

**చౌసా**

పశ్చిమ ఉత్తరప్రదేశ్ ఈ రకం పండ్లకు ప్రసిద్ధి. చౌసా మామిడిది వందల ఏండ్ల చరిత్ర. 16వ శతాబ్దంలో ఉత్తర భారతదేశాన్ని పరిపాలించిన పేర్షియా కాలంలో దీన్ని తొలిసారిగా పండించారు. ఇది పసుపు పచ్చ రంగులో మంచి సువాసన, మృదువైన గుజ్జుతో ఉంటుంది. అందుకే జ్యూస్ తయారీకి చౌసా మంచి ఎంపిక. డెజర్ట్స్, పచ్చళ్లు, ఊరగాయలు పెట్టుకోవడానికి కూడా అనుకూలమైన రకం.

**ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:**  
చౌసా పండ్లలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. శరీరంలో కొలాజెన్ ఉత్పత్తికి దోహదపడుతుంది.



**తొత్తాపురి**

రుచికి పుల్లగా, ఆకారంలో పొడుగ్గా ఉండే తొత్తాపురికి ఆంధ్రప్రదేశ్ లోని చిత్తూరు జిల్లా పెట్టిందిపేరు. ఆకుపచ్చ-పసుపు కలిసిన తొక్కతో ఉండే తొత్తాపురి రకాన్ని ఊరగాయలు, పచ్చళ్లకు కూడా వాడుకోవచ్చు.

**ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:**  
ఫైబర్ అధికంగా ఉండే తొత్తాపురి అరుగుదలకు, పొట్ల ఆరోగ్యానికి మేలుచేస్తుంది.



ఉత్తరప్రదేశ్, బిహార్, పశ్చిమ బెంగాల్ లోని మాల్దా ప్రాంతాలు లంగా రకం పండ్లకు ప్రసిద్ధి. జూలై, ఆగస్టు నెలల్లో దొరుకుతాయి. ఇతర మామిడి పండ్లతో పోలిస్తే లంగా రకం పండ్లు మంచి వాసనతో ఉంటాయి. పండిపోయిన తర్వాత కూడా దీని తొక్క ఆకుపచ్చగా ఉంటుంది. తియ్యగా, రసంతో ఉండే లంగా గుజ్జులో పీచు ఉండదు. డెజర్ట్స్, పేక్స్ కు ఈ రకంపండ్లు పనికివస్తాయి.

**ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:**  
వీటిలో విటమిన్లు, మినరల్స్ ఎక్కువ. రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచే, శరీరంలో కణాల వినాశనాన్ని అడ్డుకునే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ కూడా దీనిలో పుష్కలమే.

**లంగా**



**బంగిన పచ్చి**

ఆంధ్రప్రదేశ్, తెలంగాణ, కేరళ రాష్ట్రాల్లో పండుతుంది. తియ్యగా, రస భరితంగా పీచులేని గుజ్జుతో ఉంటుంది. మార్కెట్ ను మొదల ఆక్రమించుకునేవి బంగినపల్లి పండ్లే. పలుచటి తొక్క ఉండే ఈ పండు పరిమాణంలో మధ్యస్థంగా ఉంటుంది. డెజర్ట్స్, రసాలు, పేక్స్ తయారీకి అనువైనది.

**ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:**  
విటమిన్ సి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది రోగనిరోధక శక్తి, కొలాజెన్ ఉత్పత్తికి సహకరిస్తుంది. ఇందులోని విటమిన్ ఎ కండ్లు, చర్మ ఆరోగ్యానికి మంచిది. పొటాషియం కూడా ఎక్కువే. ఇది రక్తపోటు అదుపునకు, గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. దీన్నే కొన్నిచోట్ల సఫేదా రకంగా కూడా పిలుస్తారు.



**దశేరి**

ఉత్తరప్రదేశ్ లోని మలీహాబాద్ దశేరి పుట్టినిల్లు. ఆ రాష్ట్రంలో ఇతర ప్రాంతాల్లోనూ దీన్ని సాగుచేస్తారు. మామిడి డెజర్ట్స్ లు, రసాలకు దశేరిని విరివిగా వాడతారు. నారలేని కండకు ప్రసిద్ధి చెందిన ఈ పండు ఉవ్విళ్లూరించే సువాసన, తియ్యటి రుచితో ఆకట్టుకుంటుంది. ఓ మోస్తరు మందంతో మృదువుగా, పలుచటి తొక్క కలిగిన దశేరి పసుపు ఆకుపచ్చ రంగుల మిశ్రమంతో ఉంటుంది.

**ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:**  
విటమిన్ సి, ఎ, ఇ, ఐరన్, క్యాల్షియం లాంటి విటమిన్లు, మినరల్స్ కలిగి ఉంటుంది. దీనిలోని పొటాషియం గుండె ఆరోగ్యానికి మంచిది. రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. వీటిలో ఉండే యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు మధుమేహం, క్యాన్సర్, గుండెజబ్బుల ముప్పును తగ్గిస్తాయి.



**సిందూరి**

ఆంధ్రప్రదేశ్, కేరళలోని కొన్ని ప్రాంతాల్లో సాగుచేస్తారు. తియ్యగా ఎక్కువ రసంతో మంచి సువాసన కలిగి ఉంటాయి. సాధారణంగా మే, జూన్ నెలల్లో కోతకు వస్తాయి.

**ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు:**  
వీటిలో విటమిన్ సి పుష్కలం. రోగ నిరోధక శక్తి పెరుగుదలకు, శరీరంలో కొలాజెన్ ఉత్పత్తికి దోహదపడతాయి. అదనంగా జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి మేలుచేసే ఎంజైములు ఉంటాయి. సిందూరి పండ్లలో గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువ. దీంతో రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు అదుపులో ఉంటాయి. వీటిలో యాంటీ ఇన్ ఫ్లమేటరీ గుణాలు కూడా ఉంటాయి.

