవ్వు స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయ పడుతుంది .



పోషకాహార విషయం(౨ పీస్ లు)

కేలోరిలు : 121కేలో కేలోరిలు
కొవ్వు : 0.92గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 20.93గ్రా
మాంసకృత్తులు : 8.24 గ్రా



దక్షిణ భారతదేశంలోని అత్యంత ప్రసిద్ధ లంచ్ వంటకాల్లో కొన్నింటిని చూద్దాం.

రాగి ఇడ్లీలు మరియు



పోషక విలువలు (౨ పీస్ లు)

కేలోరిలు : 70కిలో కేలోరిలు
కొవ్వు : 1.4గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 12.6గ్రా
మాంసకృత్తులు : 1.8గ్రా



వంటకం చేసే విధానం

- 1 కప్పు రాగి పిండి , కప్పు రవ్వ ,కప్పు పెరుగు మరియు మరియు నీరు కలిపి చిక్కటి పిండి లాగా తయారు చేసుకోండి .
- దానిని 10-12 నిముషాల పాటు పక్కన పెట్టండి .
- నూనె లో కప్పు క్యారెట్లు, 1/2 టీస్పూన్ ఇంగువ , కొన్ని కరివేపాకు ఆకులు మరియు అవాలు వేసి కలపి దీనిని పిండి లో కలపండి .
- 1/2 సాచేట్ పండ్ల ఉప్పు ని వేసి బాగా కలపండి .
- ఈ పిండిని ఇడ్లీ పాత్రలో పోసి ఆవిరి మీద 15 నిముషాలు ఉడకనివ్వాలి.
- సాంబార్ కోసం ; 1/2 కప్పు కందిపప్పు తో పాటు 2 కప్పులు తరిగిన కూరగాయలు(ఉల్లిపాయ ,టమోటాలు ,బీన్స్ , ముసక్కాయలు) వేసి ఉడకనివ్వండి.కొద్దిగా ఇంగువ , కరివేపాకు మరియు సాంబార్ మసాలా వేయండి
- రాగి ఇడ్లీ ని వేడి సాంబార్ తో వడ్డించండి.



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- రాగిలో ఉండి యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మీ శరీరంలో ఒత్తిడితో పోరాడుతాయి, ఇది వృద్ధాప్య సంకేతాలను రివర్స్ చేయడంలో సహాయపడుతుంది.
- ఏ కొవ్వు మరియు కొలెస్ట్రాల్ లేకుండా చాలా తక్కువ కేలరీలు వలన గుండె ఆరోగ్యానికి ఆదర్శంగా పనిచేస్తాయి.

నిమ్మకాయ పులావ్



వంటకం చేసే విధానం

- బాణలిలో లో 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేడి చేసి 1 టీ స్పూన్ శనగపప్పు బద్దలు , పొట్టు మినపప్పు బద్దలు,పేరుశనగ పప్పులు ,అవాలు , ఎండుమిర్చి మరియు 1/4 కప్పు కొబ్బరి ముక్కలు వేసి వాసన వచ్చేవరకు వేయించండి .
- 4-5 రెమ్మల కరివేపాకు వేసి కలపాలి.
- కాలీఫ్లవర్, క్యారెట్ మరియు బీన్స్ వంటివి 1 కప్పు ఉడకబట్టిన కూరగాయలను జోడించండి;కలపాలి .
- 3 కప్పుల వండిన అన్నాన్ని, ఉప్పు , 3 టేబుల్ స్పూన్ నిమ్మరసం జోడించండి మరియు బాగా కలపండి .
- నిమ్మకాయ ని సన్నని ముక్కలుగా తరిగి బాణలిలో వేయండి .ఒకసారి కలిపి 5 నిముషాల పాటు మూత పెట్టండి .
- కొత్తిమీర ఆకులతో అలంకరించండి మరియు వేడిగా వడ్డించండి .



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- విటమిన్ సి యొక్క గొప్ప మూలం మరియు స్ట్రోక్ మరియు ఇతర హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది.
- అధిక పోటాషియం మరియు తక్కువ సోడియం రక్తపోటు నియంత్రించడంలో ప్రభావవంతంగా ఉంటాయి



పోషక విలువలు (100 గ్రా):

కేలోరిలు : 225 కిలో కేలోరిలు
కొవ్వు : 5.6గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 37.3గ్రా
మాంసకృత్తులు : 5.1గ్రా

జొన్న దోసె మరియు అల్లం వెల్లుల్లి చట్నీ



పోషకాహార విషయం(1 దోసె)

కేలోరీలు : 80 కేలో కేలోరీలు
కొవ్వు : 0.8గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 16గ్రా
మాంసకృత్తులు : 3గ్రా



వంటకం చేసే విధానం

- ఒక గిన్నెలో , 1 కప్పు జొన్న పిండి , ½ కప్పు బియ్యపు పిండి , 1 టీస్పూన్ ఉప్పు మరియు 2½ కప్పు నీళ్ళు కలపండి . ఉండలు లేకుండా బాగా కలపండి .
- 1 కప్పు సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు , 2 పచ్చి మిర్చిలు , కొత్తిమీర ఆకులు , కరవేపాకు ఆకులు మరియు 1 టీస్పూన్ జీలకర్ర విత్తనాలు మరియు నల్లమిరియాలు .
- బాగా కలపండి కనీసం 30 నిముషాల పాటు పక్కన పెట్టండి.
- నాన్-స్టిక్ బాణలిని వేడి చేసి, ఒక గరిటి పిండిని పోసి, సన్నని పొరలా చేయడానికి వేడి పెనంపై పోయాలి.
- జొన్న దోసె కరకరలాడే & బ్రౌన్ రంగులోకి వచ్చే వరకు కొద్దిగా నూనె వేసి, అదిక మంట మీద కాలనివ్వాలి .
- చట్నీ కోసం , 10 వెల్లుల్లి రెబ్బలు , 2 - అంగుళాల అల్లం , 1 టీ స్పూన్ జీలకర్ర తో పాటు 6-7 ఎండు మిర్చిలు మరియు ఉప్పు ని మిక్సి చేయండి . దానిలో ½ నిమ్మరసం పిండి మరియు వేడి దోసలతో వడ్డించండి .



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- శరీరంలో కాల్షియం స్థాయిలను నిర్వహిస్తుంది (మెగ్నీషియం కాల్షియం శోషణను పెంచుతుంది) ఎముక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది.
- బి విటమిన్స్ ని కలిగి ఉంటుంది , ఇది శరీరం కొత్త కణజాలాలు మరియు కణాలను నిర్మించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఆరోగ్యకరమైన గుండె పనితీరులో సహాయపడే పొటాషియం మరియు బాస్మరం ని కలిగి ఉంటుంది .



ఇక్కడ తూర్పు భారతదేశం నుండి కొన్ని ప్రసిద్ధ భోజన వంటకాలు ఉన్నాయి.

