

అమ్మో... సూర్యే తీవరు చెప్పింది! వేడు తినే తెల్లర్లం కంటే... తాక తాగే దాగి అంటరిలోనే బలం ఎక్కువంటు కదా...! నిజమేనా...?



తీవరు చెప్పింది నిజమే! మీ తావకు అరిగినా, అప్పుడు అరిగినా... అదే చెలుతారు... నిజం ఎప్పుడైనా నిజమే కదా...!



అప్పుడు!!
నిజం ఎప్పుడూ నిజమే...!!



దాగులు ఒక్కటే కాదు.... కొర్రలు, సామలు, సజ్జలు, తొన్నలు... ఏ చిరుధాన్యాలతో నైనా బలంలో తెల్లస్థం (వరి అన్నం) పోలే కాదు...!!

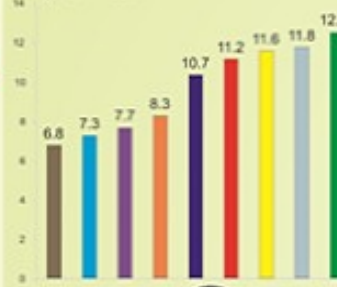
దాగులు సామలు అలకలు బాగ్గి కార్లలు సజ్జలు వరిగలు



చిరుధాన్యాలు...

చిరుధాన్యాలలో పోషకాలు - తింట్ కలిగే లాభాలు

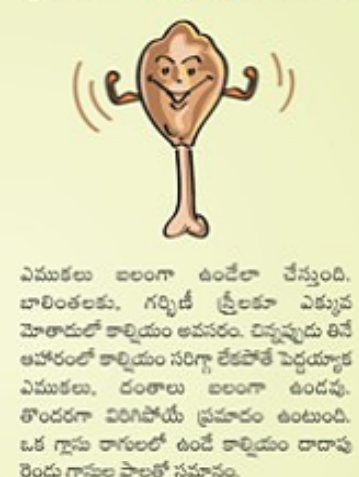
ప్రోటీన్లు
వీటిని మాంసపుద్రులు అంటారు. మన శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడి, రోగనిరోధకశక్తిని ఇస్తాయి. ఎదిగే పిల్లలలో, గర్భిణీ స్త్రీలలో వీటి అవసరం చాలా ఎక్కువ. వరికన్నా చిరుధాన్యాలలోనే ఎక్కువ ప్రోటీన్లు వుంటాయి.



పీచు పదార్థాలు
దయిరియా వంటి రోగాలు వచ్చినప్పుడు తొందరగా తోలుకునేలా చేస్తాయి. పిత్తాశయంలో రాళ్ళు ఏర్పడకుండా కాపాడుతాయి. అవసరం మెల్లగా తీర్లం అయ్యి శక్తి మెల్లగా దివరం అయ్యేలా చేస్తాయి. చిరుధాన్యాలలో పీచు ఎక్కువ కాబట్టి అవి తింటే ఎక్కువసేపు అతరి చేయకుండా ఉంటుంది. ఎక్కువ సమయం వది చేసుకోవచ్చు.



కాల్షియం
అవసారిలో రక్తహీనతను తగ్గించి, చురుకుగా వది చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. అదవారిలో రక్తహీనత ఉంటే, నెలలు నిండకుండా ప్రసవం జరగడం, తక్కువ బరువుతో పిల్లలు పుట్టడం, పుట్టిన పిల్లలలో ఎదుగుదల లోపం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడం మొదలైన సమస్యలు కలుగుతాయి. సామలలో వరి దీయ్యం తన్నా బహుము బదురిట్లు ఎక్కువ.



ఇనుము
శరీరంలో ఎక్కువ రక్తం తయారయ్యేలా చేస్తుంది. అదవారిలో రక్తహీనతను తగ్గించి, చురుకుగా వది చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. అదవారిలో రక్తహీనత ఉంటే, నెలలు నిండకుండా ప్రసవం జరగడం, తక్కువ బరువుతో పిల్లలు పుట్టడం, పుట్టిన పిల్లలలో ఎదుగుదల లోపం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడం మొదలైన సమస్యలు కలుగుతాయి. సామలలో వరి దీయ్యం తన్నా బహుము బదురిట్లు ఎక్కువ.



ఫాస్ఫోరస్
కణాల పెరుగుదలకు అంటే శరీరం పెరుగుదలకు తోడ్పడుతుంది, నాడీ పుష్ప వనితీరుకు, పిండి పదార్థాలు తక్కిగా మారడానికి సహకరిస్తుంది. వరి కన్నా చిరుధాన్యాలలోనే ఎక్కువ ఫాస్ఫోరస్ ఉంటుంది.

