

ఎడ్ల గానుగ నూనెలు - వాటి ప్రాముఖ్యత

డా. సరళ - డా. ఖాదర్ వలి

- ❖ ప్రస్తుతం మనము వాడుతున్న నూనెలతో సమస్యలు ఏమి?
- ❖ వంట నూనెలను మరి ఎలా తయారు చేయాలి?
- ❖ ఏ ఏ వంట నూనెలు వాడితే మనకు మంచిది?
- ❖ వంట నూనెలు.
- ❖ డా. ఖాదర్ వలి గారి ఉపన్యాసాల ఆధారంగా సంగ్రహించిన విషయాలు.
- ❖ డా. సరళ గారు నూనెల గురించి చెప్పిన యుట్యూబ్ వీడియో లింక్స్.
- ❖ డా. ఖాదర్ గారు నూనెల గురించి చెప్పిన యుట్యూబ్ వీడియో లింక్స్.



డా. సరళ



డా. ఖాదర్ వలి



ప్రస్తుతం మనము వాడుతున్న నూనెలతో సమస్యలు ఏమి ?

- 1) ప్రాణిజన్యమైన కొవ్వు, ప్రాణుల మాంసపు అంశము తీసిన తరువాత మిగిలిన భాగాలను బాగా ఉడికిస్తే దొరుకుతున్న కొవ్వు అంశము మనం నిత్యం వాడుతున్న నూనెలలో కత్తి చేయటం సామాన్యమైన విషయం.

మినరల్ ఆయిల్: పెట్రోల్ మరియు డీజల్ రీఫైనరీల్లో వేరు చేసిన తరువాత ఒక లీటరుకు దాదాపుగా 400ml పలుచని తేటదైయిన ఇంధనంగా పనికిరాని మినరల్ ఆయిల్ త్యాజ్యముగా దొరుకుతుంది. వంట నూనెలలో ఈ తేట నూనెను కత్తిగా వాడటం వల్లనే మనకు వేరుశనగ నూనె, కొబ్బరి నూనె ఇంకా అనేక నూనెలు చవకగా దొరుకుతున్నాయి అని మనము గమనించటం లేదు. ఈ పదార్థాలు జీర్ణక్రియలో పోషకాంశాలను పీల్చుకోనీకుండా చేస్తాయి. ఆరోగ్యాన్నీ అంచెలంచెలుగ కుంగదీస్తున్నాయి.

- 2) **ప్లాస్టిక్ వాడుక:** వంట నూనెలను ప్లాస్టిక్ బాటిల్స్ లోను, ప్లాస్టిక్ సంచుల్లోనూ సరఫరా చేయటం మొదలైన తరువాత మనకు తెలియకుండానే ప్లాస్టిక్ న్యూనో పార్టికల్స్ చిన్నప్రేగుల్లో కూడుకోవటం జరుగుతుంది. ఈ అంశాలు క్యాన్సర్ కారకాలుగా మారటం గడిచిన 30-40 సంవత్సరాల్లో జరుగుతూ వస్తుంది.

- 3) **యంత్రాల వాడుక:** పారిశ్రామిక విధానంలో నూనెలను ముడి పదార్థాల నుంచి తీసేటప్పుడు కొత్త కొత్త యంత్రాలను వాడటం వల్ల (ఎక్కువ ఉష్ణాంశము మరియు ఎక్కువ పీడనం) temperature and pressure నూనె ఉత్పాదనలో భాగంగా మారింది. ఈ కరణంగా నూనెలో ఉన్న మంచి ఔషధగుణాలు నాశనం కావటం క్యాన్సర్ కారకాలైన ఫ్రీరాడికల్స్ (స్వేచ్ఛా ఋణాత్మక కణాలు) ఉద్భవించటం జరుగుతుంది.



- 4) వంట నూనెలను ముడి విత్తనాల నుంచి తీసేందుకు, సంస్కరించేందుకు, సంరంక్షించేందుకు, స్థిరీకరణ చేసేందుకు నానా రకాలైన రసాయనిక పదార్థాలను ఈ కంపెనీలు వాడుతున్నాయి. ఇవన్నీ ఆరోగ్యానికి హానికరము. అనారోగ్యానికి ఆహ్వానం.

వంట నూనెలను మల ఎలా తయారు చేయాలి ?

