

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది
మార్కెట్లో సీతాఫలాలకు భలే డిమాండ్
ఒక్కోపండు ధర రూ.30
మేలు చేసే సీతాఫలం చెట్టు ఆకులు

చలికాలంలో సీతాఫలం ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది. తియ్యని ఈ పండ్లలో ఎన్నో పోషక విలువలుండడమే కాకుండా కొన్ని రకాల అనారోగ్యాల నివారణిగా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక శక్తిని వృద్ధి చేయడంతోపాటు రక్తపోటును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. దీంతో మార్కెట్లో సీతాఫలాలకు డిమాండ్ పెరిగింది. ఉమ్మడి నిజామాబాద్ జిల్లాలోని పట్టణ కూడళ్ల వద్ద, జాతీయ రహదారుల వెంట సీతాఫలాల విక్రయాలు జోరందుకున్నాయి. ఈ పండ్లను మితంగా తినాలని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు. సీతాఫలంతోపాటు చెట్టు ఆకులు సైతం ప్రయోజనం చేకూర్చడం విశేషం.
- న్యూస్ నెట్వర్క్

ఆకులతోనూ ప్రయోజనం

సీతాఫలం చెట్టు ఆకులు కూడా ఉపయోగపడతాయి. ఆకుల్లోని హైడ్రోకోర్టిక్ ఆమ్లం చర్మ సంబంధిత సమస్యల్ని తగ్గిస్తుంది. ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి రాస్తే చర్మ వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ఆకుల్ని మెత్తగా నూరి బోరిక్ పౌడర్ కలిపి మంచం, కుర్చీల మూలాల్లో ఉంచితే నల్లల బెడద ఉండదు. చెట్టు బెరడును కాచగా వచ్చిన కషాయాన్ని అధిక విరేచనాలతో బాధపడేవారికి ఔషధంగా ఇస్తుంటారు. సీతాఫలం గింజల్ని పొడిచేసి తలకు రాసుకుంటే పేల సమస్య ఉండదు. అయితే దీన్ని కండ్లలో పడకుండా చూసుకోవాలి.

అతిగా తినొద్దు..

- సీతాఫలం అతిగా తినకూడదని వైద్యులు చెబుతున్నారు.
- * గర్భిణులు ఈ పండును సాధ్యమైనంత తక్కువగా తినాలి. పొరపాటున గింజలు లోపలికి వెళ్తే గర్భస్రావం అయ్యే ప్రమాదం ఉన్నది. మోతాదుకు మించి తినకూడదు.
- * మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు, ఊబకాయులు ఈ పండ్లను వైద్యుల సలహాలతో తీసుకోవాలి.
- * జలుబు, దగ్గు, ఆయాసం, ఎలర్జీ సమస్యలతో బాధపడేవారు పరిమితంగా తీసుకోవడం మంచిది.
- * ఈ పండును రసం రూపంలో కాకుండా నేరుగా తినడమే ఉత్తమం. ఎందుకంటే గుజ్జు నోటిలోపల జీర్ణరసాలను పెంచుతుంది. తద్వారా జీర్ణక్రియ వేగవంతమవుతుంది.

మధురఫలం పోషకాలు పుష్కలం

రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే పండ్లు

సీతాఫలంతో విటమిన్(ఏ), మెగ్నీషియం, పొటాషియం, విటమిన్(బీ6), కాల్షియం, విటమిన్(సి), ఐరన్ తదితర ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉన్నాయని వైద్యులు తెలుపుతున్నారు. ఉదయాన్నే అల్పాహారంగా తీసుకుంటే శరీరానికి కావాల్సిన శక్తి లభిస్తుంది. విటమిన్(ఏ) ఎక్కువగా ఉండడంతో కంటి సమస్యలు దూరమవుతాయి. మెగ్నీషియం సోడియం, పొటాషియం ఉండడంతో గుండె జబ్బులు రాకుండా కాపాడుతుంది. వీటిలో ఉండే పోషకాలు శరీరంలో పేరుకుపోయిన కొవ్వును కరిగిస్తాయి. అల్సర్, గ్యాస్, అజీర్తి, మలబద్ధకం వంటి జీర్ణ సంబంధ సమస్యలు తగ్గుతాయి. క్యాన్సర్ నిరోధకంగా కూడా తోడ్పడుతాయని వైద్యులు సూచిస్తున్నారు.

