

కత్తిని పసిగట్టేది ఎలా!

నెయ్యి కత్తి జరిగిందా లేదా? ఒకవేళ కత్తి జరిగితే ఏం కలిపి ఉంటారు అని తెలుసుకునేందుకు Baudouin Test, Butyro-Refractometer Reading, ReichertMeissl Value, Coliform count, Peroxide Value లాంటి చాలా పరీక్షలే అందుబాటులో ఉన్నాయి.

వీటితో పాటుగా ఆ నెయ్యిలో ఉండే పోషకాలు, కొవ్వు శాతం, రుచి తెలుసుకునేందుకు ఇంకొన్ని పరీక్షలు ఉంటాయి. కానీ ఇవన్నీ ల్యాబ్లో పరీక్షలు కదా! ఇంట్లోనే కత్తి నెయ్యిని గుర్తించడం ఎలా? ఇందుకు చాలా తేలికపాటి మార్గాలే ఉన్నాయి. అసలు రంగు, రుచి, వాసనల్లోనే మన ఎదుట ఉన్నది కత్తి నెయ్యి అని అర్థం అయిపోతుంటుంది. ఒకవేళ అలాంటి అనుమానం వచ్చిన పక్షంలో...

- ఇందులో ఉండే ఒకేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ గుండెకు, రక్తప్రసరణకూ మేలు చేస్తాయి. మధుమేహాన్ని కలిగించే ట్రిగ్లిజెరైడ్స్ అదుపులో ఉంచుతాయి. కళ్లకు, మెదడుకు మేలు చేస్తాయి.
- అరుదుగా లభించే విటమిన్ కె నెయ్యిలో ఉంటుంది. అలా నెయ్యి చర్మానికి మేలు చేస్తుంది. చర్మం మృదువుగా ఉండేందుకు, ముడతలు పడకుండా యవ్వనంగా కనిపించేందుకు, ప్రైవేట్ గా రాసిన పుడు గాయాలు మానేందుకు సాయపడుతుంది.
- నెయ్యి జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు చేస్తుందని, మరి ముఖ్యంగా పెద్ద పేగులు ఆరోగ్యంగా ఉండేందుకు సాయపడుతుందని పరిశోధనలు తేల్చాయి.
- పదార్థాలను వేయించినప్పుడు యాక్రిలమైడ్ అనే ఓ హానికారక రసాయనం ఉత్పన్నం అవుతుంది. అది క్యాన్సర్ సహా రక రకాల ఆరోగ్య సమస్యలకు దారితీస్తుందనే భయం ఉంది. అదే సీతిలో కనుక వేయిస్తే ఈ కెమికల్ ఉత్పన్నం కాదని మెడికల్ జర్నల్స్ ఒప్పుకోతున్నాయి.

మెదడుకి మేత నిజమేనా!

నెయ్యి వల్ల మెదడు మరింత చురుగ్గా ప్రభావంగా పనిచేస్తుందన్నది తరచూ వినిపించే మాట. ఇప్పటికీ ఇళ్లలో పెద్దవాళ్లు, పిల్లలకు అన్నం పెట్టేటప్పుడు తప్పకుండా వారికి నెయ్యి వెయ్యమని పోరుతుంటారు. ఇది ఎంతవరకు వాస్తవం? అనే విషయమై కచ్చితమైన జవాబులు ఉన్నాయి. నెయ్యిలో ఉండే షార్ట్ చెయిన్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ఒకేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ వల్ల మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండటమే కాకుండా... అల్జీమర్స్ లాంటి సమస్యలు త్వరగా రాకుండా చేస్తాయని తేలింది. నెయ్యిలో ఉండే డిహెచ్పి, ఈపీఏ లాంటి రసాయనాలు మెదడు మరింత చురుగ్గా పనిచేయడానికి సాయపడతాయట. అందుకే ఆయుర్వేదంలో నెయ్యిని మేధ్య రసాయనంగా పేర్కొంటూ... నెయ్యి (ఘృతం)తో రూపొందించే మందులను మేధ్య ద్రవ్యాలని... వాటివల్ల మెదడుకే కాకుండా నాడీవ్యవస్థకు కూడా మేలు జరుగుతుందని చెబుతారు. మెదడులో కణాలు అభివృద్ధి చెందేందుకు, జ్ఞాపకశక్తి పెరిగేందుకు, ఏకాగ్రత స్థిరపడేందుకు నెయ్యి ఉపయోగపడుతుందన్నది సంప్రదాయ వైద్యులు చెప్పే మాట. కేవలం మెదడు మీదే కాకుండా మొత్తం నాడీ వ్యవస్థ మీదా నెయ్యి సానుకూలమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తుందట. నెయ్యిలో ఉండే ఎ, డి, ఇ, కె లాంటి విటమిన్లన్నీ మెదడుతో పాటుగా ఎముకలు, కండరాలకు కూడా ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తాయి. ఎదిగే పిల్లలకు నెయ్యి అందించాలని చెప్పడం వెనకాల కారణం ఇదే! టీనేజీలో ఉండే పిల్లలకు తలమీద జుట్టు దగ్గర నుంచి కొలిగోరు వరకూ నెయ్యి మేలు చేస్తుంది.

