భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

24, అక్టోబర్ 2026, శనివారం | భారత్ సమాచార్

ఉల్లిపాయతో ఇన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలా..?

భారత్ సమాచార్, హెల్త్ : మన వంటగదిలో నిత్యం ఉపయోగించే ఉల్లిపాయ రుచిని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి కొన్ని పోషక ప్రయోజనాలను కూడా అందిస్తుంది. ఇందులో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, ఫ్లేవనాయిడ్లు, ప్రీబయోటిక్ పదార్థాలు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఉల్లిపాయలోని క్వెర్సెటిన్ వంటి సమ్మేళనాలపై ఆరోగ్య పరిశోధనలు కొనసాగుతున్నాయి. అయితే ఉల్లిపాయ తినడం వల్ల మధుమేహం, అధిక రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్ సమస్యలు పూర్తిగా నయమవుతాయని చెప్పడానికి తగిన ఆధారాలు లేవు. సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా ఉల్లిపాయను తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరమైన అలవాటుగా పరిగణించవచ్చు.

కొలెస్ట్రాల్ విషయానికి వస్తే, ఉల్లిపాయ తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలోని కొవ్వుల స్థాయిలపై ఎలాంటి ప్రభావం ఉంటుందనే అంశంపై కొన్ని పరిశోధనలు జరిగాయి. 2021లో ప్రచురితమైన పరిశోధనల సమీక్షలో ఉల్లిపాయ సప్లిమెంట్ల వినియోగంతో చెడు కొలెస్ట్రాల్ (LDL), మొత్తం కొలెస్ట్రాల్‌లో స్వల్ప మెరుగుదల కనిపించినట్లు పరిశోధకులు గుర్తించారు. అయితే ఈ ఫలితాలను జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవాలని వారు సూచించారు. అలాగే ఉల్లిపాయలోని కొన్ని పదార్థాలు రక్తంలో చక్కెర నియంత్రణపై ప్రభావం చూపవచ్చని అధ్యయనాలు పరిశీలిస్తున్నప్పటికీ, ఉల్లిపాయ రసం మధుమేహానికి ప్రత్యామ్నాయ చికిత్స కాదు.

ఉల్లిపాయలోని ప్రీబయోటిక్ పదార్థాలు పేగుల్లోని ఉపయోగకరమైన బ్యాక్టీరియా పెరుగుదలకు తోడ్పడవచ్చు. ఇందులో ఉండే విటమిన్ సి, యాంటీఆక్సిడెంట్లు కూడా శరీర సాధారణ ఆరోగ్యానికి సహాయపడతాయి. ఉల్లిపాయను పచ్చిగా సలాడ్లలో, లేదా వండిన కూరల్లో భాగంగా తీసుకోవచ్చు. ఉల్లిపాయ రసం తయారు చేయాలనుకుంటే శుభ్రంగా కడిగిన ఉల్లిపాయలను నీటితో కలిపి మిక్సీలో గ్రైండ్ చేసుకోవచ్చు. అయితే దీనికి జీలకర్ర, మిరియాలు లేదా పింక్ సాల్ట్ కలిపి తాగడం వల్ల షుగర్, కొలెస్ట్రాల్ తగ్గుతాయని నిర్ధారిత ఆధారాలు లేవు. అధిక ఉప్పు వినియోగాన్ని కూడా పరిమితం చేయాలి.

మధుమేహం లేదా అధిక కొలెస్ట్రాల్ ఉన్నవారు ఉల్లిపాయను ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవచ్చు. అయితే రక్తంలో చక్కెర, కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నియంత్రించడానికి వైద్యుల సూచనలు, క్రమం తప్పని పరీక్షలు, తగిన వ్యాయామం, సమతుల్య ఆహారం ముఖ్యమైనవి. వైద్యులు సూచించిన మందులను ఉల్లిపాయ రసం కోసం ఆపకూడదు. ఆరోగ్య సమస్యలు ఉన్నవారు కొత్త ఆహార పద్ధతులను క్రమం తప్పకుండా అనుసరించే ముందు వైద్య నిపుణుల సలహా తీసుకోవడం మంచిది.

© 2026 Bharath Samachar