



...Poha...

అరుగుదల తేలిక

పోహను పిల్లలు మొదలుకొని పెద్దల వరకు ఎవ్వరైనా సరే నిరభ్యంతరంగా తినే యవచ్చు. తేలికగా అరిగిపోతాయి. అంతేకాదు వీటితో ఉపాహారం చేసుకోవడం క్షణాల్లో పని.

శక్తిదాయిని

పోహ శరీరానికి శక్తిని ఇచ్చే ఆహారపదార్థం. దీంతో తిన్న వెంటనే కొంతసేపటి వరకు చురుగ్గా ఉంటాం. పిండిపదార్థాలు మాత్రమే ఉండే ఇతర పదార్థాలతో పోలిస్తే పోహ ఆరోగ్యకరమైనది. ఇందులో ఫైబర్ ఉంటుంది. రక్తంలోకి చక్కెరను నిదానంగా విడుదల య్యేలా చేస్తుంది కాబట్టి, డయాబెటిస్ ఉన్నవారికి పోహ మంచి ఆహారమే. ఎక్కువసేపు కడుపు నిండుగా ఉన్న భావన కలిగిస్తుంది. పైగా ఇది గ్లూటెన్ ఫ్రీ కూడా. గ్లూటెన్ అలర్జీ ఉన్నవాళ్లూ ఎంచక్కా తినొచ్చు.

పోహను మనం అటుకులు

అని పిలుస్తాం. ఇవంటే శ్రీకృష్ణ

భగవానుడికి ఎంతో ఇష్టమని తెలిసిందే.

అందుకే, కష్టాల్లో ఉన్న కుచేలుడు

తన మిత్రుడికి గుప్పెడు అటుకులు

తీసుకువెళ్తాడు. అపారమైన సంపదలు

వరంగా పొందుతాడు. ఉదయం వేళ,

సాయంత్రాల్లో ఉపాహారంగా పోహను

మించిన మంచి ఆహారం ఇంకోటి

లేదంటే అతిశయోక్తి కాదు.

భూమ్మీద మనిషి

తొలి చిరుతిండ్లలో

పోహ ఒకటి.

పోహ వహ్యం!

పోషకాల పెన్నిధి

పోహలో ఐరన్ కొద్దిమొత్తంలో ఉంటుంది. ముడిబియ్యంతో చేస్తారు కాబట్టి బి విటమిన్ కూడా ఉంటుంది. బ్రేక్ఫాస్ట్ కోసం పోహలో పల్లీలు జోడిస్తాం. దీంతో ప్రోటీన్లు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు కలిసి పోహను మరింత ఆరోగ్యకరంగా మారుస్తాయి. నిమ్మరసం చిలకరించడంతో విటమిన్ సి తోడవుతుంది. ఇది అటుకులు, పల్లీల్లో ఉండే ఐరన్ శరీరానికి అందేలా దోహద పడుతుంది.

మరింత ఆరోగ్యం కావాలా?

... అయితే రెడ్ రైస్ తో తయారైన అటుకులు తీసుకోవాలి. వీటికి ఎర్ర రంగును ఇచ్చేది ఆంథోసైనిన్ అనే పిగ్మెంట్. పైగా ఇది యాంటీఆక్సిడెంట్ కూడా. ఇందులో ఫైబర్, విటమిన్ బి, కాల్షియం, జింక్, ఐరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం కూడా ఎక్కువగానే ఉంటాయి.

రకరకాలుగా...

అటుకులను తీసుకుని. ... ఆవాలు, కరివేపాకు, పల్లీలు, ఆలుగడ్డ ముక్కలు, బరానీలతో పోపు వేసుకోవాలి. దీనిపై నిమ్మరసం చిలకరించుకోవాలి. అవసరం అనుకుంటే పుట్టగొడుగులు, మిరియాలు, చీజ్ కలుపుకోవచ్చు. పాలకూర కూడా వేసుకోవచ్చు. టోపు, మొలకలు, సోయా ఉండలు జోడించి మరింత రుచికరంగా మార్చుకోవచ్చు.

ఎలా తిన్నా మంచిదే

కొంతమంది అటుకులకు పెరుగు కలుపుకొని తింటారు. ఇలా చేయడం వల్ల శరీరానికి కాల్షియం అందుతుంది. అటుకులు, ఆవ కాయ, పెరుగు మిశ్రమం రుచి తెలుగువారికి పాత అనుభూతే. కొంతమంది చక్కెర వేసిన పాలలో అటుకులు కలుపుకొని కూడా తింటారు. ఎలా తిన్నా అటుకులు మంచే చేస్తాయి.