బ్రౌన్ రైస్టో చోలార్ దాల్



వంటకం చేసే విధానం

- 1 కప్పు శనగ పప్పు ని కడిగి మరియు 2 ½ కప్పుల నీళ్ళు పోసి , ½ టీస్పూన్ పసుపు మరియు ¼ టీస్పూన్ ఉప్పు వేసి మెత్తగా అయ్యేవరకు ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వుడకించండి .
- ఒక బాణలి లో ౨ టీబుల్ స్పూన్ల నూనె వేసి మరియు కొన్ని జీలకర్ర , లవంగాలు , ఆకుపచ్చని యాలకులు మరియు దాల్చిన చెక్క ముక్క వేయండి . సుగంధ ద్రవ్యాలు సువాసన వచ్చే వరకు కొన్ని సెకన్ల పాటు వేయించాలి.
- 4 వెల్లుల్లి రెబ్బలు దంచి , 1.5- అంగుళం అల్లం మరియు 1 పచ్చిమిర్చిని బాణలిలో వేయండి .
- 1 కప్పు సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ వేసి మెత్తగా అయ్యేవరకు 3 నుండి 4 నిముషాల పాటు వేయించండి .
- 1 కప్పు తరిగిన టమాటాలు వేసి, కదిలిస్తూ మరియు అవి మెత్తబడే వరకు 5 నిముషాలు ఉడికించాలి. గరం మసాలా , కారం , కసూరిమేతి మరియు ధనియాల పొడి ఒక్కొక్కటి ½ టీస్పూన్ వేయండి .
- ఇప్పుడు బాణలిలో ఉడకపెట్టిన శనగపప్పువేసి ¾ కప్పు నీళ్ళు వేసి 5-7 నిముషాల పాటు మంట తక్కువలో పెట్టి ఉడకపెట్టండి.
- 2 టీబుల్ స్పూన్ల నెయ్యి వేడి చేసి కొన్ని జీలకర్ర వేసి , ఎండు మిర్చి వేసి మరియు రెబ్బలు వెల్లుల్లి ని సన్నగా తరిగి తాలింపు వేయండి . తు తాలింపు ని వేడిపప్పులో వేయండి .
- కొత్తిమీర ఆకులు వేసి అలంకరించండి మరియు వేడిగా బ్రౌన్ లేదా తెల్లటి అన్నంతో వడ్డించండి .



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి, ఇది వాపును తగ్గిస్తుంది మరియు గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది.
- మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ యొక్క గొప్ప మూలం మరియు శాఖాహారులకు మంచి పోషకాల మూలం.
- దాలా తక్కువ గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ (జీవ) ఉడడం వలన మదుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ఇది మంచి ఎంపిక.
- మాంసకృత్తుల సంపూర్ణతను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఆకలిని అదుపులో ఉంచుతుంది.



పోషకాహార విషయం (50 గ్రా)

కేలోరీలు : 180 కేలో కేలోరీలు
కొవ్వు : 1గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 32గ్రా
మాంసకృత్తులు : 11గ్రా

నల్ల శనగల గుంగి తో చపాతీ

వంటకం చేసే విధానం



- 2 కప్పుల నల్లని శనగలు నీళ్ళతో కడిగి రాత్రి అంతా లేదా 7 నుంచి 8 గంటలు నానపెట్టాలి.
- ఒక ప్రెషర్ కుక్కర్ లో 2 టీబుల్ స్పూన్ల
- ఆవనూనె వేయాలి మరియు 1/2 టీస్పూన్ జీలకర్ర , 1 తేజ్పట్ట , 1 అంగుళం దాల్చిన చెక్క మరియు దానిలో 2 లవంగాలు వేయాలి .
- 1 1/2 కప్పుల సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు వేసి లేత గోధుమ రంగు వచ్చే వరకు వేయించండి .
- తరువాత 1/2 టీస్పూన్ అల్లం -పెల్లుల్లి పిష్టు మరియు వాటి పచ్చి వాసన పోయేవరకు వేయించండి .
- పొడి సుగంధద్రవ్యాలు - 1/2 టీస్పూన్ పసుపు , - 1/2 టీస్పూన్ ఎండు మిర్చిపొడి , 1 టీస్పూన్ జీలకర్ర పొడి మరియు , 1 టీబుల్ స్పూన్ ధనియాల పొడి కలపండి .
- నానపెట్టిన నల్ల శనగలు వేసి మసాలాతో బాగా కలిసిపోయే లాగా కలపండి . 2 కప్పుల నీరు పోయండి , ఉప్పు వేసి మీడియం సెగ మీద ప్రెషర్ కుక్కర్ ని 15 నుండి 20 నిమిషాల పాటు ఉండనివ్వండి లేదా శనగలు ఉడికేంతవరకు ఉడకనివ్వండి .
- ఒకసారి ఉడికిన తరువాత , మూత ని తరిచి గుంగి గ్రేవి చిక్కగా అయ్యేంతవరకు సెగని తక్కువ నుంచి మీడియం మంటక మార్చండి మరియు 1/2 టీస్పూన్ గరం మసాలా వేసి మంట మీద నుంచి తీసేయండి.
- వడ్డించడానికి సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయ , తరిగిన కొత్తిమీర ,సన్నగా తరిగిన పచ్చిమిర్చి వేసి అలంకరించి కొద్దిగా నిమ్మరసం చల్లండి .

పోషక విలువలు (1 కప్పు)
 కేలోరిలు : 210 కిలో కేలోరిలు
 కొవ్వు : 3.8గ్రా
 పిండిపదార్థాలు: 35గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 10.7గ్రా

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- కాలేయంలో కొవ్వు మరియు కొలెస్ట్రాల్ పీరుకుపోకుండా నిరోధిస్తుంది.
- బి.ఎ, సి, ఫోలేట్, నియాసిన్, థయామిన్, రిబోఫ్లావిన్ వంటి విటమిన్లు మరియు మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్, ఇనుము మరియు రాగి వంటి ఖనిజాలకు మంచి మూలం, ఇవి శరీరం యొక్క సహజ రోగనిరోధక ప్రతిస్పందనను పెంచుతాయి.

రాగి రొట్టె తో దాల్చి

వంటకం చేసే విధానం

- 1 కప్పు పెసరప్పు మరియు శనగపప్పు కడగాలి మరియు 5-7 గంటలు నీళ్ళలో నానపెట్టాలి.
- నానపెట్టిన పప్పులు ప్రెషర్ కుక్కర్ లో వేసి అవి మెత్తగా అయ్యేంతవరకు 15 నిమిషాల పాటు ఉడకనివ్వాలి.
- ఉడికిన పప్పు ని బాణలిలో లోకి మార్చండి మరియు 1 టీస్పూన్ పసుపు మరియు 1 టీస్పూన్ ఉప్పు కలపండి .
- తరిగిన మునక్కాయలు ,పచ్చి అరటికాయ , గుమ్మడికాయ ,బంగాళాదుంప మరియు బీన్స్ ఒక్కొక్కటి 1/2 cup ని పప్పుకి కలపండి . కూరగాయలు సగం వుడికేంతవరకు మూత పెట్టి వుడికేందండి.
- వీటిలో పాటుగా వంకాయ వేసి మూత పెట్టి 5 నిమిషాలు పాటు ఉడకనివ్వండి తరిగిన టమోటా 1 కప్పు వేసి అన్ని కూరగాయలు వుడికేంతవరకు ఉండనివ్వండి
- మంట మీద నుంచి దించి ఒక ప్రక్కన పెట్టండి.



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- పోటాషియం అధికంగా ఉంటుంది, ఇది నోడియం ప్రభావాలను ఎదుర్కోవడం ద్వారా రక్తపోటును తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.
- ఐరన్, జింక్, ఫోలేట్, సెలీనియం మరియు మెగ్నీషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి, ఇవి గుండెకి ఆరోగ్యాన్ని కలిగిస్తాయి.
- గ్లూకోజ్ యొక్క సెమ్మడిగా, స్థిరమైన మూలాన్ని అందించడానికి సంక్లిష్ట పిండి పదార్థాలు మరియు మాంసకృత్తుల సమతుల్యతతో తక్కువ-గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ కలిగిన ఆహారం.

పోషక విలువలు (1 కప్పు)
 కేలోరిలు : 152 కిలో కేలోరిలు
 కొవ్వు : 2.57గ్రా
 పిండిపదార్థాలు: 29.69గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 4.75గ్రా



ఇక్కడ పశ్చిమ భారతదేశం నుండి కొన్ని ప్రసిద్ధ భోజన వంటకాలు ఉన్నాయి.

