**ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಅತಿಸಾರ, ಜ್ವರ, ಸೆಳೆತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆಯೇ?**

## ನಮ್ಮ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಸಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ. ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸೇವನೆ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದೇ? ಕೆಟ್ಟದ್ದೆ? ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ. ಕೇವಲ ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ ಸಸ್ಯಹಾರಿ ಜನರು ಕೂಡ ಉತ್ತಮವಾದ ದೇಹ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.  
  
ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರುಚಿ ರುಚಿಯಾದ ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವಿಧದಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ, ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಶ್ರಮಿಸುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಂದಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಸಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಇಷ್ಟ ಪಡುತ್ತಾರೆ.

ಅಷ್ಟಕ್ಕೂ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಹಸಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದೇ? ಇದರಿಂದ ಆಗುವ ಅನುಕೂಲ ಮತ್ತು ಅನಾನುಕೂಲಗಳೇನು? ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

## ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಏನಿದೆ?

ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿ ಶ್ರೀಮಂತವಾಗಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ನಿಮ್ಮ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಅಗತ್ಯವಾದ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಇದು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

ಕಚ್ಚಾ ಮೊಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ ಪಡೆಯಲು ತ್ವರಿತವಾದ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ.

## ​ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು

ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ ಮತ್ತು ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ನಿಮ್ಮ ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಹುದು. ಏಕೆಂದರೆ ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆಯು ದೈನಂದಿನ ಕೋಲೀನ್‌ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲಿ 27% ಅನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಇದರಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಪೊಟ್ಯಾಶಿಯಮ್, ವಿಟಮಿನ್‌ ಎ, ಡಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು, ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

## ​ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಸಿಗುವ ಆರೋಗ್ಯ ಲಾಭಗಳು

ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಉತ್ತಮವಾದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಿಂದ ತುಂಬಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಮೆಗಾ 3 ನಂತಹ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದ್ದು, ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ​ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತದೆ

ಮಿತವಾಗಿ ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳು ಉತ್ತಮವಾಗಿ ಕಾರ್ಯ ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೋಲೀನ್‌ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಪ್ರಮುಖ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಪೋಷಕಾಂಶದಿಂದ ಶ್ರೀಮಂತವಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಬಲಪಡಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ ಎ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್‌ ಬಿ 12 ಇತರ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಉತ್ತಮವಾದ ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

## ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು

ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಕೆಲವರು ಕೆಲವು ಅಡ್ಡ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಒಂದು ರೀತಿಯಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮವಾದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಆದರೆ ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಉತ್ತಮವಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಎಂಬುದು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುವರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಆಗಿದೆ. ಇದು ಬಹುತೇಕರಿಗೆ ಅತಿಸಾರ, ಜ್ವರ, ಸೆಳೆತ ಮತ್ತು ವಾಂತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು.

ಹಾಗಾಗಿ ಹಸಿ ಮೊಟ್ಟೆ ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯುವುದು ಉತ್ತಮ.