ఇంతకీ ఏ నెయ్యి మంచిది!

ఆవు నెయ్యి శ్రేష్టం అన్నది ఆయుర్వేదం చెప్పే మాట. గేదె నెయ్యితో పోలిస్తే ఇందులో పోషకాల శాతం కాస్త ఎక్కువగానూ, కొవ్వు తక్కువగానూ ఉండటం ఇందుకు కారణం. అలాగని గేదె నెయ్యిని తీసివారేయాలేం. రెండిటిలోనూ మనకు రోజువారీగా కావా

1 » **ఓ నెయ్యి చుక్క గ్లాసు నీటిలో వేసినప్పుడు అది తేలితే నాణ్యమైనదని లెక్క.**

3 » **స్వచ్ఛమైన నెయ్యి చల్లదనానికి గడ్డకడుతుంది. ఫ్రెజ్లో పెట్టి చూడవచ్చు.**

2 » **అరచేతిలో వేసుకున్నప్పుడు స్వచ్ఛమైన నెయ్యి త్వరగా కలిగిపోతుంది.**

4 » **అయోడిన్ ఎక్స్ డైనా దొరుకుతుంది. నెయ్యి మీద ఓ రెండు చుక్కల అయోడిన్ వేసినప్పుడు, దాని రంగు మారిపోతే పిండి లాంటి పదార్థాలు కలిపారని అర్థం!**

5 » **కత్తి నెయ్యిని కాచితే పొగ, బుడగలు, వాసన వస్తాయి.**

6 » **కాగితం మీద నెయ్యి చుక్క వేసి కాసిపాగి చూసినప్పుడు... కత్తి నెయ్యి అయితే ఏదో ఒకటి అంటుకని కనిపిస్తుంది.**



ల్లిన పోషకాలు సమృద్ధిగానే లభిస్తాయి. విటమిన్లను అందించడంతో పాటుగా శక్తిని అందించే క్యాలరీలూ నెయ్యిలో పుష్కలంగా ఉంటాయి. కాకపోతే ఏ పదార్థానికైనా పరిమితి ఉన్నట్టే నెయ్యి తీసుకోవడానికి పరిమితులు ఉంటాయి. పసిపిల్లలు రెండు టీస్పూన్లు మించకుండా ఉంటే మంచిది. మిగతావారు రెండు నుంచి మూడు టీస్పూన్ల వరకూ తీసుకోవచ్చని చెబుతారు. ఇప్పటి జీవనశైలిలో శారీరక శ్రమ తక్కువ కాబట్టి, నెయ్యి ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పుడు అందులోని కొవ్వు పళ్ల ఇబ్బంది కలిగే అవకాశం ఉంది. నెయ్యి కూడా పాల ఉత్పత్తే కనుక, పాలు అంటే అల్లెద్ద ఉన్నవారికి నెయ్యి కూడా దుడ్డుల్లు లాంటి సమస్యలు కలిగించవచ్చు. తీవ్రమైన అనారోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు నెయ్యి వాడేముందు ఓసారి వైద్యులను సంప్రదించడం మేలు.

ఇదండీ ఘృతం గొప్పదనం. మితంగా తీసుకుంటే అది ఎన్ని అద్భుతాలు చేస్తుందో తెలిసిపోయింది కాబట్టి ఓ చెంచా నెయ్యిని అన్నంలో కలుపుకొందాం. కమ్మదనంతో పాటు ఆరోగ్యాన్ని అందుకుందాం. పిల్లలకైతే మొదటి ముద్దను నేతితో పెడితే అమృతాన్ని అందించి నట్టే. ఏదైనా అనుమానం ఉంటే పెద్దలను అడుగుదాం. పెద్దలు చెప్పింది అనుమానంగా ఉంటే వైద్యుల సలహా తీసుకుందాం. వాళ్లం దరూ చెప్పేది ఒకటి మాట... నెయ్యి దివ్య షధం. సూపర్ ఫుడ్స్ పేరిట దిగుమతి అయిన ఖరీదైన పదార్థాల బదులు అందుబాటులో ఉన్న నెయ్యికి ఓట్లేదాం! ■