చాలా సరళంగ మన పూర్వీకులు తయారు చేస్తున్నట్లు ఎద్దులతో తిప్పి చెక్క గానుగలను ఉపయోగించి వంట నూనెలను ఉత్తమ గుణాలతో సురక్షితమైన పద్ధతిలో ఉత్పాదన చేయవచ్చు. ఈ విధంగా ఎక్కువ పీడనం, ఉష్ణోగ్రత లేకుండా వంట నూనెల తయారీలో పోషకాంశాలు నాశనంగావు. క్యాన్సర్ కారక ఫ్రీ రాడికల్స్ ఉత్పన్నం కావు.

చాలా మంది చెక్క గానుగలను వాడు యంత్రాలతో నూనె తీయడం మంచిదని భావిస్తున్నారు. ఇది కూడా సరికాదు ఎందుకంటే STP (స్టాండర్డ్ టెంపరేచర్ & ప్రెషర్) యాంత్రోపకరణాల వల్ల RPM (ఒక నిమిషంలో అవర్తనాలు) ఎక్కువ కావటంతో నియంత్రణ చెయ్యకపోవటం, వేడి పీడనం ఎక్కువ కావటం జరుగుతుంది.



ఏ ఏ వంట నూనెలు వాడితే మనకు మంచిది ?

చెక్క(కట్టె) గానుగ నుంచి ఎద్దులను వాడి తయారైన ఏ నూనెలు అయినా మనకు మంచిదే. వేరుశనగ నూనె, కొబ్బరి నూనె, నువ్వుల నూనె, ఆవ నూనె, వెల్లి నువ్వుల నూనె ఇలా ఆయా ప్రాంతాల్లో పండుతున్న ముడి పదార్థాల నూనెలు కట్టి లేకుండా తయారు చేసుకొని వాడటం ఆరోగ్యానికి మంచిది. ప్రతి నూనెలోను తమది అయిన ఔషధీ గుణాలున్నాయి.

వంట నూనెలు

- ఎద్దు చెక్క గానుగ నూనెలు - ఆరోగ్యకర నూనెలు.
- మన సహజమైన ఆహారపద్ధతి, విజ్ఞానం పేరుతో, అభివృద్ధి పేరుతో, వ్యాపారికరణం పేరుతో సంపూర్ణంగా నాశనం చేయబడింది.
- నూనెలు రిఫైన్ చేయడం వలన విష అవశేషాలు మన పొట్టకు చేరుతుంది.
- ఎద్దు గానుగల నుంచి తీయబడిన నూనెలే నిజమైన ఆరోగ్యకరమైన నూనెలు.
- పల్లెల సంపద పల్లెల్లోనే ఉండనివ్వాలి. నగరాల నుంచి డబ్బు పల్లెల వైపు మళ్లాలి. అప్పుడు మాత్రమే సుస్థిర మరియు సుభద్రమైన గ్రామ స్వరాజ్యపు కలను సాకారం చేసుకోవచ్చు.

మీరు ఎద్దు గానుగ వంట నూనెలు వాడటం వల్ల,

- ❖ పల్లె జనాలకు ఉద్యోగ సృష్టి చేసిన వాళ్ళు అవుతారు. ఒక చెక్క ఎద్దు గానుగ నుంచి కనీసం ఇద్దరికి ఉద్యోగం సృష్టి అవుతుంది.
- ❖ మీ డబ్బు బహురాష్ట్రీయ కంపెనీల వశం కాకుండా గ్రామీణ ప్రాంతాల అభివృద్ధికి ఉపయోగపడుతుంది.
- ❖ ఒక ఎద్దు గానుగ నుండి నాలుగు ఎద్దులు కసాయి అంగడికి బలి కాకుండా బతికి బయటపడతాయి.
- ❖ పర్యావరణ పరిరక్షణలో ఒక అడుగు ముందుకు వేసినట్టు అవుతుంది. ఆహారం మరియు వంట నూనెల ఉత్పాదన వికేంద్రీకరణ జరిగినప్పుడు ఇంగాల పాదముద్ర (carbon footprint) తగ్గుతుంది.
- ❖ మీరు మరియు మీ ముందు తరాలవారు ఆరోగ్య సిరిని పొందిన వారు అవుతారు.