సజ్జల కిచడి



పోషక విలువలు (150 గ్రా):

కేలోరిలు : 252 కిలో కేలోరిలు
కొవ్వు : 6.1గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 38.2గ్రా
మాంసకృత్తులు : 11.3గ్రా

- ½ కప్పు సజ్జలు మరియు ¼ కప్పు పొట్టు పెసరపప్పు విడివిడిగా 4 గంటల పాటు నీళ్ళలో నానపెట్టండి .
- 4 గంటల తరువాత , సజ్జలను గరుకుగా రుబ్బి పక్కన పెట్టండి .
- కుక్కర్లో 2 టేబుల్స్పూన్ల నెయ్యి వేడి చేసి ½ టీ స్పూన్ జీలకర్ర , ½ టీస్పూన్ ఇంగువ పొడి , తరిగిన 1 అల్లం మరియు 2 పచ్చిమిర్చి వేసి 2 నిముషాల పాటు కలపండి.
- వీటికి సజ్జలను వేసి 2 నిముషాలు కలిపిన తరువాత నానపెట్టిన పెసరపప్పును కూడా వేయండి .
- 3 కప్పుల నీళ్ళు కలపండి , పసుపు ,ఉప్పు వేసి బాగా కలిపి ప్రెషర్ కుక్కర్ ని 5 విజిల్స్ వచ్చే వరకు ఉంచండి .
- ఉడికిన తర్వాత, బాగా కలపండి, మరికొంత నెయ్యి వేసి, కొత్తిమీరతో అలంకరించండి
- ధమనులలో ఎల్ డి ఎల్ ని నిల్వని నిరోధించే కరిగే పీచుపదార్థం యొక్క గొప్ప మూలం.
- ఫైబర్, పొటాషియం మరియు మెగ్నీషియం రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి

శనగపిండి తో మజ్జిగపులుసు



వంటకం చేసే విధానం

- 1 ½ కప్పు పెరుగు , 4 టేబుల్ స్పూన్ల శనగపిండి , 1 టీస్పూన్ ఎర్రకారం పొడి వేసి కలపండి .
- 1 టీస్పూన్ పసుపు పొడి మరియు ఉప్పు గిన్నె లో వేయండి. 2 కప్పుల నీళ్ళు కలిపి బాగా చిలకండి .
- ఒక బాణలిలో నెయ్యి వేసి వేడి చేసి , ½ టీ స్పూన్ జీలకర్ర వేసి ,మెంతులు మరియు ఇంగువ వేసి 2 నిముషాలపాటు వేయించండి.
- కొన్ని కరివేపాకు ఆకులను పిండిలో వేసి ఉడకడం మొదలు అయ్యే వరకు కలుపుతూ ఉండండి .
- చిక్కదనాన్ని సవరించడం కోసం ఇంకొన్ని నీళ్ళు కలపాలి మరియు 15 నుండి 20 నిముషాలు ఉడకనివ్వాలి .
- కొత్తిమీర ఆకులతో అలంకరించి సజ్జ రొట్టెలు లేదా అన్నం తో వడ్డీంచండి .



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- పొటాషియం అధికంగా ఉంటుంది, ఇది రక్త నాళాలను విస్తరిస్తుంది, రక్తాన్ని మరింత సులభంగా ప్రవహింపజేస్తుంది మరియు మొత్తం రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది.
- సజ్జలో పీచు కూడా ఉంది, ఇది ఎల్ డి ఎల్ లేదా చెడు కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.



పోషక విలువలు (150గ్రా)

కేలోరిలు : 163 కిలో కేలోరిలు
కొవ్వు : 11గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 12గ్రా
మాంసకృత్తులు : 6గ్రా

కూరగాయల వంటకం



వంటకం చేసే విధానం

- ఒక బాణలిలో, ½ టీబుల్ స్పూన్ కొబ్బరి నూనె వేడి చేసి అందులో 2 లవంగాలు, ౧ అంగుళం చాల్సినచెక్క మరయు 2 యాలకులు .తరువాత ½ ఉల్లిపాయ వేసి అవి మెత్తబడే వరకు వేయించాలి.
- చిన్న ముక్కలు బీన్స్ , ½ క్యారెట్, ½ బంగాళాదుంప, 3 టీబుల్ స్పూన్ బటానిలు,
- 10 కాల్సిఫలర్ పువ్వులు , 2 పచ్చి మిరపకాయలు మరయు 1 అంగుళం అల్లం వేసి ఒక నిమిషం పాటు వేయించండి .
- 1 కప్పు నీళ్ళు , 1 టీస్పూన్ ఉప్పు మరయు కొన్ని కరివేపాకులు వేసి బాగా కలపండి ,మూత పెట్టి కూరగాయలు సగం ఉడికేవరకు ఉడకనివ్వండి .
- 2 కప్పుల పలుచటి కొబ్బరి పాలు కలిపి ఒక 7 నిముషాల పాటు మరగనివ్వండి .
- మంట ఆర్సేసి ¼ కప్పు చిక్కగా వుండే కొబ్బరి పాలు కలపండి .
- బాగా కలపండి మరయు ఇడియప్పం లేదా అప్పం తో పాటు కూరగాయల వంటకం ని వడ్డించండి .



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- ఇది శరీరం నుండి కొలెస్ట్రాల్ మరయు కొవ్వు నిక్షేపణను తగ్గిస్తుంది, ఇది గుండెపోటు వచ్చే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.
- మెగ్నీషియం, ఐరన్, లైకోపీన్, పొటాషియం మరయు ఫాస్ఫరస్ యొక్క గొప్ప మూలం, ఇది గుండె పనితీరును ప్రోత్సహిస్తుంది.



పోషక విలువలు (150 గ్రా)

కేలోరిలు :	184 కేలో కేలోరిలు
కొవ్వు :	12.8గ్రా
పిండిపదార్థాలు:	15గ్రా
మాంసకృత్తులు :	1.8గ్రా

సూపులు

- ఆహారంలో మరిన్ని పోషకాలను జోడించడానికి ఒక గిన్నె సూప్ సులభమైన, వేగవంతమైన మరియు రుచికరమైన మార్గం.
- కూరగాయలు మరియు ఉడకబెట్టిన పులుసు ఆధారిత సూప్లలో కేలరీలు మరియు కొవ్వులు తక్కువగా ఉంటాయి. విటమిన్లు, ఖనిజాలు మరియు వైబర్ వంటి పోషకాలను పుష్కలంగా అందిస్తాయి.
- సూప్ తాగడం అనేది కూరగాయలు ఎక్కువగా తీసుకోవడం పంచడానికి సులభమైన మరియు రుచికరమైన మార్గం.
- విటమిన్లు, ఖనిజాలు, వైబర్ మరియు మొక్కల సమ్మేళనాల వంటి అధిక పోషకాల కారణంగా సూపు అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి.



ఇక్కడ కొన్ని ప్రసిద్ధిగాంచిన సూపుల తయారీ విధానాలు ఇవ్వబడ్డాయి .

టమోటో సూప్



పోషక విలువలు (175 ఎంఎల్)
 కేలరీలు : 33 కేలరీ కేలరీలు
 కొవ్వు : 0.4గ్రా
 పిండిపదార్థాలు: 7గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 1.6గ్రా

వంటకం చేసే విధానం

- ఒక బాణలిలో , 1 టీ స్పూన్ వెన్న వేసి ½ ఉల్లిపాయ , 2 వెల్లుల్లి రెబ్బలు మరియు ఒక బిరియాని ఆకు వేయాలి.
- బాణలిలో 4 పండిన టమోటాలు మరియు ½ టీ స్పూన్ ఉప్పు వేసి 5 నిమిషాల పాటు వేయించండి .
- 1 కప్పు నీళ్ళు కలిపి మరియు 10 నిమిషాలు లేదా టమోటాలు మృదువుగా మరియు మెత్తగా అయ్యేంతవరకు నీళ్ళని మరగనివ్వండి
- బిరియాని ఆకుని తీసేవేసి , చల్లారక టమోటాలను నీరు కలపకుండా మెత్తని ప్లస్ట లాగా చేయండి .
- సూప్ ని వడకట్టి మరగనివ్వాలి .
- ౧ టీస్పూన్ , చక్కెర , ½ టీ స్పూన్ మిరియాల పొడి మరియు ¼ టీస్పూన్ నల్ల ఉప్పు (ఇష్టానుసారం) వేయాలి.
- క్రొటెట్లు (చిన్న త్రిడ ముక్కలు) మరియు కొత్తిమీరతో అలంకరించి వేడిగా వడ్డించండి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- తక్కువ కేలరీలు మరియు పోటాషియం , సి ,కె విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయి.
- ఇది గుండెకి అనుకూలమైనది.
- లైకోపీన్ , ఫ్లవనాయిడ్లు, విటమిన్లు సి మరియు ఇ మరియు ఇతర యాంటీఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి

