**ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ವಿಷಕಾರಿ! ಬಳಸಲೇಬೇಡಿ**  
  
ಅಡುಗೆ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಕಲೆಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಶುದ್ಧ ವಿಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಾರ್ಥದ ಹಿಂದೆ ಅದರ ರುಚಿ ಮುಖ್ಯ, ಆದರೆ ಅವು ಏಕೆ ಹೀಗಿವೆ, ಅದರ ಹಿಂದಿನ ವಿಜ್ಞಾನವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈಗ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನೇ ನೋಡಿ. ಇದು ಬಹುಮುಖ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಯಾವುದೇ ತರಕಾರಿಯೊಂದಿಗೆ ಹಾಕಿದರೂ ಉತ್ತಮ ಸಂಯೋಜನೆ ಆಗುವುದು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಜನರು ಇದನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಮೇಲೆ ಹಸಿರು ಕಲೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಏನು ಮಾಡುತ್ತೀರಿ? ಅದನ್ನು ಬಳಸುತ್ತಿರೋ ಅಥವಾ ಎಸೆಯುತ್ತೀರೋ? ಇದು ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಹಸಿರಿನ ಹಿಂದೆ ಖಂಡಿತವಾಗಿಯೂ ಕೆಲವು ಕಾರಣಗಳಿವೆ, ಅದನ್ನು ನಾವು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಹಸಿರು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ವಿಷಕಾರಿ ಸಂಯುಕ್ತವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಏಕೆ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ತಿನ್ನಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆಯೇ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವು ಇಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಏಕೆ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ?: ವಿಜ್ಞಾನದ ಪ್ರಕಾರ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ನೇರವಾಗಿ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಂಡಾಗ, ಅವುಗಳ ಬಣ್ಣವು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹಸಿರು ಬಣ್ಣವು ಕ್ಲೋರೊಫಿಲ್ನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ದ್ಯುತಿಸಂಶ್ಲೇಷಣೆಗೆ ಕ್ಲೋರೊಫಿಲ್ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಸಸ್ಯಗಳು ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪೋಷಿಸಲು ಬಳಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ ಇದು. ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕಿಗೆ ಒಡ್ಡಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಲೋರೊಫಿಲ್ ಉತ್ಪಾದನೆಯು ವೇಗಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಮತ್ತೆ ಕತ್ತಲು ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಹಸಿರು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ತಿನ್ನಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿದೆಯೇ?: ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹಲವರು ಹಸಿರು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ತಿನ್ನುತ್ತಾರೆ ಏಕೆಂದರೆ ಅವುಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಎಷ್ಟು ಹಾನಿಕಾರಕ ಎಂದು ಅವರಿಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ. ನ್ಯಾಷನಲ್ ಕ್ಯಾಪಿಟಲ್ ಪಾಯ್ಸನ್ ಸೆಂಟರ್ ಪ್ರಕಾರ , 'ಹಸಿರು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಮಾನವ ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಲ್ಲ. ಇದು ತಲೆನೋವು ಮತ್ತು ನರವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜೊತೆಗೆ ವಾಕರಿಕೆ, ಅತಿಸಾರದಂತಹ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡಬಹುದು. ತಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ, ಬೇಯಿಸಿದ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಕಹಿಯಾಗಿದ್ದರೆ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಹಸಿರಾಗಿರುತ್ತದೆ, ತಿನ್ನಲು ಸುರಕ್ಷಿತವಲ್ಲ ಎಂಬ ಸಂಕೇತವಾಗಿದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಸಿರು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ಸೋಲನೈನ್ ಎಂಬ ಸಂಯುಕ್ತವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಈ ಸೋಲನೈನ್ ಹೆಚ್ಚಿದ ಮಟ್ಟವು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗೆ ಕಹಿ ರುಚಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಅನೇಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳೂ ಎದುರಾಗಬಹುದು. ಅವುಗಳನ್ನು ಹೇಗೆ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು?: ನೀವು ದೊಡ್ಡ ಪ್ರಮಾಣದ ಹಸಿರು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ತಂದಿದ್ದರೆ, ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯನ್ನು ಎಸೆಯಬೇಕೇ? ಇಲ್ಲ, ನೀವು ಅದನ್ನು ಮಾಡುವ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಭಾಗವು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ, ಅದನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್ ಡಿಪಾರ್ಟ್ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಅಗ್ರಿಕಲ್ಚರ್ ಪ್ರಕಾರ, ಆಲೂಗಡ್ಡೆಯ ಚರ್ಮವು ಹಸಿರು ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಸಿಪ್ಪೆ ತೆಗೆದು ನಂತರ ತಿನ್ನಿರಿ. ಅದರ ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಸೋಲನೈನ್ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ, ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಕತ್ತಲಿರುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ವರ್ಕೌಟ್ ಆದ ಬಳಿಕ ಇಂಥ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿಂದ್ರೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯದು ಹೇಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವುದು?: ಕ್ಯಾಬಿನೆಟ್ನಂತಹ ತಂಪಾದ ಸ್ಥಳವು ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಖ್ಯೆಯ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲು ನೆಲಮಾಳಿಗೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ರೆಫ್ರಿಜರೇಟರ್‌ಗಳಂತಹ ಶಾಖವನ್ನು ನೀಡುವ ಯಾವುದೇ ಸಾಧನಗಳಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಸಿರು ಆಲೂಗಡ್ಡೆ ವಿಷಕಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವುಗಳನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ತಿನ್ನಲು ಯಾವುದೇ ಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಹಸಿರು ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ವ್ಯರ್ಥ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟಪಡದ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ಅದನ್ನು ನೆಲದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಡಕೆಯಲ್ಲಿ ನೆಡಬಹುದು. ಇದನ್ನು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದರೆ, ಅದು ಹೊಸ ಆಲೂಗಡ್ಡೆಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ, ಇದು ತಿನ್ನಲು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೆ.