

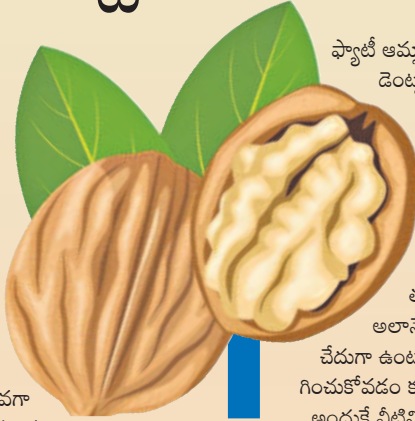
ఎండుఫలాల్లో పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. వీటిని తినడం వల్ల ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు సమకూరుతాయి. అయితే, కొన్ని డ్రైఫ్రూట్స్ ను తినడానికి ముందు నీళ్లలో నానబెట్టడం మంచిది. ఇలాచేయడం వల్ల వాటిలో పోషక విలువ పెరుగుతుంది. తేలిగ్గా అరిగిపోతాయి. మరికొన్నిటినేమో నానబెట్టకుండానే తినేయాలి.



డ్రైఫ్రూట్స్ నానబెట్టాలా?

ఎండుద్రాక్ష <<

తియ్యదనానికి ప్రసిద్ధిచెందిన ఎండుద్రాక్షలు శక్తిప్రదాతలు. వీటిని నీళ్లలో నానబెట్టి తింటే జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది. నీళ్లలో నానబెట్టడం వల్ల ఎండుద్రాక్షలు మళ్లీ హైడ్రేట్ అవుతాయి. దీంతో తేలిగ్గా అరిగిపోతాయి. మలబద్ధకం నివారణలో సాయపడతాయి. పైగా నానబెట్టిన ఎండుద్రాక్షలో గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ కూడా తక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు కొంచెం అదుపులో ఉంటాయి.



>> వాల్ నట్స్

వీటిలో ఒమేగా-3

ఫ్యాటీ ఆమ్లాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు, అత్యవసరమైన విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వాల్ నట్స్ ను నానబెడితే వాటిలో టానిన్ మోతాదు తగ్గుతుంది. టానిన్ అలానే ఉంటే వాల్ నట్స్ చేదుగా ఉంటాయి. వాటిని అరిగించుకోవడం కష్టంగా ఉంటుంది. అందుకే వీటిని నానబెట్టడం వల్ల ఫైటిక్ ఆమ్లం తటస్థం కావడానికి దోహదపడుతుంది. మన శరీరానికి జింక్, ఐరన్, క్యాలియం లాంటి పోషకాలు అందే గుణం పెరుగుతుంది.



>> బాదం

ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ప్రోటీన్లు, అత్యవసరమైన విటమిన్లకు బాదం ప్రసిద్ధి. రాత్రిళ్లు బాదం పప్పును నీళ్లలో నానబెట్టడం మంచిది. ఇలాచేసి తింటే మన శరీరంలో అరుగుదలకు దోహదపడే ఎంజైమ్లు చురుకుదనం పొందుతాయి. ఇంకా విటమిన్ ఇ, మెగ్నీషియం లాంటి పోషకాలు శరీరానికి అందే పరిమాణం పెరుగుతుంది. బాదంపప్పును నీళ్లలో నానబెట్టడం వల్ల వాటిలో ఫైటిక్ ఆమ్లం మోతాదు తగ్గుతుంది. ఇది ఎక్కువగా ఉంటే మన శరీరం విటమిన్లను అరిగించుకునే సామర్థ్యం తగ్గుతుంది. కాబట్టి నానబెట్టిన బాదం తినాలి. ముఖ్యంగా జీర్ణ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు ఇలాచేస్తే మంచిది.



>> పిస్తా

వీటిని నానబెట్టకుండా తినడమే మంచిది. వీటిలో ఫైటిక్ ఆమ్లం తక్కువగా ఉంటుంది. అంటే నానబెట్టకుండానే వీటిలోని పోషకాలు శరీరానికి అందుతాయి. పిస్తాలో ప్రోటీన్లు, ఫైబర్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు అధికంగా ఉంటాయి. కరకరలాడే గుణం వాటిని చూడగానే తినాలని పిస్తాయి. ఇక నానబెడితే పిస్తా మెత్తగా అయిపోతాయి. దీంతో వాటి రుచి మారిపోతుంది. కాబట్టి, మామూలుగానే తినడం మంచిది.

>> కాజు

బాదం, వాల్ నట్ల కంటే కాకుండా కాజును తినాలంటే నానబెట్టాల్సిన అవసరం లేదు. ఇవి మృదువుగా ఉండి మామూలుగా తిన్నప్పటికీ తేలిగ్గానే అరిగిపోతాయి. వీటిలో కూడా ఫైటిక్ ఆమ్లం తక్కువగానే ఉంటుంది. కాబట్టి నానబెట్టడం వల్ల పోషకాల విలువ మీద అంత పెద్దగా ప్రభావం ఏమీ పడదు.

