

ದಿನನಿತ್ಯ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು

ಲೇಖಕರು

1. ರೇಣಾ ಭಾ. ಕಾರಭಾರಿ* 2. ಧನಂಜಯ ಸಿ. ಚೌಗಲಾ** 3. ನಿಂಗಯ್ಯಾರಾ. ಸಾಲಿಮಠ

ಸಂಪರ್ಕ : ICAR ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನಕೇಂದ್ರ, ತುಕ್ಕಾನಟ್ಟಿ

ತಾಲೂಕು : ಗೋಕಾಕ ಜಿಲ್ಲೆ : ಬೆಳಗಾವಿ

Email : pcbelgaum@gmail.com

ಹಸಿ

ತರಕಾರಿ

ಸೊಪ್ಪುಗಳನ್ನು

ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ



ವೈವಿಧ್ಯತೆ ತರುವುದರೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿರುವ

ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಅತ್ಯಂತ ಹೆಚ್ಚು ಹಾಗೂ ಸುಲಭವಾಗಿ ಖನಿಜ ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು

ಹಸಿ ತರಕಾರಿ ಸೊಪ್ಪುಗಳಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಸೊಪ್ಪುಗಳು

ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗಿ ಬೆಳೆದು, ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುವಲ್ಲಿ

ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ನಾವು ತಿನ್ನುವ ನಾನಾ

ಬಗೆಯ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಕ್ ಗೆ ಅಗ್ರಸ್ಥಾನ.

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಅಮರಾಂಥೇಸೀ (*amaranthaceae*) ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು ಇದರ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ

ಹೆಸರು ಸ್ಪಿನೇಸಿಯಾ ಒಲೆರೆಸೀ (*spinacia oleracea*). ಪಾಲಕ್ ಬಿತ್ತಿದ 15-25 ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಟಾವಿಗೆ

ಬರುತ್ತಿದ್ದು ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕಾಂಡ ಮತ್ತು ಎಲೆಗಳನ್ನು

ತರಕಾರಿಯಾಗಿ ಬಳಸುವರು. ಇದು ಕೇವಲ ರುಚಿಕರ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಇದರಲ್ಲಿ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದ

ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಖನಿಜ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳಿರುತ್ತವೆ ಅಲ್ಲದೇ

ಕೆಲವೊಂದು ರೋಗಗಳನ್ನೂ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿದೆ.

ಚಿಕ್ಕ ಹಿಡುವಳಿದಾರರು, ಖಾಲಿ ನಿವೇಶನ ಮತ್ತು

ಹಿತ್ತಲು ಇದ್ದವರು ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಬೆಳೆಯಬಹುದು.

ಯಾಕೆಂದರೆ ಸೊಪ್ಪು ಬೆಳೆಯಲು ಜಾಸ್ತಿ ಜಾಗ,

ನಿರ್ವಹಣೆಯ ಅಗತ್ಯ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಜತೆಗೆ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯಲ್ಲೇ

ಬೆಳೆಯುವ ಸೊಪ್ಪು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಇರುವ ವಿಷಕಾರಿ

ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.



ಉತ್ತಮಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸೊಪ್ಪುಗಳಲ್ಲಿ ಪಾಲಕ್ ಪ್ರಮುಖವಾದುದು. ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ಏನೆಲ್ಲಾ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು ಅಡಗಿವೆಂಬುದನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಕೋಷ್ಟಕದ ಮುಖಾಂತರ ತಿಳಿಯೋಣ.

100 ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು

ತೇವಾಂಶ	85.8 g
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ	13.6 g
ಪ್ರೋಟೀನ್	13.6 g
ಕೊಬ್ಬು	0.01 g
ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ	0.20 g
ಕಬ್ಬಿಣ	0.60 g
ಜೀವಸತ್ವ 'ಎ'	25000IU
ಜೀವಸತ್ವ 'ಬಿ'	70 mg
ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ'	80 mg
ಕ್ಯಾಲೊರಿಗಳು	62 kcal

ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದಾಗುವ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು

- ಪೋಲಿಟಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ಯೆಡ್ ಅಂಶವಿರುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗದಂತೆ ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ಖಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ.
- ಮೆದುಳಿನ ನರಕೋಶಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಬಲ್ಲ ಹಾಗೂ ನೆನಪಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಬಲ್ಲ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿವೆ.

- ಸಂಧಿವಾತ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಪಾಲಕ್‌ಉತ್ತಮಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ.
- ದಿನನಿತ್ಯ ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಕಬ್ಬಿಣದಂಶದಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ರಕ್ತಕಣಗಳು ವೃದ್ಧಿಯಾಗಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಎ' ಇರುವುದರಿಂದ ದೃಷ್ಟಿದೋಷವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಚರ್ಮದ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪಾಲಕ್ ನಲ್ಲಿನ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವವು ಹೊಸ ಜೀವಕೋಶಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲ ಕಣಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಪಾಲಕ್ ನಲ್ಲಿದೆ.
- ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಕೆ' ಇದ್ದು, ಬಿಸಿಲಿನಿಂದ ಕಪ್ಪಾಗಿರುವ ಚರ್ಮವನ್ನು ಸಹಜ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತರಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ.
- ಪಾಲಕ್ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ 'ಬಿ' ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳಿರುವ ಹಾನಿಕಾರಕ ಅತಿ ನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.