

వేరుశనగ నూనెను వంటకు వాడతే ఆరోగ్యానికి మంచిది



కొత్తను తొలగిస్తుంది: వేరుశనగ నూనెలో 'లిలా-సిస్టోరాల్' అనే దీర్ఘకాల రసాయనం ఉంటుంది. కొలిస్ట్రాల్ ను తగ్గించే శక్తి దీనికి ఉంది. వేరుశనగ నూనెలో 'విటమిన్-ఇ' పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ఇ మీ చర్మానికి మరయు అలోగ్యానికి మంచిది.

ఫోలిక్ ఆమ్లం: ఇందులో ఫోలిక్ యాసిడ్ విశ్వవ్యాపకం ఉంటుంది. ఫోలిక్ యాసిడ్ తక్కువగా ఉండే, రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ పరిమాణం తగ్గుతుంది. హిమోగ్లోబిన్ స్థాయి తగ్గితే, ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్య తగ్గుతుంది. ఎర్ర రక్త కణాలలో ఇసుమం లోపం రక్తనాళాల కారణమవుతుంది.

శరీరంలో వేడి కోసం 2 చెంచాల వేరుశనగ నూనెలో సగం గుప్పెడు గురిబి రసం మరియు ఆర చెంచాల తేనె కలపండి. దీన్ని వారానికొకసారి శరీరానికి రాసుకుని స్నానం చేస్తే చర్మం మృదువైన పండుకం కావచ్చుతుంది. ఆహారానికి ముందు బోడించడానికి వేరుశనగ నూనెను ఉపయోగించండి. బాదంలో నూనె కంటే పొడవు ఎక్కువ. మంచి కొత్తను పొందడానికి దీన్ని ఆహారంలో చేర్చండి. చర్మానికి చెప్పవచ్చు మరయు కావలసి ఇస్తుంది.

పరిపాలన మొత్తం: ఒక డిబిఎల్ స్కూల్ వేరుశనగ నూనెలో పొడవ స్థాయిలు ఇవ్వబడ్డాయి. **కేలరీలు:** 119 **కొల్స్ట్:** 14 గ్రాములు **సంక్రమణ కొల్స్ట్:** 2.3 గ్రాములు **మోనోకాబురైబ్డెడ్ కొల్స్ట్:** 6.2 గ్రాములు **బహుఅసంతృప్త కొల్స్ట్ (సాటిఆక్సామరైబ్డెడ్ కొల్స్ట్):** 4.3 **విటమిన్ బి :** 11% **ఫైటోస్టెరాల్స్:** 27.9 మి.గ్రా

వేయించడానికి ఉపకరణం: వేరుశనగ నూనెలో మోనోకాబురైబ్డెడ్ కొల్స్ట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది. కాబట్టి అదిక ఉత్పాదకం వద్ద వందలైన ఆహారాలకు ఇది ఉత్పాదకం ఉపయోగపడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ ఇ అంతకంటే ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ ఇ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను కలిగి ఉంది. కొన్నింటిని సుందీ రకంవంటే: వేరుశనగ నూనెలో అదిక స్థాయి అయితే అక్కడెక్కడైనా గుండె జబ్బులు, కొన్ని రకాల క్యాన్సర్లు మరియు వయస్సు సంబంధిత సమస్యల సుందీ మిమ్మల్ని

రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. **రోజూవారి ఆహారం:** మరో 1 టీస్పూన్ వేరుశనగ నూనె మీ రోజూవారి విటమిన్ ఇ లో 11% అందిస్తుంది.

కామోచామొలైం నమస్కలు : ఈ వేరుశనగ నూనెలో అదిక స్థాయిలో యాంటి-ఆక్సైడిజ్ను మరియు విటమిన్ ఇ ఉండటం వల్ల మీ హృదయ సంబంధ సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. ఇది ఇన్సులిన్ లోపాన్ని సరిచేయడంలో కూడా సహాయపడుతుంది.

