

ప్రాటీన్ల నిధులు

నాణ్యమైన ప్రోటీన్లకు చవకగా అందుబాటులో ఉండే వనరులు ఏవైనా ఉన్నాయా? అంటే సమాధానం పల్లీలే. 30 గ్రాముల పల్లీల నుంచి 160 క్యాలరీల శక్తి, 7 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తాయి. ఇతర గింజలతో పోలిస్తే మరింత ఎక్కువగా అర్జినైన్ అనే అమైనో యాసిడ్ పల్లీల ద్వారా సమకూరుతుంది. ఇది ఇమ్యూనిటీకి, గుండె ఆరోగ్యానికి హామీ ఇస్తుంది. శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ తయారీకి అర్జినైన్ కీలకం. రక్తనాళాలను వెడల్పు చేయడం ద్వారా రక్త ప్రసరణ సాఫీగా జరిగేలా చేస్తుంది. దీంతో గుండెపోటు ముప్పు తగ్గుతుంది.

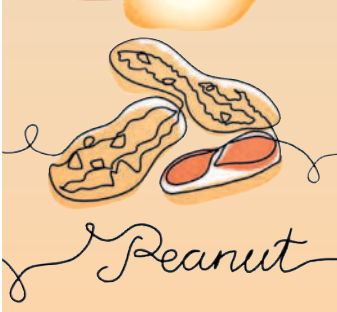
పండుగలు, వేడుకలప్పుడు బాదం, జేడిపప్పు, వాల్ నట్స్ లాంటి గింజలను బహుమతులుగా ఇవ్వడం రివాజు. కానీ, పోషకాలతో నిండిన పల్లీలను మాత్రం మనం అంతగా పట్టించుకోం. అయితే, ఖరీదైన గింజల్లో ఉండే పోషకాలన్నీ పల్లీల్లో ఉంటాయన్నది నిజం. పల్లీలు మనం అనుకుంటున్నట్టు గింజల వర్గానికి చెందవు. ఇవి కంది, శనగ లాంటి కాయధాన్యాలైన లెగ్యూమ్స్ కుటుంబానికి చెందినవి.



గుండెకు అండగా

పల్లీల్లో కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుందనేది నిజమే. అయితే అది గుండెకు మంచి చేసేది. పల్లీల్లో ఉండే కొవ్వు... మోనోసాచురేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కు సంబంధించింది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో సాయపడుతుంది. దీనిని అదనంగా పల్లీలు గుండెకు అండగా నిలిచే యాంటీ ఆక్సిడెంట్స్, విటమిన్ ఇ, ఫోలిక్ యాసిడ్స్ ను కలిగి ఉంటాయి. ఇవి కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించడంలో దోహదపడతాయి. పల్లీల్లో ఉండే ఫ్లాంట్ ఫైబర్ కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించడంలో దోహదపడుతుంది.

పల్లీలు.. పోషకాల గనులు



అల్జీమర్స్ నూ తగ్గించగలవు

పల్లీల్లో రెస్వెరట్రాల్ అనే పాలిఫినాల్ ఉంటుంది. ఇది గుండెను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. క్యాన్సర్ ముప్పును తగ్గిస్తుంది. వయసు మీదపడటాన్ని వాయిదా వేస్తుంది. వీటిలో నియాసిన్ ఉంటుంది. ఇది రెస్వెరట్రాల్ తో జతకలవడంతో పల్లీల్లో అల్జీమర్స్ ను నివారించే శక్తి కూడా ఉంటుంది.

చర్మానికి మేలు

పల్లీల్లో ఓలిక్ ఆమ్లం ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో చెడు కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది. ఇన్ ఫ్లమేషన్ ను తగ్గించడంలోనూ సాయపడుతుంది. చర్మానికి మంచి చేస్తుంది.

మంచి చిరుతిండి

పోహా, ఉప్పా, పెరుగన్నం, పులిచోర... ఇలా వివిధ ఆహార పదార్థాల్లో పల్లీలు కలుపుకొంటే మంచిది. ఉప్పు వేయకుండా వేయించిన పల్లీలను మధ్యాహ్నం సమయంలో స్నాక్స్ గా తీసుకోవచ్చు. పల్లీల కారం అన్నంలో కలుపుకొని తిన్నా తగినన్ని పోషకాలు అందుతాయి.