బి విటమిన్లు
చర్మాన్ని, బాణ్ణును, కండరాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. పిత్తాశయ క్షాస్త్రీ వంటి రోగాలు రాకుండా కాపాడతాయి. చిరుధాన్యాలలో విటమిన్లు కూడా ఎక్కువ.

మెగ్నీషియం
అధిక రక్తపోటును అదుపులో ఉంచుతుంది. చెత్తర వ్యాధి గ్రస్తులలో గుండెబాణ్ణుల తీవ్రతను తగ్గిస్తుంది. చిరుధాన్యాలలో వరి కన్నా ఎక్కువ మెగ్నీషియం ఉంటుంది.

ఫాలోలే ఆసిడ్
చిన్న పిల్లల్లో, గర్భిణీ స్త్రీలలో పెరుగుదలకు ఉపయోగపడుతుంది. బది సరిగ్గా లేకపోతే పిల్లలు లోపాలతో పుట్టే అవకాశం ఎక్కువ. వరిలో ఈ విటమిన్ ఉండదు. దాగి, సజ్జ, గంట్లు వంటి చిరుధాన్యాలలో బది ఉంటుంది.

బి6
పెరుగుదలకు, చర్మం ఆరోగ్యవంతంగా ఉండడానికి బది అవసరం. శరీరంపై ఏర్పడిన గాయాలు త్వరగా మానడానికి పనికివస్తుంది. ప్రత్యేకించి గర్భిణీ అన్న త్రీలు తింటే ఎక్కువగా పుష్ప పదార్థాలు తినడం వల్ల పిండం ఆరోగ్య వంతంగా పెరుగుతుంది. సామలలో బది పుష్పం.



కార్బోహైడ్రేట్లు
శరీరంలో ఎక్కువ రక్తం తయారయ్యేలా చేస్తుంది. అదవారిలో రక్తహీనతను తగ్గించి, చురుకుగా వది చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. అదవారిలో రక్తహీనత ఉంటే, నెలలు నిండకుండా ప్రసవం జరగడం, తక్కువ బరువుతో పిల్లలు పుట్టడం, పుట్టిన పిల్లలలో ఎదుగుదల లోపం, జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడం మొదలైన సమస్యలు కలుగుతాయి. సామలలో వరి దీయ్యం తన్నా బహుము బదురిట్లు ఎక్కువ.



అన్ని రోషాలున్న మంచి, బలమైన ఆహారం పిల్లలకు చాలా అవసరం. అలాంటి ఆహారం తింటేనే పిల్లలు చురుకుగా ఉంటారు. బుద్ధి వికసిస్తుంది. అటపాటంతో పాటు చదువులోనూ ముందుంటారు. మంచి బలమైన ఆహారం అంటే... బలంగా ఎదగడానికి, బుద్ధి పెరగడానికి కావాల్సిన ప్రోటీన్లు, విటమిన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, తింట్ వంటి అతర రోషాలు సరిపడా ఉన్న ఆహారమే బలమైన ఆహారం... మీరు రోజూ చూసే దాగులు, కొర్రలు, సజ్జలు, సామలు, వంటి చిరుధాన్యాలను తింటే చాలు... ఈ బలమైన ఆహారం. మీరు తిన్నట్లే...!!

మీ ఇంట్లో మీ అమ్మ, తాత, అమ్మ, నాన్నలంత బలంగా ఉన్నారో తెలుసు కదా...! రోజూనా ఎన్ని పనులు చేసినా ఎంత బలంగా ఉంటారు కదా...! నాళ్ళకు ఆ బలం ఎక్కడి నుంచి వచ్చిందో తెలుసా? ఈ చిరుధాన్యాల నుంచే...! ఒకప్పుడు మీ ఊళ్లో, మీ చుట్టుపక్కల ఊళ్లో అందరూ ఇవే తినేవాళ్ళు...! మీ మరెందుకు మూనేవారు అరుకుంటున్నారా? ఇది మీ అమ్మ, తాత, అమ్మ, నాన్న లేదా సూర్యుల్లో మీ తీవరును అదగండి...! ఏది బలమైన ఆహారమో వాళ్ళే చెబుతారు...! నిజానికి ఇది మీ ఇంట్లో వాళ్ళే కాదు, అందరికీ తెలిసిన విషయమే...!