గర్భిణీ స్త్రీలకు గర్భిణీ స్త్రీలకు ఫోలిక్ యాసిడ్ అవసరం. నిత్యం కొన్నిదినాల వాడతే ప్రసవం తేలికవుతుంది అంటున్నారు. మధుమేహానికి నివారించుతుంది.

గుండె కవాటాలను రక్షించడానికి: వేరుశనగలో ఉండే టెస్టోస్టెరాల్ అనే పదార్థం గుండె కవాటాలను రక్షిస్తుంది. గుండె జబ్బులను నివారించుతుంది. యాంటి-ఆక్సైడిజ్ లోని టెస్టోస్టెరాల్ లోనిలోక కేంద్రం పెంచుతుంది.

యజ్ఞ సహాయం: యజ్ఞను రూపొందించే ఎక్కువ కాలం ముందుంచే చేస్తుంది. వేరుశనగ నూనెలోని నియాసిన్ మెదడు అభివృద్ధికి మరియు జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగు పరుస్తుంది. **పేమో 6** ప్యాట్స్ అయితే లోనిలోక కేంద్రం పెంచుతుంది. డ్రై క్యాన్సర్ నివారించుతుంది. ఇది మెదడులో గర్భాన్ని కలిపే మరయు నిష్పత్తి మెరుగుకాదు నిరీక్షించండి.

లోపాక్షయ: వేరుశనగ నూనెలో అదిక ఉంటుంది అన్నప్పటికీ, దీనికి కొన్ని లోపాలు కూడా ఉన్నాయి. మీరు ఖచ్చితంగా తెలుసుకోవాలి. ఇందులో ప్రో-ఇన్ఫ్లేమేటరీ టోమో-6 ప్యాట్స్ యాసిడ్లు ఉంటాయి. కాబట్టి ఇది కొన్ని ఆరోగ్య సమస్యలను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే మరయులను కూడా కలిగిస్తుంది. అయితే మరయులను లభిస్తే నూనె కంటే ఇది ఆరోగ్యకరం.

వేయించడానికి ఉపకరణం: వేరుశనగ నూనె, వైస్ బ్రాస్ అయితే వేయించడానికి ఉపయోగపడుతుంది. సెయిన్స్ నూనె, పొడవులను కూడా నూనె, సెయిన్స్ నూనెను వేయించడానికి ఉపయోగించవచ్చు. **వేయించడానికి:** నియం మసాలా చేయడానికి, దీనిని కొద్దిగా నీయం చేయాలి. ఆహారంలో చేర్చడానికి ఉపయోగపడుతుంది. క్యాన్సర్లు మరియు వయస్సు సంబంధిత సమస్యల సుందీ మిమ్మల్ని

చపాతికి గ్రేట్ కాంబినేషన్ డ్రాబా స్టైల్ ఎగ్ బుర్లీ



తెలుగుల ప్రియ చేస్తున్నారా? దీనిలో ఎలాంటి సైడెస్ దీని చేస్తారా అని అలోచిస్తున్నారా? మీ ఇంట్లో ఉన్నప్పుడు పనిలోను ఇష్టపడతారా? దాని కోసం, కేవలం ఎగ్ తో గ్రేట్, మసాలా తేలుకూ, బుర్లీని కాంచం దివసంకా సర్వీ చేయండి. దాని కోసం బాగా స్టైల్ ఎగ్ బుర్లీని కూడా చేయండి.