మిక్సడ్ వెజిటబుల్ సూప్



పోషక విలువలు (175 ఎంఎల్)

కేలోరీలు : 57 కేలో కేలోరీలు
 కొవ్వు : 3.5గ్రా
 పేండిపదార్థాలు: 5.1గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 1.2గ్రా

వంటకం చేసే విధానం

- ఒక బాణలిలో 3 టీ స్పూన్ల నూనె వేయాలి మరియు 3 వెల్లుల్లి రెబ్బలు , 1- అంగుళం అల్లం మరియు 2 టేబుల్ స్పూన్ల ఉల్లికాడలు వేసి వేయించాలి .
- తరిగిన క్యారెట్ , బీన్స్ , క్యాప్సికం వేసి ఒక నిమిషం పాటు వేయించండి . తరువాత క్యాబేజి , బటానీలు , స్వీట్ కార్న్ వేసి కొద్దిగా కలపండి .
- 4 కప్పుల నీళ్ళు పోయలి మరియు రుచి కొరకు ఉప్పు వేయాలి . అన్ని కూరగాయలు బాగా ఉడికేవరకు ఉడికించాలి .
- 1 టీస్పూన్ మొక్కజొన్న పేండిలో కొద్దిపాటి నీళ్ళు వేసి ఏస్తు లాగా చేసి మరుగుతున్న సూప్ లో కలపాలి .
- సూప్ చిక్కగా అయ్యే వరకు మరగనివ్వాలి . వెనిగర్, మిక్స్ హర్బ్స్, చిల్లీ ఫ్లెక్స్ మరియు మిరియాల పొడిని సూప్ లో వేయండి .
- ఉల్లికాడలు మరియు కొత్తిమీర తో అలంకరించి వేడిగా వడ్డించాలి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- మెగ్నీషియం ,వరన్,కాల్షియం ,పొటాషియం మరియు పాస్ఫరస్కు పుష్కలమైన మూలం .ఇది గుండెకి మేలు చేస్తుంది .
- తక్కువ కేలోరీలు మరియు అసంతృప్త కొవ్వులు గుండె సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

పప్పు మరియు టమోటా సూప్

వంటకం చేసే విధానం

- ఎర్ర పప్పు (మసూర్ దాల్) రాత్రంతా నీళ్ళలో నానపెట్టాలి మరియు 15 నిమిషాలు ఉడకనివ్వాలి .
- పెద్ద సాస్ బాణలిలో , 1 టీ స్పూన్ వెన్న వేసి మరియు క్యారెట్లు ,ఉల్లిపాయ ,వెల్లుల్లి మరియు ఉడకపెట్టిన పప్పు వేసి కలపాలి .
- 15 నిమిషాల పాటు మంట సిం లో పెట్టి మూత పెట్టి కూరగాయలు ,పప్పు మెత్తగా అయ్యేవరకు ఉడికించాలి .
- సూప్ లో ½ టీస్పూన్ వెనిగర్ ,మిక్సడ్ హర్బ్స్ , చిల్లీ ఫ్లెక్స్ ,ఉప్పు మరియు మిరియాల పొడి వేయండి .
- కొత్తిమీర తో అలంకరించి మరియు వేడిగా వడ్డించండి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- పైటర్, ఫోలేట్ మరియు పొటాషియం సమృద్ధిగా ఉంటాయి.
- ఇనుము మరియు విటమిన్ B9 యొక్క మంచి మూలం, ఇది స్థిరమైన హృదయ స్పందనను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.



పోషక విలువలు (175 ఎంఎల్)

కేలోరీలు : 81 కేలో కేలోరీలు
 కొవ్వు : 0 గ్రా
 పేండిపదార్థాలు: 15.5గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 4.7గ్రా

నిమ్మకాయ కొత్తిమీర సూప్



పోషక విలువలు (175 ఎంఎల్)

కేలోరీలు : 67 కేలో కేలోరీలు
 కొవ్వు : 2.8 గ్రా
 పేండిపదార్థాలు: 9.4గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 1.4గ్రా

వంటకం చేసే విధానం

- ఒక బాణలిలో 3 టీస్పూన్ల సూసె వేయాలి మరియు 2 వెల్లుల్లి రెబ్బలు , 1-అంగుళం అల్లం , 1/2 ఉల్లిపాయ మరియు 2 టేబుల్ స్పూన్ల కొత్తిమీర కాడని వేసి ఒక నిమిషం పాటు కలపాలి .
- 1/2 క్యారెట్ , క్యూబ్ , బీన్స్ , స్వీట్ కార్న్ వంటి తరిగిన కూరగాయలు వేసి ఒక నిమిషం పాటు కలపాలి .
- మూడు కప్పుల నీళ్ళు పోసి , ఉప్పు , మిరియాలపొడి వేసి 15 నిమిషాలపాటు మరిగనివ్వాలి .
- 1 టీస్పూన్ మొక్కజొన్న పేండి లో కొద్దిగా నీళ్ళు పోసి పేస్ట్ లాగా చేసి ఉడుకుతున్న సూప్ లో పోయండి .
- సూప్ చిక్కగా అయ్యేంతవరకు మరిగించి మంట మీద నుంచి దించి వెయ్యాలి .
- 3 టేబుల్ స్పూన్ల ధనియాపొడి మరియు 2 టేబుల్ స్పూన్ల నిమ్మరసం వేసి బాగా కలపాలి .
- కొత్తిమీర ఆకులు ఎక్కువగా వేసి అలంకరించి వేడిగా వడ్డించండి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- ఒక అద్భుతమైన మూత్రవిసర్జన సహాయకారిగా ఉండడం వలన , కొత్తిమీర సారం శరీరం నుండి అదనపు సోడియం మరియు నీటిని తొలగిస్తుంది.
- హెచ్ డి ఎల్ (మంచి) కొలెస్ట్రాల్ను పెంచుతూ రక్తపోటు మరియు ఎల్ డి ఎల్ (చెడు) కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడం ద్వారా గుండెను రక్షిస్తుంది.



రాత్రి భోజనం

- ఒక ఆరోగ్యకరమైన మరియు తేలికపాటి రాత్రి పూట భోజనం శరీరంలోని దాని స్థాయిలను మరియు పనులను చేయడానికి సహాయపడుతుంది.
- ఆరోగ్యకరమైన భోజనం మంచి నిద్ర, అల్పాహారం మరియు మధ్యాహ్నం భోజనంలో మంచి ఎంపికలు, తక్కువ మంట, ఒత్తిడిని ఎదుర్కునే ఎక్కువ ధృఢత్వం, మెరుగైన జీర్ణక్రియ రక్తంలో స్థిరమైన చక్కెర స్థాయిలు మరియు తక్కువ ఆందోళనతో ముడిపడి ఉంటుంది.



