

పరగడుపునే ఓ చెంచా!

ఉదయం ఏమీ తినక ముందు ఓ న్యూను నెయ్యి నోట్లో వేసుకుని, ఆ తర్వాత కాస్త గోరువెచ్చని నీరు తాగితే చాలా ఉపయోగాలు ఉంటాయని గృహ వైద్యం చెబుతున్నది.

1 జీర్ణ సమస్యలు, అల్సర్లు ఉన్నవారికి పరగడుపున నెయ్యి ఉపశమనాన్ని ఇస్తుంది.

4 ఉదయాన్నే చదువుకునే విద్యార్థులకు చదివింది గుర్తుంచుకునేలా మెదడును చురుకుగా మారుస్తుంది.

2 నెయ్యిలోని శక్తి ఉపవాసం చేసేవారికి ఆ రోజంతా అలసట లేకుండా చేస్తుంది.

5 వ్యాయామం, జిమ్, వాకింగ్ అలవాటు ఉన్నవారికి తగినంత సత్తువను అందిస్తుంది.

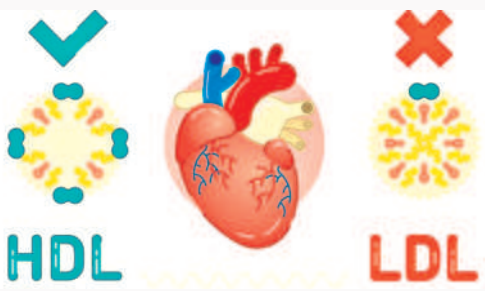
3 మధుమేహం ఉన్నవారు టిఫిన్ కి ముందు నీరసించిపోకుండా ఉండటానికి సాయపడుతుంది.

6 పని ఒత్తిడి ఎక్కువగా ఉండేవారు పరగడుపున స్టూన్ నెయ్యి పుచ్చుకుంటే స్ట్రెస్ లెవెల్స్ అదుపులో ఉంటాయట.

7 చర్మం కాంతిమంతంగా ఉండటానికి, మోకాళ్లు దృఢంగా మారేందుకు, తినే ఆహారంలోని పోషకాలు పూర్తిగా శరీరానికి అందేందుకు ఉదయాన్నే తీసుకునే నెయ్యి చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

ఓ చిత్తమైన పరిశోధన!

నెయ్యి గురించి ఆయుర్వేదంలో చాలా గొప్పగా చెప్పిన విషయం తెలిసిందే. ఇప్పుడిప్పుడే నెయ్యి మీద ఆధునిక శాస్త్రవేత్తలూ పరిశోధన చేస్తున్నారు. ఈ రెండింటి మధ్యా సమన్వయం ఏ మేరకు ఉండో చూడాలి అనుకున్నారు దీప్ శిఖ, గుర్మీత్ అనే పరిశోధకులు. ఇండు కోసం వారు ఆయుర్వేదంలో శుక్రత సంహిత, హరిత సంహిత లాంటి ముఖ్యమైన గ్రంథాల్లో ఉట్టంకింపులను నమోదు చేశారు. ఆవు నెయ్యి మొదలుకొని గుర్రం నెయ్యి వరకు ఏ నెయ్యి గురించి ఎలాంటి ప్రస్తావన, ప్రభావం పేర్కొనారో చూశారు. ఆ తర్వాత గత పాతికేళ్లలో ఆధునిక పరిశోధనలు నెయ్యికి ఉన్న ప్రభావాన్ని ఏమేరకు ఒప్పుకొన్నాయో పరిశీలించారు. ఆశ్చర్యకరంగా ఆయుర్వేదం పేర్కొన్న ఓ 15 ముఖ్యమైన లాభాల్లో పదింటికి ఆధునిక పరిశోధకులు కూడా మార్కులు వేశారు. మరీ ముఖ్యంగా కంటి చూపు, మెదడు, రోగనిరోధకశక్తి, చర్మం, గుండె, ఎముకల ఆరోగ్యం విషయంలో, గాయాలను మాన్పడంలో, ట్యూమర్లను అరికట్టడంలో... నెయ్యి మేలు చేస్తుందని తేల్చారు. కాబట్టి నెయ్యి అనేది ఓ చాదస్తం అనే భావన నుంచి వీలైనంత త్వరగా బయటపడటం మంచిది.



బీటా కెరోటిన్

ఆవు నెయ్యి కాస్త పచ్చగా ఉండటానికి కారణం... అందులో ఉండే బీటా కెరోటిన్. ఆవుల సహజమైన ఆహారం నుంచే వాటికి ఈ పోషకం అందుతుంది. అందుకే వాటికి పుష్కలంగా గడ్డి దొరికే రుతువు, ప్రాంతం, పెంచే విధానం కూడా ఈ మోతాదు మీద ప్రభావం చూపిస్తుంది. ఇంతకూ ఆవు నెయ్యిలో ఉండే ఈ బీటా కెరోటిన్ ఎందుకంత ప్రత్యేకం అన్నదానికి చాలా కారణాలు కనిపిస్తాయి. ఇందులో ఉండే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్ మన వయసును తగ్గించేస్తాయి. బీటా కెరోటిన్ విటమిన్-ఎ గా మారి కళ్లు, చర్మం, రోగ నిరోధక శక్తికి అండగా నిలబడుతుంది. మరీ ముఖ్యంగా ఇప్పటి పిల్లలకు వస్తున్న కంటి సమస్యలకు నెయ్యి అద్భుతంగా పనిచేస్తుందని చెప్పడానికి కారణం చాదస్తం కాదు... అందులో ఉండే బీటా కెరోటిన్. నెయ్యి తినేవారిలో చర్మం మృదువుగా మారడం వెనుక కూడా ఇదే ముఖ్యమైన కారణం. ఇంతేకాదు! మన రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచడంలో, ఆస్టియో పోరోసిస్ లాంటి కీళ్ల సమస్యలను నియంత్రించడంలో దీనిదే ప్రముఖ పాత్ర.

మెదడు చురుగ్గా పని చేసేందుకు, ఒంటోని చెడు కొవ్వు (LDL)ను తగ్గించేందుకు బీటా కెరోటిన్ చాలా ఉపయోగపడుతుంది.

ఈ బీటా కెరోటిన్ తోపాటుగా ఆవు నెయ్యిలో ల్యూటెన్ అనే మరో ముఖ్యమైన పోషకం కూడా ఉంది. బీటా కెరోటిన్, ల్యూటెన్... రెండూ కూడా కెరోటినాయిడ్స్ అనే రసాయనాలకు చెందుతాయి. కాబట్టి ముందు చెప్పుకొన్న లాభాలన్నీ ల్యూటెన్ వల్ల రెట్టింపు అవుతాయి. క్యారెట్, పాలకూరల్లో

ఈ ల్యూటెన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది కాబట్టి వాటిని సూపర్ ఫుడ్స్ గా భావిస్తుంటారు. అవి తింటే కంటికి మంచిదని చెబుతారు.

కానీ రోజూ వాటిని తినలేం కదా! ఇప్పటి పిల్లలతో వాటిని తిని పించడమూ కష్టమే. కానీ నెయ్యికి మాత్రం పిల్లలు

అభ్యంతరం పెట్టరు. కాబట్టి పిల్లలు అన్నం తినే సమయంలో ఓ చెంచా నెయ్యి వేస్తే... నేరుగా వారికి కెరోటినాయిడ్ టాబ్లెట్ అందించినట్లే!

