



**శనగలు పప్పు దినుసులలో**

**పెద్దన్నలాంటివి. వీటిని**

**7,500 ఏండ్ల ఆహార చరిత్ర.**

**ప్రపంచమంతటా విస్తృతంగా**

**వినియోగంలో ఉన్నాయి.**

**వీటిలో దేశి (బెంగాల్ గ్రామ్**

**లేదా కాలాచనా), కాబూలీ**

**(తెల్ల శనగలు లేదా నైలాన్**

**శనగలు) అని రెండు రకాలు.**

**ప్రాటీన్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్,**

**ఫైబర్ తో సమృద్ధమైన శనగలు**

**శక్తి భాండాగారాలు.**

*Chickpea*

**పప్పు ధాన్యాల**

**పెద్దన్న**



**గుండెకు అండ**

ఫైబర్ అధికం కాబట్టి, గుప్పెడన్ని శనగలు తింటే చాలాసేపటి వరకు కడుపు నిండిన అనుభూతి ఉంటుంది. ఒక్కసారి శనగలు తిన్నామంటే ఆ తర్వాత ఇతర ఆహార పదార్థాల మీదికి అంత తొందరగా మనసు మళ్లదు. వీటిలోని ఫైబర్ శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్, ట్రిగ్లిజిరైడ్స్ ను తగ్గిస్తుంది. అలా గుండె ఆరోగ్యానికి శనగలు చాలామంచివి. ఈ విషయంలో కాబూలీ శనగల కంటే మామూలువే మెరుగ్గా ఉంటాయి. ఫైబర్ ఎక్కువ, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు పెంచే గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువ కాబట్టి మామూలు శనగలు మధుమేహం ఉన్నవారికూ మంచివే.

**యాంటీఆక్సిడెంట్స్ నిధులు**

విటమిన్-సి, ఇ, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, బీటా కెరోటిన్లతో సమృద్ధమైన శనగల్లో ఫైబర్ న్యూట్రీయెంట్లు కూడా ఎక్కువే. ఒక కప్పు శనగల్లో దాదాపు 40 మిల్లిగ్రాముల మాంగనీస్ ఉంటుంది. రోజు వారీ మాంగనీస్ అవసరాల్లో ఇది సగం. ఈ విషయంలోనూ మామూలు శనగలే ముందుంటాయి. ఇంకా... నిద్రలేమి తో బాధపడే వారికి శనగలు మంచి నిద్రకు భరోసా ఇస్తాయి.

**స్ట్రీలనేస్తం**

శనగల్లో ఉండే ఫైబర్ ఈస్ట్రో జెన్స్ ఆస్టియోపోరోసిస్ (ఎముకలు గుల్లబారడం), రొమ్ము క్యాన్సర్ నుంచి రక్షణను ఇస్తాయి. మనం శనగలు తిన్న తర్వాత వీటిలో ఉండే ఫైబర్ పొట్టలో కిణ్వ ప్రక్రియకు గురవుతుంది. బ్యూటీరేట్ అనే ఫ్యాటీ యాసిడ్ గా మారుతుంది. క్యాన్సర్ కణాలు తమంతట తామే విచ్ఛిన్నం అయ్యేందుకు ఈ బ్యూటీరేట్ దోహదపడుతుంది. ఈ రకంగా శనగలు క్యాన్సర్ నుంచి మనల్ని కాపాడతాయి.

**రకరకాలుగా..**

వారంలో మూడుసార్లు ఉడికించిన శనగలు తినాలి. మామూలువి, కాబూలీ రకానివి మార్చి మార్చి ప్రయత్నించవచ్చు. అన్నం, చపాతీలకు శనగల కూర గొప్ప జోడీ. చోలే చాపల్ అంటే అందరికీ నోరూరుతుంది. సలాడ్లు, సూపుల్లో కూడా శనగలు కలుపుకోవచ్చు. ఆలివ్ నూనె చిలకరించి వేయించుకుని ఆరగించవచ్చు. మొలకెత్తిన శనగల నుంచి పోషకాలు అపారంగా అందుతాయి.