ఉత్తర భారతదేశంలో కొన్ని ప్రసిద్ధ రాత్రి భోజనం వంటకాలు ఈ క్రింద విధంగా వున్నాయి

కూరగాయలతో కిచడి



పోషక విలువలు (1 కప్పు)

కేలోరీలు : 328 కిలో కేలోరీలు
కొవ్వు : 1గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 23గ్రా
మాంసకృత్తులు : 3గ్రా



వంటకం చేసే విధానం

- ఒక కుక్కరలో, 1 టేబుల్ స్పూన్ నెయ్యి వేసి మరియు 1 బిరియాని ఆకు వేసి వేయించండి, 3 పిలకులు, 1-అంగుళం దాల్చిన చెక్క, 3 లవంగాలు, 1 టీ స్పూన్ జీలకర్ర మరియు చిటికెడు ఇంగువ వేయాలి.
- 1 ఉల్లిపాయ వేసి దాని తరువాత చీల్చిన పచ్చి మిర్చి మరియు 1 టీ స్పూన్ అల్లం వెల్లుల్లి పేస్టు మరియు 1 టమోటా వేసి అది మృదువుగా మరియు మెత్తగా అయ్యేంతవరకు వేయించాలి.
- 2 టేబుల్ స్పూన్ల బటానీలు, ¼ క్యారెట్, 2 టేబుల్ స్పూన్ల క్యాప్సికం వంటి కూరగాయలు కూడా వేయాలి. ఒక నిమిషం పాటు వేయించాలి.
- ¼ టీస్పూన్ పసుపు, ½ టేబుల్ స్పూన్ కారం, ½ టీ స్పూన్ గరం మసాలా మరియు 1 టీస్పూన్ ఉప్పు వేసి తక్కువ మంట మీద వేయించాలి.
- ½ కప్పు బియ్యం మరియు ½ కప్పు పెసర పప్పు వేసి బాగా కలపాలి, తక్కువ మంట మీద ఒక నిమిషం పాటు వేయించాలి.
- ఇప్పుడు 3¼ కప్పు నీళ్లు మరియు 2 టేబుల్ స్పూన్ల కొత్తిమీర వేయాలి. బాగా కలపాలి.
- ప్రశ్న కుక్కర మీద మూత పెట్టి 3 విసిల్స్ వచ్చేవరకు మీడియం మంట మీద పెట్టండి.
- కూరగాయల మసాలా కిచిడి ని పచ్చడి మరియు పెరుగు తో పాటు వడ్డీచండి.



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- కాయధాన్యాలలో పోలిఫినాల్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి రక్తపోటును తగ్గించగల సామర్థ్యాన్ని కలిగి ఉంటాయి మరియు వివిధ హృదయ సంబంధ వ్యాధులను నివారించడంలో సహాయపడతాయి.
- కాయధాన్యాలు మీ రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను 20% కంటే ఎక్కువ తగ్గించగలవు.
- ఇది పిండి పదార్థాలకు మీ శరీరం యొక్క ప్రతిస్పందనను మెరుగుపరుస్తుంది మరియు అందువల్ల ఇది మధుమేహం ఉన్నవారికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది.

గోధుమరవ్వ కిచడి



పోషక విలువలు (1 కప్పు)

కేలోరిలు : 241 కిలో కేలోరిలు
 కొవ్వు : 11.2గ్రా
 పిండిపదార్థాలు: 4.57గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 29.76గ్రా

వంటకం చేసే విధానం

- ఒక పెద్ద గిన్నె తీసుకుని ½ కప్పు గోధుమ రవ్వ మరియు ¼ కప్పు పెసరపప్పు తీసుకుని సరిపడా నీళ్ళు పోసి 30 నిముషాల పాటు నానపెట్టండి.
- ప్రెషర్ కుక్కర్లో, ౨ టేబుల్ స్పూన్ల నెయ్యి తీసుకుని, ౧ టీస్పూన్ ఆవాలు, ౧ టీస్పూన్ జీలకర్ర, చిటికెడు ఇంగువ , ౧ ఎండు మిరపకాయ మరియు కొన్ని కరివేపాకులను చిలకరించాలి.
- వీటికి నానపెట్టిన గోధుమ రవ్వ -పెసరపప్పు కలపాలి మరియు 2 నిముషాల పాటు లేదా మంచి వాసన వచ్చేవరకు వేయించాలి .
- తరువాత ¼ టీ స్పూన్ పసుపు , ¼ టీ స్పూన్ కారం , ½ టీ స్పూన్ గరం మసాలా మరియు ¼ టీ స్పూన్ ఉప్పు వేసి బాగా వేయించండి .
- 1 క్యారెట్ , ½ బంగాళాదుంప , 2 టేబుల్ స్పూన్ల బటానీలు , 1 టమోటో మరియు ½ టీ స్పూన్ అల్లం పేస్టు ని వేసి ఒక నిముషం పాటు కూరగాయలు విరిగిపోకుండా వేయించండి .
- ప్రెషర్ కుక్కర్ లో 3 కప్పుల నీళ్ళని పోసి 3 విసిల్స్ వచ్చేవరకు లేదా గోధుమ రవ్వ పూర్తిగా ఉడికేవరకు ఉండనివ్వాలి
- చల్లారక 2 టేబుల్ స్పూన్ల కొత్తిమీర వేసి బాగా కలిపి వడ్డించాలి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- పోటాషియం యొక్క గొప్ప మూలం, ఇది వాసోడైలేటర్గా పనిచేస్తుంది, ఇది రక్త సంకోచాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు రక్తపోటును స్థిరీకరిస్తుంది. ఇది గుండెపై ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది.
- ఆహారంలోని పీచు పదార్థం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను సమతుల్యం చేయడానికి మరియు అధిరెస్పిరేషన్స్ నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది

బాణలిలో గ్రీల్ చేసిన చికెన్

వంటకం చేసే విధానం

- ఉప్పు మరియు మిరియాలు, 1 టీస్పూన్ అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్ట్ మరియు 1 టీస్పూన్ ఎండు మిరపకాయ గింజల తాలింపుతో 4 ఎముకలు లేని చికెన్ బ్రెస్టు రెండు వైపులా వేయించాలి.
- కూరగాయలను ముక్కలుగా తరగాలి (1 క్యారెట్ , 8-10 బీన్స్ , 1 బ్రకోలి , 2-3 బీబి టమోటాలు , 1 ఉల్లిగడ్డ మరియు 1 క్యాప్సికం)
- ఒక బాణలిలో ఆలివ్ నూనెని వేడి చేసి నూనె వేడి అయినా బాణలిలో చికెన్ బ్రెస్టుని ఉంచాలి మరియు 4 to 5 నిముషాలు ఉడకనివ్వాలి .
- ఇంకొక వైపుకి తిప్పి ,మూతపెట్టి మరొక 5 నిముషాలు పాటు ఉడకనివ్వాలి. మంట మీద నుంచి దింపేయాలి .
- ఇంకొక బాణలిలో , 1 టీస్పూన్ నూనె వేసి అందులో 4 తరిగిన వెల్లుల్లి రెబ్బలను వేయాలి .తరిగిన కూరగాయలను ఎక్కువ మంట మీద 4నిముషాలు ఉడకనివ్వండి . ఉప్పు మరియు మిరియాల పొడిని చల్లండి .
- వేడి పనం మీద గ్రీల్ చేసి చికెన్ ని కూరగాయల తో పాటు వడ్డించండి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- అధిక మాంసకృత్తులు ఉన్న ధోజనం. ఇది గుండె సమస్యలకు ప్రమాద కారకాల్లో మెరుగుదలలకు దారితీసే మెరుగైన బరువు నిర్వహణను ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది.
- విటమిన్ బి౬ సమృద్ధిగా ఉంటుంది, ఇది గుండెపోటును నివారించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.
- కొలెస్ట్రాల్స్ తగ్గించడంలో సహాయపడే నియాసిన్ యొక్క మంచి మూలం, గుండె జబ్బుల అభివృద్ధికి ప్రమాద కారకం



పోషక విలువలు (100g)

కేలోరిలు : 237 కిలో కేలోరిలు
 కొవ్వు : 13.49గ్రా
 పిండిపదార్థాలు: 0గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 27.07గ్రా



దక్షిణ భారతదేశంలోని కొన్ని ప్రసిద్ధ రాత్రి భోజనం వంటకాలను చూద్దాం.

