

# ఆరోగ్యాన్ని తెంచుకు తిందాం!

శ్రావణం వెళ్ళింది. భాద్రపదం వచ్చింది. వినాయకుడి పాలవెల్లికి పచ్చిగా వేలాడే సీతాఫలాలు... మళ్ళీ వారానికల్లా తియ్యగా మారి నోరూరిస్తాయి. మధుర ఫలం అన్నపేరు మామిడి తర్వాత సీతాఫలానికే ఇవ్వాలన్నది ఈ పండు అభిమానుల డిమాండ్. ఇంకోమాట చెప్పాలంటే రెంటికి రెండూ మధుర ఫలాలే... అంటారు కూడా. లోపల నలుపు తెలుపులో కనిపించే ఈ పండు ప్రయోజనాలు మాత్రం హోళీ రంగులంత వైవిధ్యం.

## • నిండైన రంగుల్లో



ఆరోగ్యం చెట్లకు కాస్తుందా... మనం సంపాదించు కోవాలిగానీ అన్నమాట మనకు నిజమే అనిపిస్తుంది. కానీ, సీతాఫలం విషయంలో మాత్రం దీన్ని కాస్త సడలిం చవచ్చు. నిజంగా చెట్టుకు తెంచుకు తిని ఆరోగ్యాన్ని సంపాదించుకునేలా బోలెడు పోషకాలు ఉన్నాయిం దులో. యవ్వనంగా కనిపించేందుకు, రోగనిరోధక శక్తి పెంచుకునేందుకు, క్యాన్సర్లను నివారించేందుకు, ఒత్తిడిని చిత్తు చేసేందుకు ఇది ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది.



- ఈ పండులో పుష్కలంగా ఉండే విటమిన్-సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు చర్మాన్ని నును పుగా యవ్వనంగా ఉంచేందుకు, చర్మ కండరాలను బిగుతుగా ఉండేలా చూసేం దుకు సాయపడతాయి.
- ఇందులో ఉండే విటమిన్ బి6 మూడ్ బూస్టర్గా ఉపయోగపడుతుంది. దిగులు, కుంగుబాటు, ఒత్తిడిలాంటి వాటిని దూరం చేస్తుంది.
- ఈ ఫలంలోని పొటాషియం, మెగ్నీషియం రక్తపోటును నియంత్రిణలో ఉంచు తాయి. ఒక కప్పు గుజ్జులో.. రోజువారీ తీసుకోవలసిన దాంట్లో 10 శాతం పొటా షియం, 6 శాతం మెగ్నీషియం ఉంటాయి. ఇవి గుండె కమాటాలను వెడల్పు చేసేం దుకు తోడ్పడతాయి. దీనివల్ల అధిక రక్తపోటును నియంత్రించవచ్చు. తద్వారా గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు జరుగుతుంది.
- ఇందులో పీచు పదార్థాలు ఎక్కువ. చక్కని జీర్ణ వ్యవస్థకు ఇవి తోడ్పడుతాయి. సీతాఫలంలోని కరిగే పీచులు మంచి బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలకు, తద్వారా జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి తోడ్పడుతాయి.
- ఈ పండులో ఉండే క్యాటచీన్, ఎపిక్యాటచీన్, ఎపిగాలో క్యాటచీన్ లాంటి ఫ్లేవనా యిడ్లు క్యాన్సర్ నివారణకు ఉపకరిస్తాయి. మూత్రాశయం, రొమ్ము, పొట్ట, పెద్ద పేగు క్యాన్సర్లను నివారించడంలో బాగా సహకరిస్తాయి. ఇందులో ఉండే కారెనా యిక్ యాసిడ్ దీర్ఘకాలికంగా ఉండే వాపుల్ని తగ్గించడంలో కీలకపాత్ర పోషిస్తుంది. క్యాన్సర్, గుండెజబ్బుల నియంత్రిణలో ఉపయోగపడుతుంది.

సాధారణంగా మనం సీతాఫలాన్ని ఆకుపచ్చ రంగు చెక్కు, తెలుపు గుజ్జు, నలుపు గింజలతోనే చూస్తాం. కానీ ఎరువు రంగులో ఉండే రెడ్ కస్టర్డ్ యాపిల్, ఊదా రంగులో ఉండే పర్పుల్ కస్టర్డ్ యాపిల్, నారింజ గులాబీల కలబోతగా కనిపించే పింక్ బ్లష్ రకాలు ఇందులో చూసేందుకు విభిన్నంగా కనిపిస్తాయి.

- ఉష్ణమండల, సమ సీతోష్ణమండల ప్రాంతాల్లో పండే వీటి శాస్త్రీయ నామం అనోనా స్వ్యామోసా. ఈ పండ్లను నేరుగా తిన డంతో పాటు జ్యూస్లు, స్మూతీలు, ఐస్క్రీంలు, మిల్క్ షేక్లు, స్నీట్ల తయారీలో వాడతారు. వీటి గింజల నూనెను తలకు ఉపయోగిస్తారు. చర్మ సౌందర్య ఉత్పత్తులు, గాయాలకు రాసే పూతల తయారీలోనూ వాడతారు.
- రావణుడు ఎత్తుకుపోయేటప్పుడు సీతమ్మ ధారా పాతంగా ఏడవడం వల్ల నేల మీద పడ్డ కన్నీటి బొట్ల నుంచి ఈ చెట్టు పుట్టడం వల్ల సీతాఫలం అని పిలుస్తారని ఓ జానపద కథ. వనవాస సమయంలో సీతమ్మ ఈ పండ్లను ఇష్టంగా తినడం వల్ల ఆమె పేరు వచ్చిందని మరో గాథ. చలవ చేసే స్వభావం ఉన్నది, చల్లగా ఉండే కాలంలో వచ్చేది కనుక శీ(సీ)తా ఫలం అంటారనీ చెబుతారు.