ఈ ఎగ్ బుర్లీ చపాతితో మాత్రమే ఉండక దానిలో కూడా అద్భుతంగా ఉంటుంది. సాయంత్రం పిల్లలకు అతిగా ఉన్నప్పుడు ఎగ్ బుర్లీ కూడా వడ్డించవచ్చు. ముఖ్యంగా దీన్ని చేయడం చాలా సులభం. తేలు ఠాబా స్టైల్ ఎగ్ బుర్లీని ఎలా చేయాలి చేయండి. తెలుగుకవాలనుకుంటున్నారా? **కావాలి:** గుడ్డు - 2 పచ్చి గుడ్డు, 4 ఉడికించిన గుడ్డు, నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, జలకర - 1/2 tsp, పచ్చి మిర్చి - 1, 2 ఉల్లిపాయ - 1, అల్లం నెల్లూర్ పేస్ట్ - 1 ఉడికించిన గుడ్డును తయారు చేసే కలపాలి. గరం మసాలా పొడి మరియు ఉరిగిన బిడికూ, మిరియాల పొడి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ధనియాలు పొడి, జలకర పొడి, దానిని అన్ని పదార్థాలను కలపండి. దివసంకూ కలిగించిన చెప్పి యిక్క 2 టేబుల్ స్పూన్లు కలిపండి. అంతే ఠాబా స్టైల్ ఎగ్ బుర్లీ చేయండి. **కావాలి:** గుడ్డు - 2 పచ్చి గుడ్డు, 4 ఉడికించిన గుడ్డు, నూనె - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, జలకర - 1/2 tsp, పచ్చి మిర్చి - 1, 2 ఉల్లిపాయ - 1, అల్లం నెల్లూర్ పేస్ట్ - 1 ఉడికించిన గుడ్డును తయారు చేసే కలపాలి. గరం మసాలా పొడి మరియు ఉరిగిన బిడికూ, మిరియాల పొడి - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ధనియాలు పొడి, జలకర పొడి, దానిని అన్ని పదార్థాలను కలపండి. దివసంకూ కలిగించిన చెప్పి యిక్క 2 టేబుల్ స్పూన్లు కలిపండి. అంతే ఠాబా స్టైల్ ఎగ్ బుర్లీ చేయండి.

అంజీర లేదా అత్తి పండ్లుతో కి అద్భుత ప్రయోజనాలు



తెలుగుకుండాము. అంజీర లేదా అత్తి పండ్లు రక్తనాళాలను, క్యాన్సర్లు నియం చేస్తాయి. అత్తి పండ్లు బరువు నిర్మూలనలో సహాయ పడుతాయి. గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేసే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం ఇది. అంజీర క్యాన్సర్ వచ్చే అవకాశాలను తగ్గిస్తుంది. రక్తంలో చర్మరసం నియం చేస్తుంది. అంజీర నియం చేస్తుంది. అంజీర నిమిశాల ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు చేస్తుంది. అంజీర పండ్లలో బలవంత పుష్కలం ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాలను నివారించుతుంది. శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచుతుంది. అంజీర పండ్లలో అంజీర మూత్రసేంద్రాల్లో లాజన్లు ఉంటాయి. ప్రయోజనాలు ఏమిటో నివారించుతుంది.

అత్తి పండ్లులో విటమిన్ బి, డి, సి, కెలె, పాలు కార్బోహైడ్రేట్లు, చరమ, పొడిపియం, మెగ్నీషియం, క్యాల్షియం మొదలైనవి ఉంటాయి. అంజీర పండ్లలో బలవంత పుష్కలం ఉంటుంది. ఇది రక్తనాళాలను నివారించుతుంది. శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిని పెంచుతుంది. అంజీర పండ్లలో అంజీర మూత్రసేంద్రాల్లో లాజన్లు ఉంటాయి. ప్రయోజనాలు ఏమిటో నివారించుతుంది.

ఈ సీమీస్ గ్యూలు ఉన్నవారు కలబంద అన్నలు వాడకూడదు..