సీతాఫలం..
ఈ పేరు వినగానే చిన్నపిల్లాడి నుంచి పండుముసలి వరకు నోరూరుతుంది. సహజ సిద్ధంగా లభించే తియ్యని సీతాఫలాలను ఎన్నో పోషక విలువలను కలిగి ఉంటాయి. చలికాలం ప్రారంభం కాగానే విరివిగా లభించే మధురమైన ఫలం సీతాఫలం. అమ్మతప్పలాన్ని తలపించే సీతాఫలాన్ని కస్టర్డ్ యాపిల్, షుగర్ యాపిల్ అనే పేర్లతో పిలుస్తారు. ప్రస్తుతం సీతాఫలాల సీజన్ ప్రారంభమైంది. చూడడానికి అందంగా ఉండి నోరూరించే సీతాఫలం రుచిలోనే కాదు, ఎన్నో రకాలుగా ఉపయోగపడుతుంది. సహజసిద్ధంగా చలికాలంలో మాత్రమే లభించే సీతాఫలాలకు మార్కెట్లో భలే డిమాండ్ ఉంటుంది.

కొనేముందు గుర్తుంచుకోండి..

- * సీతాఫలాలను కొనుగోలు చేసిన రెండు రోజుల్లోనే తినడం మంచిది. అంతకు మించి ఉంచితే అవి పాడైపోతాయి.
- * ఆకుపచ్చ లేదా గోధుమ రంగులో ఉన్న పండ్లను కొనవచ్చు. నల్లగా మారిన వాటిని కొనకపోవడం శ్రేయస్కరం.
- * పూర్తిగా పండని వాటిని తీసుకొని ఇంట్లో పండించుకోవాలనుకుంటే.. సాధ్యమైనంత వరకు పెద్దగా ఉన్న వాటిని మాత్రమే తీసుకోవాలి. చిన్నగా ఉన్నవి పండే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది.
- * ఈ పండ్లను ఫ్రిజ్లో ఉంచొద్దు. కవర్లలో ఉంచడం మంచిది.

ధరలూ అధికం..

సీతాఫలాల ధరలు ఈ ఏడాది ఒకింత ఎక్కువగానే ఉన్నాయి. పరిమాణాన్ని బట్టి రూ.20 నుంచి రూ.30 వరకు విక్రయిస్తున్నారు. సీజన్లో మాత్రమే లభించే సీతాఫలాల ధర ఎంతైనప్పటికీ ఆలోచించకుండా కొనుగోలు చేస్తున్నారు. గతేడాది అక్టోబర్లో సీతాఫలాలు నాణ్యత, సైజు మేరకు డజను రూ.100 నుంచి 250 మధ్య లభించాయి. ఈసారి రూ.300-400 చొప్పున విక్రయిస్తున్నారు. దీంతో వ్యాపారులు వాటి ధరలను కూడా అమాంతం పెంచుతున్నారు.



మహిళలకు ఉపాధి..

ఉమ్మడి జిల్లాలోని ఆయా గ్రామాల నుంచి కొంతమంది మహిళలు సీతాఫలాలను పట్టణ ప్రాంతానికి తీసుకువచ్చి నిత్యం ఉపాధి పొందుతున్నారు. అటవీ ప్రాంతం, పంట పొలాల నుంచి ఉదయాన్నే రోడ్డు పక్కన విక్రయిస్తున్నారు. ఉదయం నుంచి సాయంత్రం వరకు సీతాఫలాల విక్రయాలతో రోజుకు రూ.500 నుంచి 700 వరకు ఆదాయం పొందుతున్నారు.

పోషకాలు అనేకం..

సీతాఫలం ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిదని వైద్యులు చెబుతున్నారు. దీనిలో పోషక విలువలు చాలా ఉన్నాయి. 100 గ్రాముల గుజ్జు నుంచి 94 క్యాలరీల శక్తి, 20-25 గ్రాముల పిండి పదార్థాలు, 2.5 గ్రాముల ప్రోటీన్లు, 4.4 గ్రాముల పీచు లభ్యమవుతాయి. మాంసకృత్తులు 0.8-1.5 గ్రాములు, చక్కెర గ్లూకోజ్ రూపంలో 20-22, కొవ్వు పదార్థాలు 0.30, క్యాలియం 0.02, భాస్వరం 0.04, ఇనుము 1.00, లవణాలు 0.70, క్యాలరీలు 1.50, తేమ 0.73 పోషక విలువలు ఉండడంతో ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇంకా కెరోటిన్, థైమిన్, రిటోస్పేవిన్, విటమిన్(సి) వంటివి సమృద్ధిగా లభిస్తాయి.



సీతాఫలాల విక్రయం