**ರೈಸ್‌ಬಾತ್‌ಗೆ ಹಾಕುತ್ತಾರಲ್ಲ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಗಳು, ಇವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾನೇ ಒಳ್ಳೆಯದು**

## ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ಈ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಗಳು ಅಥವಾ ಬೇ ಲೀಫ್

ನಮ್ಮ ಲೋಕಲ್ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಬೇ ಲೀಫ್ ಅಥವಾ ಬೇ ಎಲೆಗಳನ್ನು, ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೈಸ್ ಬಾತ್ ಮಾಡುವಾಗ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರೈಸ್ ಬಾತ್‌ಗಳಾದ ಪಲಾವ್, ಟೊಮೆಟೊ ಬಾತ್ ಮತ್ತು ಇತರ ರೈಸ್ ಐಟಂಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತದೆ.  
  
ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ನಾವು ತಯಾರು ಮಾಡುವ ತಿಂಡಿಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಈ ಎಲೆಗಳು, ನಮಗೆ ಗೊತ್ತೇ ಆಗದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಅಚ್ಚುಕಟ್ಟಾಗಿ ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಬನ್ನಿ ಇಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಈ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಯಾವೆಲ್ಲಾ ಲಾಭಗಳು ಸಿಗುವುದು ಎಂಬುದನ್ನು ನೋಡೋಣ ಬನ್ನಿ.

## ಈ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಸತ್ವಗಳು

ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಗಳನ್ನು ತುಂಬಾ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಸಿಯಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಇದನ್ನು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಪರಿಚಯಿಸುವ ಮುಂಚೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ ನಂತರ ಪ್ಯಾಕ್ ಮಾಡಿ ಕಳುಹಿಸಿ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು ಏನೆಂದರೆ, ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಒಣಗಿದ ಬಳಿಕ ಕೂಡ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳಿಗೇನು ಕೊರತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಉದಾಹರಣೆಗೆ ರೈಸ್ ಬಾತ್ ಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಕೆ ಮಾಡುವ ಈ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಗಳು ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ' ಎ ', ವಿಟಮಿನ್ ' ಸಿ ', ವಿಟಮಿನ್ ' ಬಿ6 ', ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಹೇರಳವಾಗಿ ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

## ಮಧುಮೇಹ

ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತೇ ಇರುವ ಹಾಗೆ ಮಧುಮೇಹ ಅಥವಾ ಸಕ್ಕರೆಕಾಯಿಲೆ ದೀರ್ಘಕಾಲದವರೆಗೆ ಕಾಡುವ ಕಾಯಿಲೆಯಾಗಿದೆ. ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಇದನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣ ಮಾಡದೇ ಹೋದರೆ, ಇದು ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡುತ್ತಾ ಹೋಗುವ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡಿದೆ.

ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶ ಏನೆಂದರೆ, ಈ ಮಧುಮೇಹ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಮ್ಮೆ ಬಂದರೆ ಹೋಗುವ ಕಾಯಿಲೆಯಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಬರುವ ಮುಂಚೆ ಎಚ್ಚರಿಕೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ಆಹಾರ ಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ವೈದ್ಯರು ಸೂಚಿಸಿರುವ ಔಷಧಿಗಳು ಸೂಕ್ತ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುವುದು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಈ ಎಲೆಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ಇದು [ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹಿಗಳಿಗೆ](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/foods-to-eat-and-avoid-when-you-have-type-2-diabetes/articleshow/87685485.cms) ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ಹುಡಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು 30 ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿದರೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಆಗಿರುವುದು.

## ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಆತಂಕವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ

ಆರೋಗ್ಯ ತಜ್ಞರು ಹೇಳುವ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಲಿನೋಲ್ ಎಂಬ ಸಂಯುಕ್ತವು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆಯಂತೆ. ಇವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉಂಟುಮಾಡುವಂತಹ ಒತ್ತಡದ ಹಾರ್ಮೋನ್‍ಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ನೆರವಾಗುತ್ತದೆಯಂತೆ

ಕ್ರಮೇಣವಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿ ಕಾಡುವ ಖಿನ್ನತೆ ಹಾಗೂ ಆತಂಕದಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ನೋಡಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಈ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಇನ್ನಾದರೂ ಆಹಾರ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿರಿ ಅಲ್ಲವೇ?

## ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆ

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಯುವ ಜನತೆಯಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಆತಂಕಕಾರಿ ಸಂಗತಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸಮಸ್ಯೆಯಿಂದ ದೂರವಿರಲು, ಜೀವನದಲ್ಲಿನ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿ ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದು ಅತೀ ಅಗತ್ಯ.

ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಪಲಾವ್ ಎಲೆಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ, ಇರುವಂತಹ ಪ್ರಬಲ ಪೈಥೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ ಗಳು ಹೃದಯನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾಗಿರುವಂತಹ ಹೃದಯಾಘಾತ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವವಾಯುವಿನಿಂದ ತಡೆಯುವುದು.

ಅಲ್ಲದೇ ಇದರಲ್ಲಿ ರುಟಿನ್, ಸ್ಯಾಲಿಸಿಲೇಟ್ಸ್, ಕೆಫಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹಾಗೂ ಪೈಥೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ ಗಳಿದ್ದು, ಇದು [ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆ](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/fitness/exercising-when-you-have-heart-diseasethings-you-must-know/articleshow/77242927.cms) ಮಾಡುವುದು ಹಾಗೂ ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯ ಸುಧಾರಿಸುವುದು.

## ನೋವು ನಿವಾರಕ

ಪಲಾವ್ ಎಲೆಗಳು ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುವ ಬೇ ಲೀಫ್ ಅಥವಾ ಬೇ ಎಲೆಗಳು, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ಎಲೆಗಳಿಂದ ತೆಗೆಯುವಂತಹ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಬೆರಳಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ, ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಸಮಸ್ಯೆಯಾದ ಮೈಗ್ರೇನ್ ಹಾಗೂ ತಲೆನೋವು ಕಡಿಮೆ ಆಗುವುದು.

ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಮಂಡಿ ನೋವು, [ಗಂಟು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು](https://vijaykarnataka.com/lifestyle/health/ways-to-keep-your-joints-healthy-as-you-age/articleshow/78529184.cms)ಇದರ ಎಣ್ಣೆಯಿಂದ ಮಸಾಜ್ ಮಾಡಿದರೆ, ನೋವು ಕಮ್ಮಿ ಆಗುವುದು. ಯಾಕೆಂದರೆ ಇದರಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ ತಗ್ಗಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.