**ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುವ ತರಕಾರಿಗಳು**

## ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ತಂಪಾದ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿರುವುದು ಅತಿಮುಖ್ಯ. ಹಾಗಾದರೆ ಎಂತಹ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಧಗಳನ್ನು ತ್ಯಜಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ. ಏಕೆಂದರೆ ಚಳಿಗಾಲದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದ ವಾತಾವರಣಕ್ಕೂ ಅಜಗಜಾಂತರ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿವೆ. ಯಾವ ಋತುಮಾನದಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ಮತ್ತು ಯಾವ ರೀತಿಯ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು ಆಯುರ್ವೇದವು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.  
  
ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಉಷ್ಣ ಮತ್ತು ತಂಪು ಆಹಾರ ಗುಣಗಳೆಂದು ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈಗಾಗಲೇ ಬೇಸಿಗೆಯ ಬೇಗೆ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗಿದೆ. ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣ ತರಕಾರಿ, ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದಕ್ಕಿಂತ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಂಪು ನೀಡುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವನೆ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಇದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವು ಸಮತೋಲನವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂಲವ್ಯಾಧಿ, ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಷ್ಣತೆಯ ಸಮಸ್ಯೆ ನೀವು ಅನುಭವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಂತಹ ಆಹಾರ ಮುಖ್ಯ ಎಂಬುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಿರಿ.

## ​ಸೌತೆಕಾಯಿ

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳು ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸೌತೆಕಾಯಿಗಳು ಸಮೃದ್ಧ ಉತ್ಪಾದಕಗಳಾಗಿವೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ನೀರು ಯಥೇಚ್ಚವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಹೈಡ್ರೀಕರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಸೌತೆಕಾಯಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ತಂಪಾಗಿಡುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಮಲಬದ್ಧತೆಯಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ವಿಟಮಿನ್‌ ಕೆ ರಕ್ತ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟಲು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಆರೊಗ್ಯಕರವಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ​ಬಿಳಿ ಬದನೆಕಾಯಿ

ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬದನೆಕಾಯಿ ಪ್ರೇಮಿಗಳು ಬಿಳಿ ಬದನೆಕಾಯಿಗಳನ್ನು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಬಿಳಿ ಬದನೆಕಾಯಿಯು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತದೆ. ತೂಕವನ್ನು ಇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವವರಿಗೆ ಬಿಳಿ ಬದನೆಕಾಯಿಗಳು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಕೆಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬು, ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳು ಮತ್ತ ಸೋಡಿಯಂ ಅನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

## ​ಈರುಳ್ಳಿ

ಈರುಳ್ಳಿ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನಿಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ತಂಪಾಗಿಸುವ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈರುಳ್ಳಿ ಹಸಿಯಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಲಾಭಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ಸಲಾಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಂಪು ಈರುಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಕ್ವೆರ್ಸೆಟಿನ್‌ ಅನ್ನು ತುಂಬಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೈಸರ್ಗಿಕ ವಿರೋಧಿ ಅಲಿರ್ಜಿನ್‌ ಎಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈರುಳ್ಳಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನ ಹಾನಿಯಿಂದ ನಿಮ್ಮನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

## ಜೋಳ

ಬೇಸಿಗೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕುರುಕಲು ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ಸಂಜೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ತಿನ್ನುವುದರ ಬದಲಿಗೆ ತಾಜಾ ಜೋಳ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿ. ಇದೊಂದು ರುಚಿಕರವಾದುದೇ ಅಲ್ಲ, ಪಿಷ್ಟದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.

ಜೋಳಗಳು ನಿಮ್ಮ ಕಣ್ಣಿನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಾಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಲುಟೀನ್‌ ಮತ್ತು ಜಿಕಾಕ್ಸಾಂಥಿನ್‌ ಅನ್ನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಒದಗಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಟೆಂಟ್‌ಗಳು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮ್ಯಾಕ್ಯುಲರ್‌ ಡಿಜೆನರೇಶನ್‌ ಅನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಜೋಳವನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಬೇಸಿಗೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು.

## ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು

ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳು ವರ್ಷವಡೀ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಇದರ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ತಿಳಿದಿದೆ. ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳ ತರಕಾರಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಿಂದ ಅವುಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಹಸಿರು ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೀವು ಬೇಯಿಸದೇ ಸೇವನೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಇದರಲ್ಲಿನ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುವುದಲ್ಲದೆ, ತೂಕ ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.

## ಬೀನ್ಸ್‌

ಬೀನ್ಸ್‌ ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಸೂಕ್ತವಾದ ತರಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಇದು ತಂಪು ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪೋಷಕಾಂಶವಾಗಿದ್ದು, ದೇಹವನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಸರಿಪಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾದ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಬೀನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಫೋಲೇಟ್‌ ಸೇರಿದಂತೆ ಅನೇಕ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಶ್ರೀಮಂತವಾಗಿದ್ದು, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಗುಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಹಸಿವಿನ ಕಡು ಬಯಕೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದಲ್ಲದೆ, ಮಧುಮೇಹ, ಚಯಾಪಚಯ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡುತ್ತದೆ.