కూరగాయల సాంబార్



పోషక విలువలు (1కప్పు)

కేలోరీలు : 143 కేలో కేలోరీలు
 కొవ్వు : 5.4గ్రా
 పిండిపదార్థాలు: 18.4గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 2.5గ్రా



వంటకం చేసే విధానం

- కంది పప్పుని 20 నిముషాల పాటు నీళ్ళలో నానపెట్టాలి మరియు ప్రెషర్ కుక్కర్లో 3 విసిల్స్ వచ్చేవరకు ఉడికించండి .కొద్దిగా చింతపండు ని నానపెట్టి రసం తీసి పెట్టాలి.
- కూరగాయలను తరిగి ప్రెషర్ కుక్కర్ లో ఉడికించండి (½ క్యారెట్ , 4-5 పెద్ద బీన్స్ , ½ చిన్న కాలిఫ్లవర్ , ౧ బంగాళాదుంప , 7-8 బీన్స్ , 1 వంకాయ , ౧ చిన్న బూడిదగుమ్మడి కాయ , ¼ సొరకాయ).
- నూనె ని వేడి చేసి మరియు 1 టీ స్పూన్ ఆవాలను వేసి అవి చిటపటలు అడడం మొదలైన తరువాత ½ టీ స్పూన్ ఇంగువ , 1 టీ స్పూన్ ఎండు మిరపకాయలు , 1 కప్పు తరిగిన ఉల్లిపాయలు వేసి కొన్ని నిముషాల పాటు కలపాలి .
- చింతపండు నీళ్ళని కలపండి , 1 టీస్పూన్ పసుపు , ఉప్పు మరియు 1 టేబుల్ స్పూన్ సాంబార్ పొడి వేయండి .
- కుక్కర్ లో ఉడికిన కూరగాయలను మరియు పప్పు ని సాంబార్ కి కలపి కొద్దిగా నీళ్ళు కలపండి .
- మంట సీమ్ లో పట్టి సాంబార్ కొద్దిగా చిక్కగా అయ్యేంత వరకు అన్నిటిని ఉడకనివ్వండి .
- కొత్తమీర తో అలంకరించి వేడిగా వడ్డించండి .



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- అధిక పీచు ఉన్న ఆహారాలు గుండెకు మరియు కొలెస్ట్రాల్ను మంచివి.
- యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు విటమిన్లు మరియు జింక్, ఐరన్, ఫోలేట్ మరియు మెగ్నీషియం వంటి ఖనిజాలు అధికంగా ఉంటాయి, ఇవి గుండెకు అనుకూలమైనవి.

కేరళ చేపల కూర



వంటకం చేసే విధానం

- 1 ఉల్లిపాయ , 1 టమోటో , 6-8 వెల్లుల్లి రెబ్బలు మరియు 3 పచ్చిమిర్చి ని కలిపి పేస్టు చేయాలి .
- ఒక బాణిలో నూనె వేడి చేసి మరియు ½ కప్పు కొబ్బరి పేస్టు వేసి మరియు బంగారు గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి . ¼ టీస్పూన్ కారం , ½ టీ స్పూన్ పసుపు , 1 టీస్పూన్ దనియాల పొడి వేసి 3 నిముషాల పాటు ఉడకనివ్వండి .
- ఇంకొక సాస్ బాణిలో 1 టేబుల్ స్పూన్ నూనె వేసి మరియు 3 ఎండుమిర్చి వేసి ,కొన్ని కరివేపాకులు మరియు 1 టీ స్పూన్ ఆవాలు మరియు 1 కప్పు ఉల్లిపాయ పేస్ట్ , మరియు బంగారు గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు వేయించాలి .
- ఉడికిన కొబ్బరి మసాలా , ¼ కప్పు చింతపండు రసం మరియు ఒక కప్పు నీళ్ళు కలిపి మరిగేవరకు ఉంచాలి .
- 250 గ్రాముల చేపల ముక్కలను జోడించండి మరియు 10 నిముషాల పాటు సిం లో పెట్టండి .
- ఉడికిన అన్నంతో పాటుగా వేడిగా వడ్డించండి .



పోషక విలువలు (1 కప్పు)

కేలోరీలు : 241 కేలో కేలోరీలు
 కొవ్వు : 11.2 గ్రా
 పిండిపదార్థాలు: 4.57గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 29.76గ్రా



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాల యొక్క ముఖ్యమైన మూలం, ఇది రక్తపోటును తగ్గించడం మరియు ఆకస్మిక మరణం, గుండెపోటు, అసాధారణ గుండె లయలు మరియు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడం ద్వారా ఆరోగ్యకరమైన గుండెను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.
- "చెడు "ఎల్ డి ఎల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది , రక్తపోటు ని తగ్గిస్తుంది మరియు ట్రిగ్లైజైడ్స్ స్థాయిలను 25%-30% తగ్గిస్తుంది

సోయా ఉతప్పం



పోషక విలువలు (2 పీస్లు)
 కేలోరిలు : 104 కేలో కేలోరిలు
 కొవ్వు : 0.5గ్రా
 పిండిపదార్థాలు: 18.5గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 8.75గ్రా

వంటకం చేసే విధానం

- 2 టీ స్పూన్ నూనెని వేడి చేసి మినపప్పు, శనగ పప్పు, ఆవాలు, ఇంగువ ఒక్కొక్కటి 1/2 టీ స్పూన్ మరియు 15-20 కరివేపాకు ఆకులు వేయాలి ; ఒక నిమిషం పాటు వేయించండి .
- 1/2 కప్పు సోయా ఫ్లెక్స్ వేసి బాగా కలపాలి . 2 కప్పుల నీళ్ళు పోసి అన్ని ఫ్లెక్స్ మెత్తగా అయ్యేంతవరకు ఉడికించాలి.
- దానిని స్టవ్ మీద నుండి తీసివేయాలి . చల్లార్చి 1/2 కప్పు బియ్యం పిండి , 1/2 కప్పు బొంబాయి రవ్వ కలపండి , రుచి కొరకు ఉప్పు మరియు 1 కప్పు మజ్జిగ ని సోయా మిశ్రమానికి కలపండి ; పిండి చిక్కదనం సరిగ్గా వచ్చేవరకు బాగా కలపండి .
- దాని మీద మూత పెట్టి ఒక అరగంట పాటు ఉండనివ్వండి .
- వేడిగా ఉన్న పెనం మీద ఒక గరిట నిండా పిండి తీసుకుని పోయండి ; దానిమీద అంత తరిగిన ఉల్లిపాయ , క్యారెట్ ని చల్లండి .
- అన్ని వైపులా నూనె వేయండి మరియు మూత పెట్టి మీడియం మంట మీద అన్ని చివరలు వదులుగా మ్మరియు బంగారు గోధుమ రంగులోకి వచ్చే వరకు ఉంచాలి .
- ఇంకొక వైపు కి తిప్పండి మరియు ఉడకనివ్వండి .నల్ల ఉప్పు,మిరియాల పొడి,కొత్తిమీర కలిపిన పెరుగు తో వడ్డించండి.

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- కొలెస్ట్రాల్ను తగ్గించడం వంటి గుండె ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉండే బహుళఅసంతృప్త కొవ్వుల మంచి మూలం.
- సోయా-ఆధారిత ఆహారాలలో ప్లెటోకెమికల్స్ మరియు పిచు పదార్థం స్ట్రోక్ మరియు కరోనరీ హార్ట్ డిసీజ్తో సహా హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.