డాక్టర్ ఖాదర్ వలి గాలి ఉపన్యాసాల ఆధారంగా సంగ్రహించిన విషయాలు

- ప్రాంతీయంగా పెంచుకునే నూనె గింజలు ఆయా మన్నిన రచనకు మరియు వాతావరణానికి అనుగుణంగా ఉంటాయి.
 - ఎద్దు చెక్క గానుగ నూనెలను బాగుగా ఎండబెట్టిన యెడల ఆరు నెలల వరకు సురక్షితంగా వాడుకోవచ్చు.
 - పెరిగే పిల్లలకు (25 సంవత్సరాల వరకు) ఎద్దు చెక్క గానుగ నూనెలను బాగుగా వాడుకోవచ్చు. 25 సంవత్సరాల తరువాత నూనె వాడకంలో పరిమాణం తక్కువ చేసుకుంటూ రావొచ్చు.
- మెదడు, కాలేయం, క్లోమం మరియు ప్లీహం లాంటి మృదు అంగాలు 70 శాతం కొవ్వు అంశాలతో తయారవుతాయి. కాబట్టి మనిషి దేహానికి సహజమైన శుద్ధ వంట నూనెలు ఎంతో అవసరం.
- కొలెస్ట్రాల్ ఫ్రీ, ఫ్యాట్ ఫ్రీ (కొలెస్ట్రాల్ రహితం, కొవ్వు రహితం) అనే ప్రకటనలను నమ్మటం మీ దురదృష్టం మాత్రమే.
 - 1980 సంవత్సరపు దరిదాపుల్లో "వేరుశనగ నూనె" లో "అఫ్లోటాక్సిన్" విషపదార్థం ఉన్నది, కొబ్బరి నూనెతో కొలెస్ట్రాల్ వస్తుంది అంటూ సత్యదూరమైన వార్తల రూపంలో వ్యవస్థితంగా ప్రచారం చేసి ఆరోగ్యకరమైన ఎద్దు చెక్క గానుగ నూనె సంప్రదాయాన్ని పూర్తిగా నాశనం చేశారు పారిశ్రామిక ఆహారపు విధాన అధికారులు.

కొబ్బరి నూనె:

లారిక్ ఆసిడ్ అంశం ఎక్కువగా ఉన్న నూనె. పొగఉత్పన్న ఉష్ణతి (smoke point) 197°C కావటం వల్ల నూనెలో పూరి, అప్పడం, వడలు వేయించుకోవడమే కాక తీపి వంటకాలను కూడా ఆరోగ్యకరమైన రీతిలో వండుకోవచ్చు. అంతే కాకుండా వండిన పదార్థాలు ఈ నూనెను ఎక్కువ పీల్చుకోవు.



నువ్వుల నూనె:

జీవసత్తువ E (Vitamin E) రోగనిరోధక శక్తిని పెంపొందించే కారకము ఈ నూనెలో ఇమిడి ఉంది. ఊరగాయలు తయారు చెయ్యడానికి చాలా



ఉపయోగకరమైన నూనెలో మొదటి స్థానం దీనిది. దేహంలో (ఆంటీ ఆక్సిడెంట్) ఆమ్లజనీకరణకు విరుగుడు మరియు వాపువిరుగుడు (anti - inflammatory) అంశాలు పొదిగివున్న నూనె. చిత్తాన్నం, పులిహోర లాంటి వంటకాల తయారీకి బాగుగా వదిగి వచ్చే నూనె. కీళ్ల నొప్పులు, సంభవాతం మరియు చర్మ సమస్యలకు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో మొదటిగా మర్థనానికి వాడబడే

నూనె ఈ నువ్వుల నూనె. మర్దనం అంటే నువ్వుల నూనె వాడటం. వాడిన చర్మం లాంటి సమస్యలకు రామ బాణం.

వేరుశనగ నూనె:



ఈ నూనెలో ఉన్న రెస్వెరట్రాల్ అనే రసాయనికము చాలా విషపూరక అంశాలకు విరుగుడుగా పని చేస్తుంది. ముసలితనాన్ని (anti-ageing) దూరం ఉంచటానికి, ఆమ్లజనీకరణకు (anti-oxidant) విరుగుడు, దేహంలో వాపుకు (anti-inflammatory) విరుగుడుగా వైరాణువుల విరుద్ధంగా పోరాడటానికి వీలుగా ఈ నూనె సూక్తంగా పని చేస్తుంది. గుండె జబ్బులకు చాలా మంచి నూనె.

