భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

పాలకూరతో ఎన్నో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు.. ఇలా సూప్ చేసుకోండి!

భారత్ సమాచార్, లైఫ్ స్టైల్ : ఆకుకూరలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ముఖ్యంగా పాలకూరలో శరీరానికి అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజాలు, యాంటీఆక్సిడెంట్లు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. విటమిన్-ఎ, విటమిన్-సి, విటమిన్-కె, ఫోలేట్, ఐరన్ వంటి పోషకాలు ఇందులో ఉంటాయి. ముఖ్యంగా పాలకూరలో ఉండే ల్యూటిన్, జియాక్సాంతిన్ అనే యాంటీఆక్సిడెంట్లు కళ్ల ఆరోగ్యానికి ఉపయోగపడతాయి. కంటి చూపును కాపాడుకోవడానికి, వయసుతో వచ్చే కొన్ని కంటి సమస్యల ముప్పును తగ్గించుకోవడానికి పోషకాహారంలో ఆకుకూరలను చేర్చుకోవడం మంచిదని నిపుణులు సూచిస్తున్నారు.

పాలకూర బరువు తగ్గాలనుకునే వారికి కూడా మంచి ఆహార ఎంపిక. ఇందులో కేలరీలు తక్కువగా ఉండటంతో పాటు ఫైబర్, ఇతర పోషకాలు లభిస్తాయి. అందువల్ల కడుపు నిండిన భావన కలగడానికి, సమతుల్య ఆహారంలో భాగంగా బరువు నియంత్రణకు సహాయపడుతుంది. అలాగే ఇందులో ఐరన్ ఉండటం వల్ల రక్తహీనత నివారణకు తోడ్పడే ఆహారాల్లో ఒకటిగా చెప్పవచ్చు. అయితే పాలకూరలోని ఐరన్ శరీరానికి పూర్తిగా అందదు. నిమ్మకాయ వంటి విటమిన్-సి ఉన్న పదార్థాలతో కలిపి తీసుకుంటే ఐరన్ శోషణ మెరుగుపడుతుంది.

పాలకూరతో రుచికరమైన సూప్ కూడా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందుకోసం ముందుగా పాన్‌లో కొద్దిగా నూనె వేసి రెండు మూడు వెల్లుల్లి రెబ్బలు, తరిగిన ఉల్లిపాయను వేయించాలి. తర్వాత 250 గ్రాముల పాలకూర, తగినంత ఉప్పు వేసి మూతపెట్టి పది నిమిషాలు ఉడికించాలి. మరో పాత్రలో టేబుల్ స్పూన్ వెన్న వేసి రెండు టేబుల్ స్పూన్ల కార్న్‌ఫ్లోర్, పాలు కలిపి క్రీమ్‌లా తయారు చేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమంలో ఉడికించిన పాలకూర, అవసరమైన మసాలాలు, ఒక గ్లాసు నీళ్లు కలిపి మరో పది నిమిషాలు ఉడికించాలి. చివరగా కొద్దిగా ఫ్రెష్ క్రీమ్ కలిపితే వేడివేడి పాలకూర సూప్ సిద్ధమవుతుంది.

ముఖ్యంగా పాలకూరను స్మూతీలు, సూప్‌లు, కూరల రూపంలో ఆహారంలో భాగం చేసుకోవచ్చు. అయితే ఎక్కువసేపు ఉడికించకుండా తగినంత వేడితో వండుకోవడం మంచిది. పాలకూర ఒక్కటే అన్ని పోషక అవసరాలను తీర్చదు కాబట్టి ఇతర కూరగాయలు, పండ్లు, పప్పుధాన్యాలతో కూడిన సమతుల్య ఆహారం తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా రక్తహీనత ఉన్నవారు పాలకూరపైనే ఆధారపడకుండా వైద్యుల సూచనల మేరకు ఆహారం, చికిత్స తీసుకోవాలి.

© 2026 Bharath Samachar