పశ్చిమ భారతదేశం నుండి కొన్ని ప్రసిద్ధి చెందిన రాత్రి భోజనం వంటకాలు ఈ క్రింద విధంగా వున్నాయి

బ్రౌన్ రైస్ తో షుక్రో

వంటకం చేసే విధానం

- 1 బంగాళాదుంప , 1/2 పచ్చి అరటికాయ , 1చిలకడదుంప , 6 బీన్స్ , 1 మునక్కాయ, 1 క్యారెట్ ని తరిగి కడిగిన తరువాత కూర ముక్కలను పసుపు నీళ్ళలో ఉంచండి .
- ఒక బాణలిలో ఆవనూనె ని వేడి చేయాలి దానిలో 2 టీస్పూన్ అల్లం పేస్ట్ వేసి 2 టీస్పూన్ పంచపోరన్ మసాలా వేయండి .అది బంగారు గోధుమ రంగు వచ్చేవరకు వేగానివ్వండి .
- అవాల పేస్టు,కారం మరియు పసుపు ఒక్కొక్కటి 1 టీస్పూన్ కలపండి .నూనె వేరు అయ్యేంతవరకు ఉడకనివ్వండి .
- తరిగిన కూరగాయలను కలపాలి మరియు 2 నిమిషాల పాటు వేయించాలి.
- నీళ్ళు పోసి మరియు కూరగాయలు మెత్తగా అయ్యేంతవరకు ఉడకనివ్వాలి .
- ఉడికిన అన్నంతో పాటు వడ్డించండి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది ,ఇది గుండె ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతుంది .
- తక్కువ కేలోరిలు కానీ పిచు పదార్థం ఎక్కువ ఉంటుంది , కనుక ఈ భోజనం కడుపు నింపుతుంది .



పోషక విలువలు (1 కప్పు)
 కేలోరిలు : 281 కేలో కేలోరిలు
 కొవ్వు : 14గ్రా
 పిండిపదార్థాలు: 35గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 5గ్రా

మాచెర్ జోల్



పోషక విలువలు (1 కప్పు)

కేలోరీలు : 176.5 కేలో కేలోరీలు
కొవ్వు : 8.2గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 17.5గ్రా
మాంసకృత్తులు : 7.8గ్రా



వంటకం చేసే విధానం

- రోహు లేదా కట్ల చేపని తుబ్బం చేసి చిన్న ముక్కలు చేయండి . ముక్కల మీద 1 టీస్పూన్ ఉప్పు , పసుపు పేయాలి , మరియు ౨ గంటలు మ్యారినేట్ అవడానికి వదిలివేయండి.
- ఒక బాణలిలో , 2 టేబుల్ స్పూన్ల ఆవ నూనె వేసి మరియు 1 టీస్పూన్ జీలకర్ర , ౧ బిరియాని ఆకు వేయాలి , తరిగిన ౧ టమాటా వేసి మరియు అది మెత్తగా అయ్యేంతవరకు ఉడకనివ్వాలి .
- ౨ టీ స్పూన్ల అల్లం-వెల్లుల్లి పేస్టు, ౩ పచ్చి మిర్చిలు , ౧ టీస్పూన్ ధనియాలపొడి , ౧ టీ స్పూన్ ఎర్ర మిరప కారం మరియు ½ టీ స్పూన్ పసుపు మరియు ౨ నిముషాల పాటు ఉడకనివ్వండి .
- మీకు కావలసిన చిక్కదనం ప్రకారం నీటిని వేసి మరిగించండి.
- వేయించిన చేపల ముక్కలను వీటికి కలిపి చిన్న మంట మీద 5 నిముషాల వరకు ఉడకనివ్వాలి .
- కొత్తిమీర ఆకులతో అలంకరించి ఉడికిన అన్నంతో వడ్డించాలి .



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- ఒమేగా 3 ఫాటీ యాసిడ్స్ ని కలిగి ఉంటుంది , ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గిస్తుంది , రక్తపోటు ని తగ్గిస్తుంది మరియు వాపు ని కూడా నియంత్రించే ఉంటుంది .
- చేపలలో సంతృప్త కొవ్వులు లేకపోవడం వలన గుండె ఆరోగ్యానికి బాగా సిఫార్సు చేయబడింది.

మిక్చర్డ్ వెజిటబుల్ కూర



వంటకం చేసే విధానం

- 4 టీ స్పూన్ల నూనె వేడి చేసి ౧ బిరియాని ఆకు వేసి వేయించి , ౨ టీ స్పూన్ల కసూరి మెతి వేసి వేయించాలి . ౧ ఉల్లిపాయ మరియు ౧ టీస్పూన్ అల్లంవెల్లుల్లి పేస్టు వేసి ౨ నిముషాల పాటు ఉడకనివ్వండి .
- ¼ టీ స్పూన్ పసుపు , 1 టీ స్పూన్ ఎర్ర కారం , 1 టీ స్పూన్ ధనియాల పొడి , ½ టీ స్పూన్ గరం మసాలా మరియు 1 టీ స్పూన్ ఉప్పు వేసి బాగా వేయించండి .
- 1 కప్పు టమాటో ప్యూరీ ని వేసి బాగా ఉడకనివ్వండి .
- తరిగిన కూరగాయ ముక్కలను జోడించండి (౧ బంగాళా దుంప , ½ క్యారెట్ , ½ కప్పు కాలిఫ్లవర్ , ౪ బీన్స్ , ¼ కప్పు బటానీలు , ¼ క్యాప్సికం) మరియు బాగా కలపండి .
- ఒక ½ కప్పు నీటిని పోసి ఇంకొక 10 నిముషాల వరకు ఉడకనివ్వండి .
- ఫ్లవ్ మంట ఆర్సేస్ 1 టీస్పూన్ కసూరిమెతి మరియు 2 టేబుల్ స్పూన్ల కొత్తిమీర వేయండి . బాగా కలపండి మరియు వేడి రొట్టెలతో మిక్స్ వెజ్ కూర వడ్డించండి .



పోషక విలువ (1 కప్పు)

కేలోరీలు : 188 కేలోరీలు
కొవ్వు : 8.8 గ్రా
పిండిపదార్థాలు: 24 గ్రా
మాంసకృత్తులు : 5.6 గ్రా



గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- యాంటీఆక్సిడెంట్లు మరియు ఫైటోకెమికల్స్ సమృద్ధిగా ఉంటాయి, ఇవి వాపు నుండి రక్షించడంలో సహాయపడతాయి.
- కూరగాయల నుండి పొటాషియం మరియు ఫైబర్ని అందజేస్తుంది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.



పశ్చిమ భారతదేశం లో అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన కొన్ని రాత్రి భోజనం వంటకాలను చూద్దాం.

జొన్న రొట్టెతో ఉలవలకూర



వంటకం చేసే విధానం

ఉలవలకూర కోసం

- 2 కప్పుల మొత్తం పొట్టు ఉన్న ఉలవలను (మట్టి)ని కడిగి నానబెట్టి, మొలకెత్తడానికి ఉంచండి.
- ఒక బాణలిని వేడి చేసి 8-10 పెల్లుల్లి రెబ్బలను మరియు 2 అంబుల అల్లం వేసి గోధుమ రంగు వచ్చే వరకు వేయండి. తరిగిన ఉల్లిపాయలు 1 కప్పు జోడించాలి మరియు గోధుమ రంగుకి మారే వరకు వేయండి.
- వేయించిన కొబ్బరి మరియు ¼ కప్పు కొత్తిమీర ని జోడించాలి. బాగా కలిపి, చల్లారాలి మరియు ప్లస్ట లాగా చేయండి.
- ఒక బాణలిలో, 2 టేబుల్ స్పూన్ల నూనె వేడి చేయాలి మరియు అవ్వలు, జీలకర్ర, కరివేపాకు, పచ్చి మిర్చి ఒక్కొక్కటి 1 టీస్పూన్ మరియు 1 చిటికెడు ఇంగువ వేయాలి.
- తరిగిన ఉల్లిపాయలను బాణలిలో వేసి మెత్తగా అయ్యేవరకు వేయండి.

- 1 టీస్పూన్ పసుపు మరియు మసాలా పేస్ట్, ఎర్రకారం, ½ టీ స్పూన్ గరం మసాలా పోడి వేసి నూనె బయటికి వచ్చేవరకు ఉడికించాలి.
- మొలకలను, 1 కప్పు తరిగిన టమాటా 1 ½ నీళ్ళు పోసి 15 నిమిషాలు మంటసిం లో పెట్టండి
- కొత్తిమీర మరియు తరిగిన ఉల్లిపాయలతో అలంకరించండి

జొన్న రొట్టెకోరకు:

- ఒక గిన్నె లో ¼ జొన్న పిండి మరియు ½ కప్పు గోధుమ పిండి మరియు కొద్దిగా ఉప్పు వేసి వేడి నీళ్ళు పోస్తూ మెత్తగా పిండిని కలపండి.
- నిమ్మకాయ పరిమాణంలో పిండి ని తీసుకుని చపాతి లాగా చేసుకోండి. వేడి వనం మీద ఉంచి, సగం ఉడికిన వెంటనే తిప్పండి.
- 2 నిమిషాలు ఉడికించి, మళ్ళీ తిప్పండి. చపాతి ఉబ్బిన తర్వాత వేడి నుండి తీసివేయండి.