అనేక వ్యాధులు వచ్చే ప్రమాదముంది. గ్యాస్ సమస్య, మలబద్ధకం ఉన్నవారు కలబంద తినకూడదు. గ్యాస్, మలబద్ధకం సమస్యలు ఉన్నవారు సమస్యలు తీసుకోవడం మరియు పెంచుతుంది. అలాగే గర్భధారణ సమయంలో ఉన్నవారు కలబంద తీసుకోవద్దు. దీని వలన గర్భాశయంలో మరిన్ని సమస్యలు వచ్చే ప్రమాదముంది. దీనితో అలాల్లో, పుట్టినట్లో లోపాలు వచ్చే సమస్యలు ఉన్నాయి. గుండె నిబంధిత సమస్యలు ఉన్నవారు కలబందను తీసుకోవడం మానుకోవాలి. దీనివలన శరీరంలో అధినీలిన హోర్మోన్ అధికంగా ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఇది సెరిగ్ లేదా గుండె స్పందించే సమస్యలను కలిగిస్తుంది. అలాగే నాడీ సమస్యలు, ముఖ్యంగా కిక్కి స్ట్రాన్ ఉన్నవారు కలబందను అన్నలు తీసుకోవద్దు. దీని వలన కిక్కి సమస్య మరియు పెరిగి అవకాశం ఉంది. కలబందను తీసుకోవడం వలన రక్తపోటు సమస్య కలుగుతుంది. అందువలన రక్తపోటు ఉన్నవారు కలబందను తీసుకోవద్దు.

కలబంద చర్మం, జుట్టు సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. అలాగే శరీరంలోని అదిక ఉత్పత్తి తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. రోజూ ఉదయాన్నే ఖాళీ కడుపుతో కలబందను తీసుకోవడం వలన శరీరంలోని ఉత్పత్తి తగ్గడమే కాకుండా ఇతర అవార్లో సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. కలబందను అన్ని సమయాల్లోనూ తీసుకోవడం చాలా ప్రమాదం. ముఖ్యంగా కొన్ని అవార్లో సమస్యలు ఉన్నవారు కూడా. క్రమితుంది తీసుకోవడం వలన మంచి కూడా చెడు జరుగుతుంది. కలబందను అధికంగా తీసుకోవడం వలన

ఫోన్ లతోగా వాడుతున్నారా ?

ఇప్పుడు ప్రతిఒక్కరి చేతిలోకి స్మార్ట్ ఫోన్ వచ్చింది. ఫోన్ లేకుండా ఒక్కరోజూ కూడా ఉండలేకపోతున్నారు నెటిజన్లు. ఇంటర్నెట్, స్మార్ట్ ఫోన్ లేనిరోజుల్లో ప్రజలు అన్నట్లు ఉన్న మరయుల పాత్రలకు ఇంకా అధిక కాలేదు. కానీ ఇప్పుడు మాత్రం పరిస్థితులు పూర్తిగా మారిపోయాయి. ఫోన్ లేకుండా అసలు ఏ పనులు కూడా చేసుకోలేని పరిస్థితి ఉంది. ప్రాప్తన లేని దగ్గర నుంచి రాత్రి పడుకునే దాకా సగం పనులు పాత్రలేనే జరుగుతున్నాయి. కొందరికి గంటల కొద్దీ ఫోన్ బాధగలవాలనే మునిగిపోతున్నారు. కానీ ఆరోగ్య నిపుణులు మాత్రం ఈ అవకాశాలను హెచ్చరిస్తున్నారు. అలాగే వాడతే ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదంటున్నారు. మరయులకు ఉదయం ఫోన్ తో వచ్చే దోహదించేవి, ఈ-మెయిల్ లను చాలా మంది చెక్ చేసుకుంటాయి. అలాగే సోషల్ మీడియా

వచ్చే అవేషేషను చూస్తుంటారు. అయితే ఈ సందేశాల వల్ల అవసరంగా ఒత్తిడి గురయ్యే అవకాశం ఉంది అంటున్నారు. వీటివల్ల మనసులో ప్రతికూలతలు పెరుగుతాయని దీనితో ఆ రోజుకా దాని ప్రభావం కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది చెబుతున్నారు. ఉదయం నిద్ర లేచిన దగ్గర నుంచి అనేక రకాల సమాచారం కోసం వెతుకుతుంటారు. వాట్సాప్, ఫేస్ బుక్ ఇన్ స్టాగ్రామ్ తో వచ్చే మెసేజులు రోజూ చూస్తుంటారు. అయితే వీటి ప్రభావం మానసిక ఆరోగ్య ప్రతికూల ప్రభావం చూపుతుంది వేలు అవుతున్నాయి చెబుతున్నారు. అలాగే కంటి ఆరోగ్యము కూడా దెబ్బతింటుంది నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. మనసిక ప్రతిరోజూ మంచి నిద్ర అవసరం. కానీ