వెల్లి నువ్వుల నూనె:

లినోలియిక్ ఆసిడ్ మరియు నియాసిన్ ఎక్కువగా ఉన్న నూనె ఈ రెండు పదార్థాలు



నరాలు మరియు మెదడు జీవకోశాలను మరుఉత్పన్నం చేసేందుకు శుద్ధికరణంలోను ముఖ్య పాత్ర వహిస్తాయి. బాహ్యంగా త్వచ సౌందర్యానికి, ఆరోగ్యానికే కాకుండా మానసిక ఉల్లాసానికి బాగా దోహదం చేసే నూనె. ఈ నూనె నేరుగా నెయ్యి లాగా తీపి పదార్థాల మీద పూసుకొని తినటం వల్ల పదార్థాల రుచి ఎక్కువ అవుతుంది. ఇంకా ఉరగాయలు, పొడులతో కలుపుకొని

తినేందుకు రుచిగా ఉంటుంది. దేవాలయాల్లో నైవేద్యాలకు ప్రసాదాలకు ఈ నూనెను విరివిగా వాడేవారు.

కుసుమ నూనె:

బహుళ అసంపూర్ణ కొవ్వు అంశాలు (PUFA) హెచ్చుగా ఉన్న నూనె. ఇది తటస్థమైన నూనె. వాసన, రుచి విషయంలో పొగ ఉత్పన్న ఉష్ణత (smoke point) కూడా ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల వేపుడు కూరలు, వడలు వండుకోవచ్చు. బాలింతలకు ఇది చాలా మంచిది. కుసుమలు, సజ్జలు తల్లలకు పాలు సమృద్ధంగా ఉండేట్లు ఉపయోగపడతాయి.



డా. సరళ గారు నూనెల గురించి చెప్పిన యుట్యూబ్ వీడియో లింక్స్

- ఎడ్ల గానుగ నూనె ఎందుకు మంచిది? రిఫైన్డ్ నూనెకి, గానుగ నూనెకి గల వ్యత్యాసం - డా. సరళ.

<https://youtu.be/NaoRajK9b1Q>

- ఒక కేజీ నూనెలో ఎంత శాతం కల్తీ ఉంటుందో డా. సరళ గారి మాటల్లో విందాము.

<https://youtu.be/FNSAUsR3Lps>

- మనం వాడుతున్న వంట నూనెలు విషయం. మరి ఏ నూనెలు వాడాలి?

<https://youtu.be/Z40MoJI5hu4>

- ఈ పద్ధతిలో తీసిన నూనెల వల్ల మన ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

<https://youtu.be/2tPowrRGJ7A>

- వంటలో ఎలాంటి నూనెలు వాడాలి? నూనెని ఎక్కువసార్లు మరిగించ వచ్చా?

<https://youtu.be/18dsixHa41s>

- కట్టె గానుగ నూనె తోనే సంపూర్ణ ఆరోగ్యం. ఎలా తయారు చేస్తారో మీరే చూడండి.

<https://youtu.be/-VP73OwuNT0>

- వంట నూనె విషయంలో ప్రతీ ఒక్కరూ తెలుసుకోవలసిన నిజానిజాలు.

<https://youtu.be/3UiptZXIoTk>

- ఈ పద్ధతిలో తీసిన నూనెల వల్ల మన ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

<https://youtu.be/2tPowrRGJ7A>

డా. ఖాదర్ గారు నూనెల గురించి చెప్పిన యుట్యూబ్ వీడియో లింక్స్

- కట్టె గానుగ నూనెలు ఎందుకు మంచిది? <https://youtu.be/QoQVurPYjrl>
- మన ఆరోగ్యానికి ఏ నూనెలు మంచివి? <https://youtu.be/IU7Q5grzmHw>
- అసలు మనం ఏ నూనెలు వాడాలి? ఇప్పుడున్న కాలంలో కట్టె గానుగ నూనెలు మనకు ఎంత వరకు అవసరం?
<https://youtu.be/z-RK3d5j8gQ>
- ఎడ్ల గానుగ నూనెకు చెక్క గానుగ నూనెకు వ్యత్యాసం ఏమిటి? హామ్ ఆయిల్ మేకర్ మెషీన్లను ఉపయోగించవచ్చా?
<https://youtu.be/qNZE1-PiT9Y>
- All That You Need To Know About COOKING OILS | Dr Sarala In Conversation With Dr. Khadar.
<https://youtu.be/ywmnr--gJUk>
- DR. KHADAR ON IMPORTANCE OF FATS || Bull Driven Ghani Oils || Cold Pressed Oils
<https://youtu.be/-vySZ5YMiPo>



సర్వే జనాః సుఖినో భవంతు