పోషక విలువలు (1 కప్పు)
 కేలోరీలు : 168కిలో కేలోరీలు
 కొవ్వు : 5గ్రా
 పిండిపదార్థాలు: 21గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 8గ్రా

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- జొన్న రొట్టెలోని పోషకాలు ఫైబర్స్ అద్భుతమైనవిగా నిరదేశ్యమిది మరియు గుండెపోటు, స్ట్రోక్ మరియు అధిరస్మిర్రోసిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.
- పీచుపదార్థం పుష్కలంగా ఉంటుంది, ఇది ఎల్ డి ఎల్ (వెడు కొలెస్ట్రాల్)ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు స్ట్రోక్ సహా గుండె జబ్బుల వచ్చే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది.
- గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే పోటాషియం, మెగ్నీషియం, ఐరన్, మరియు రాగి వంటి ఖనిజాలు ఉలవలలో పుష్కలంగా ఉంటాయి.

సాదా వారన్ తో భాత్

వంటకం చేసే విధానం

- 1 కప్పు కందిపప్పు ని నీళ్ళలో కడిగి మరియు 30 నిమిషాలు నానపెట్టండి.
- పప్పు ని ప్రెషర్ కుక్కర్లో వేసి 1 ½ కప్పుల నీళ్ళు పోసి, 1 టీస్పూన్ పసుపు మరియు 1 టీస్పూన్ నెయ్యి వేయాలి.
- మీడియం మంట మీద 3-4 విసిల్స్ వచ్చేవరకు ఉడికించండి, చల్లారక మెత్తగా అయ్యేవరకు మెదపండి.
- ఒక చిన్న బాణలిలో, 2 టేబుల్ స్పూన్ల నెయ్యి వేసి 1 టీ స్పూన్ ఆవాలు, 1 టీ స్పూన్ జీలకర్ర, 1 చిటికెడు ఇంగువ మరియు 2 పచ్చిమిర్చి వేసి తాలింపు పెట్టాలి.
- వెంటనే తాలింపు ని ఉడికించిన పప్పు మీద వేయాలి.
- తాలింపు ని పప్పు తో బాగా కలిపి మరియు అన్నం లో వడ్డించండి.

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- పోటాషియం యొక్క గొప్ప మూలం, ఇది రక్తాన్ని తగ్గించే వానోడైల్టర్గా పనిచేస్తుంది.
- రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది మరియు స్థిరీకరిస్తుంది. ఇది గుండె మీద ఒత్తిడిని తగ్గిస్తుంది
- ..



పోషక విలువలు (౧ కప్పు)
 కేలోరీలు : 55కిలో కేలోరీలు
 కొవ్వు : 2గ్రా
 పిండిపదార్థాలు: 6గ్రా
 మాంసకృత్తులు : 2గ్రా

కోడిగుడ్డు విండల్



పోషక విలువలు (గ కప్పు)

కేలోరిలు : 104.7 కేలో కేలోరిలు
కొవ్వు : 8. ఇగ్రా
పిండిపదార్థాలు: 7గ్రా
మాంసకృత్తులు : 1.7గ్రా

వంటకం చేసే విధానం

- 4 గుడ్డును ఉడకబెట్టి, పొడుగ్గా ముక్కలు చేయండి.
- 4 ఎండుమిర్చిలు , 1-అంగుళం అల్లం , 6-7 వెల్లుల్లి రెబ్బలు , మరియు 2 టీ స్పూన్ జీలకర్ర , 1 చాల్సినచక్క ముక్క , 2 టీస్పూన్ వెనిగర్ మరియు రుచి కోసం ఉప్పు వేసి మిక్స్ చేయండి .
- 2 టబుల్ స్పూన్ల నెయ్యిని ఒక బాణలిలో వేడి చేసి , ఉల్లిపాయలు వేసి గోధుమ రంగు వచ్చే వరకు వేయించండి .
- మిక్స్ చేసిన పప్పు , 1 టీస్పూన్ చక్కర , గట్టి స్పూన్ గరం మసాలా పొడి , ఉడకపెట్టిన గుడ్డును కూడా వేసి గ్రేవి చిక్కగా అయ్యేంతవరకు ఉడికించండి .
- అల్లం ముక్కలు మరియు కొత్తిమీర ఆకులతో అలంకరించి రొట్టె లేదా అన్నంతో వడ్డీంచండి .

గుండె కు ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాలు

- పోలేట్ , విటమిన్ ఏ , విటమిన్ బి౨ , విటమిన్ బి12, విటమిన్ డి ,విటమిన్ బి౨ , విటమిన్ ఇ ,విటమిన్ కె , విటమిన్ బి౬ , ఫాస్ఫరస్,సెలీనియం ,జింక్ ,మాంసకృత్తులు , ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు , కొలెస్ట్రాల్ మరియు కాల్షియం వంటి వాటికి పుష్కలమైన మూలం ఇవి గుండె జబ్బులను నిరోధిస్తాయి .
- హెచ్ డి ఎల్ కొలెస్ట్రాల్ ని కలిగి ఉంటుంది ,ఇది స్ట్రోక్ వచ్చే ప్రమాదాలను తగ్గించటంలో సహాయపడుతుంది .
- గుడ్డు ట్రిగ్లిజైడ్లను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి, అదే సమయంలో రక్తపోటును తగ్గిస్తాయి మరియు అసాధారణ గుండె లయ అవకాశాలను తగ్గిస్తాయి.

మన డైటిషియన్ నుండి ఒక మాట

ఉదయం అల్పాహారం, మధ్యాహ్నం భోజనం , చిరుతిండి మరియు రాత్రి భోజనం వంటి సాధారణ భోజనం తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో షుగర్ స్థిరంగా మరియు నిశ్చలంగా ఉండేలా చేస్తుంది, మీకు ఎక్కువ కాలం స్థిరమైన శక్తిని అందించి గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. సరిగ్గా తినడం అంటే తాజా గా , ఇంట్లో వండిన, ప్రాసెస్ చేయని కాలానుగుణ ఆహారం సరైన సమయంలో సమతుల్య పరిమాణంలో తినడం . భోజనాన్ని దాటవేయడం వలన మీరు తదుపరి భోజనంలో చాలా ఎక్కువ కేలోరిలు తినడం జరగవచ్చు మరియు నిజానికి, మీరు చాలా ఉప్పుగా లేదా పంచదార లేదా క్యాలరీలు అధికంగా ఉండే ఆహారాల కోసం ఆకాటపడతారు. దీనిని "ఉపవాసం & విండు విధానం" అని పిలవవచ్చు, ఇది రక్తంలో చక్కెరలలో హెచ్చుతగ్గులకు దారితీస్తుంది మరియు బరువు పెరగడానికి దారితీస్తుంది మరియు ఇది గుండె ఆరోగ్యాన్ని ప్రభావితం చేస్తుంది. ఇది ఉబ్బరం మరియు అసేదీటికి కూడా దారి తీస్తుంది, మీరు చాలా ఎక్కువ బరువుగా భావించేలా చేస్తుంది, తద్వారా దాని ప్రయోజనం నాశనం అవుతుంది. అందువల్ల, క్రమం తప్పకుండా తాజాగా వండిన భోజనం తినడం మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థిరమైన స్థాయిలను మరియు ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడం మంచి గుండె ఆరోగ్యానికి చాలా ముఖ్యమైనది.



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.