రోజూ ఈ ఏదారాలు తీసుకుంటే మేధుమేహం ముప్పుండదు



తెచ్చి ఎప్పుడూ నియంకరణలో ఉండాలి. రోజూ క్రమం తప్పకుండా కొన్ని ఆహార పదార్థాలు తీసుకుంటుంటే దయాబెటిస్ ముప్పును సుందీ తప్పించుకోవచ్చుంటున్నాయి. గుడ్డు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. చాలా ఉపయోగకరం కూడా. ఎందుకంటే వీటిలో పొడవులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. మీరు మ రైల్లో గుడ్డు చేరిస్తే అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అదే సమయంలో బ్లడ్ సుందీ రెచ్చి నియంకరణలో ఉంటాయి.

అధునిక జీవన విధానంలో ప్రధాన సమస్యగా మారిపోయిన రోజూ దయాబెటిస్. కేవలం ఆహారం అలవాట్లు, జీవనవిధానమే దీనికి కారణం. దయాబెటిస్ వ్యాధి ఎంత సాధారణంగా కనిపిస్తుంది అంత ప్రమాదకరం. అయితే కొన్ని రకాల ఆహార పదార్థాలను క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే దయాబెటిస్ సమస్య ఉండదంటున్నారు. అదేలాగే చూడండి.. మధుమేహం వ్యాధికి ఇప్పటి వరకు సరైన పూర్తి చికిత్స లేదు. వివిధ రకాల మందులతో కేవలం నియంకరణ ఒక్కటే సాధ్యం. అందుకే దయాబెటిస్ వ్యాధి విషయంలో ఆప్రమేక్షక చాలా అవసరం. ఎప్పుడైనా నియంకరణలో ఉండుకోవాలి. ముఖ్యంగా తినే ఆహారం విషయంలో అన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. చెడు ఆహారం అలవాట్లు, జీవనవిధానం దయాబెటిస్ వ్యాధికి ప్రధాన కారణాలు. శరీరంలో బ్లడ్ సుందీ రెచ్చి పెరగడం వల్ల చాలా రకాల మందులను చూడ్చి ముడుతుంటాయి. అందుకే బ్లడ్ సుందీ

అద్భుతమైన ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయి. అదే సమయంలో బ్లడ్ సుందీ రెచ్చి నియంకరణలో ఉంటాయి. రోజూ దయాబెటిస్ ఓ బెషెంబలా పనిచేస్తాయి. ఇందులో ఉండే లిక్విడ్ ఫైబర్ కారణంగా మధుమేహం ముప్పు ఉండదు. ఎందుకంటే ఫైబర్ అనేది దయాబెటిస్ నివారించుతుంది. ఓ.పి. గెడ్డులు, జొన్నలు వంటిది తీసుకుంటే మెరుగైన ఫలితాలుంటాయి. ప్రతి భారతీయ అధునిక తప్పకుండా కనిపించే దానిని తెచ్చుకోవాలి దయాబెటిస్ వ్యాధికి కుంభి పరిష్కారముంటుంది. ఇందులో వివిధ రకాల పొడవులుంటాయి. దానిని చెక్కే శరీరంలో లిపిడ్ రెచ్చి తగ్గిస్తాయి. ఫలితంగా బ్లడ్ సుందీ రెచ్చి నియంకరణలో ఉంటాయి. దయాబెటిస్ రోగులకు బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ తగ్గించేందుకు దానిని చెక్కును వినియోగించవచ్చు. రోజూవారి ఆహారం మెరుగైన దానిని చెక్కును బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ మధుమేహం వంటి ప్రమాదకర వ్యాధులను కలిగించవచ్చు

