

**సత్పుర శక్తి**

సత్పుపిండి శరీరానికి వెంటనే శక్తిని ప్రసాదిస్తుంది. 100 గ్రాముల సత్పుపిండిలో ప్రోటీన్లు 25 నుంచి 30 గ్రాముల వరకు ఉంటాయి. అలా శాకాహారులకు నాణ్యమైన ప్రోటీన్లను ప్రసాదిస్తుంది. అంతే కాదు ఇందులో ఫైబర్ కూడా ఎక్కువే. ఇది మన కడుపును శుద్ధిచేస్తుంది. గ్యాస్, ఎసిడిటీ, మలబద్ధకంతో బాధపడుతున్నవారికి సత్పుపిండి మంచి ఆహారపదార్థం.

**మన**

**పెద్దలకు**

**సత్పుపిండి ప్రయోజనాలు**

- బాగా తెలుసు. అందుకే వాళ్లు తరచుగా సత్పుపిండిని ఆహారంగా తీసుకునే వాళ్లు. ఇప్పటికీ తెలంగాణ సహా కొన్ని రాష్ట్రాల్లో గ్రామీణుల ఆహారంలో సత్పుపిండి ఓ భాగమే. పేదవాళ్ల ప్రాటీన్లు భాండాగారంగా భావించే సత్పుపిండి ప్రయోజనాలను ఇప్పటితరం అంతగా పట్టించుకోవడం లేదు. వీర శివాజీ మెచ్చిన ఈ సహజమైన ప్రాటీన్ పాడి అచ్చంగా భారతీయ ఆహారమే.

**అందరి ఆహారం**

సత్పుపిండిలో గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ తక్కువగా ఉంటుంది. రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తక్కువగా పెరుగుతాయి. అలా ఇది డయాబెటిస్ ఉన్నవాళ్లకూ మంచిదే. సోడియం తక్కువ ఉండటంతో అధిక రక్తపోటు ఉన్నవారు కూడా ఆరగించవచ్చు. క్యాల్షియం, ఐరన్, మాంగనీస్, మెగ్నీషియం, ఎ, సి విటమిన్లు కూడా శరీరానికి అందుతాయి. 25 గ్రాముల సత్పుపిండిలో 100 క్యాలరీలు ఉన్నప్పటికీ, దీని ప్రయోజనాలతో పోలిస్తే క్యాలరీల సమస్య పెద్దది కాదు. కండరాలకు శక్తినిస్తుంది కాబట్టి, పెరిగే పిల్లలకూ సత్పుపిండి గొప్పదే.



**ఆహారంలో**

బీహార్, జార్ఖండ్ రాష్ట్రాల్లో సత్పుపిండితో లిట్టి అనే వంటకం చేస్తారు. కూరగాయలు జోడించి పరాఠాలు, ఉప్పా చేసుకోవచ్చు. సత్పుపిండికి ఉల్లిపాయలు లడ్డూలు, మామిడిపండు రసంతో స్వాతీ, సత్పు కబాబీలు కూడా చేస్తారు. ఇక సత్పుపిండికి కొబ్బరి తురుము, డ్రై ఫ్రూట్స్, శనగపిండి, నెయ్యి, చక్కెర, యాలకుల పొడి లాంటివి చేర్చి చేసే సత్పు పంజిరి రుచిగా ఉంటుంది. నీళ్లు కలిపిన సత్పుపిండి ముద్దకు చక్కెర లేదంటే ఊరగాయ కలుపుకొని ఉపాహారంగానూ ఆరగించవచ్చు. మళ్లీ మధ్యాహ్నం వరకు కడుపులో ఎలుకలు ఉరుకులాడవు.

**పానీయంగా**

శనగలను ఇసుకలో వేయించి, ఆ తర్వాత వాటిని జల్లెడపడతారు. వీటిని పిండిగా మారుస్తారు. సత్పుపిండి అంటే ఇదే. సత్పుపిండిని బెల్లంతో కలుపుకొని గానీ, ఉప్పు, వేయించిన జీలకర్ర పొడితో కలుపుకొని గానీ తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిది. సత్పు షర్బత్ ఎండాకాలంలో శరీరానికి చల్లదనాన్ని ఇస్తుంది. నిమ్మరసం, పుదీనా ఆకులు కూడా జోడించుకోవచ్చు. ఇది శక్తిదాయని.

# సత్పుపిండి

**మితం తప్పాద్దు**

మంచినీ చెప్పి సత్పుపిండిని ఎక్కువగా తింటే కడుపులో గ్యాస్ సమస్య తలెత్తుతుంది. కాబట్టి, గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు ఉన్నవాళ్లు మితంగా తినాలి. పితృశయంలో రాళ్లు ఉన్నవాళ్లు సత్పుపిండి తినకూడదు. కిడ్నీల్లో రాళ్లు ఉంటే డాక్టర్ సలహా తీసుకోవాలి. ఇక శనగలంటే అలర్జిక్ ఉన్నవాళ్లు, సత్పుపిండి అరిగించుకోలేని వాళ్లు కూడా సత్పుకు దూరంగా ఉంటే మంచిది.

