

ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ಆಹಾರದಲ್ಲರಲ ಬೇಕೆಕಾಲುಗಳು

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷವು ಏಪ್ರಿಲ್ ೭ ರಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿದ್ದಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ನಮ್ಮ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಬೇಕೆಕಾಲುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೇಗೆ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ಆಯ್ದ ಲೇಖನ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

ಮಾನವನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅಂದರೆ ಬೇಕೆಕಾಲುಗಳು ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳಿಗೆ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಪ್ರೋಟೀನು ಒದಗಿಸುವ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾದ ಮೂಲ ಎಂದು ಹೇಳಬಹುದು.

ಪ್ರೋಟೀನು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮಹತ್ವದ ಸತ್ವ. ಏಕೆಂದರೆ ದೇಹದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಲ್ಲ. ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಕೋಶವು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ರಕ್ತ, ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಕಿಣ್ವಗಳು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಘಟಕಗಳು, ಎಲ್ಲವೂ ಪ್ರೋಟೀನಿನಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರೋಟೀನು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕು. ರಕ್ತದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಗೆ ಮತ್ತು ಕಿಣ್ವಗಳ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಪ್ರೋಟೀನು ಬೇಕು. ಇಂಥ ಪ್ರೋಟೀನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕ್ವಾಶಿಯಾರ್‌ಕರ್ ಎನ್ನುವ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಬಂದ ಮಗುವಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಮಾನಸಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕೂಡ ಕುಂಠಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳು ತಮ್ಮ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲಿನ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿನ ಆಸಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಕೂದಲು ಉದುರಿ ತಲೆ ಬೋಳಾಗುತ್ತಾ ಬರುತ್ತದೆ, ಕೂದಲ ಬಣ್ಣ ಕೆಂಚಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಮಗುವಿನ ಮೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಎಡಿಮಾ ಅಂತ ಹೇಳಲಾಗುವುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಮಗುವಿನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ



ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಆಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿಭೇದಿ ಆಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸೋಂಕು ಉಂಟಾಗಿ ಜ್ವರ ಬರುತ್ತದೆ. ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಕೊರತೆ ಉಂಟಾದರೆ ದೇಹ ಕೃಶವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡು, ಪದೇ ಪದೇ ನೆಗಡಿ, ಕೆಮ್ಮು, ಜ್ವರಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಯಾವ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೂ ಅವರು ಆಸಕ್ತಿ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಹೀನರಾಗುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ವಯಸ್ಸಿನವರಿಗೂ ಪ್ರೋಟೀನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಮಕ್ಕಳು ಅವರ ಐದನೇಯ ವರ್ಷದ ಹುಟ್ಟು ಹಬ್ಬವನ್ನು ಕಾಣದೆ ತೀರಿಹೋಗುತ್ತಾರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪ್ರೋಟೀನು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯ ಕೊರತೆ. ಪ್ರೋಟೀನು ಕೊರತೆಯ ರೋಗ ಅಥವಾ ನ್ಯೂನಪೋಷಣೆ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ರೋಗವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವ ಆಹಾರ ಅಂದರೆ ಈ ಬೇಕೆಕಾಲುಗಳು.

ಉತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಮಹಾಪೂರವೇ ಇದ್ದು, ಇವು ಪ್ರತಿ ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಗೆ ಶೇ. ೧೬-೨೪ ಪ್ರೋಟೀನು ಇರುವುದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಪ್ರೋಟೀನಿನ

ಮೂಲ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ (ಕೋಷ್ಟಕ ೧). ಅಂದರೆ ಬೇರೆ ಕಾಳುಗಳಿಗಿಂತಹ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಪ್ರೋಟೀನ್ ದೇಹಕ್ಕೆ ದೊರಕುವುದು. ಹೆಸರು, ಮಡಿಕೆ, ಅಲಸಂದೆ, ಕಡಲೆ, ತೊಗರಿ, ಬಟಾಣಿ, ಅವರೆ, ಉದ್ದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು ಕೂಡ ಇವೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂಗಳು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟು, ದೇಹದ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಸತ್ವಗಳು ಕೂಡ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ. ಅನೇಕ ಜನರು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲದೆ ಇರುವುದರಿಂದ, ಬಾಯಿ ಹುಣ್ಣು ಬಂದು ಊಟಮಾಡಲು ಆಗದೆ ಕಷ್ಟಪಡುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಫೋಲೇಟ್ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು, ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಬಿ-ಜೀವಸತ್ವವು ಹೊಸ ರಕ್ತ ಕಣಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಮತ್ತು ನಿರ್ವಹಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಣಗಿದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಕೂಡ ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದಾಗ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಕೋಷ್ಟಕ ೧: ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ವಿವರ

ದ್ವಿದಳ	ಶಕ್ತಿ	ತೇವಾಂಶ	ಪ್ರೋಟೀನ್	ಕೊಬ್ಬು	ಖನಿಜಾಂಶ	ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟ	ನಾರಿನಾಂಶ
ಧಾನ್ಯಗಳು	(ಕಿ.ಕ್ಯಾ)	(ಗ್ರಾಂ)	(ಗ್ರಾಂ)	(ಗ್ರಾಂ)	(ಗ್ರಾಂ)	(ಗ್ರಾಂ)	(ಗ್ರಾಂ)
ಹೆಸರುಕಾಳು	೩೩೪	೧೦.೪	೨೪	೧.೩	೩.೫	೫೬.೭	೪.೧
ತೊಗರಿ	೩೩೫	೧೩.೪	೨೨.೩	೧.೭	೩.೫	೫೭.೬	೧.೫
ಕಡ್ಲೆಕಾಳು	೩೬೦	೯.೮	೧೭.೧	೫.೩	೩	೬೦.೯	೪.೬
ಅಲಸಂದಿ	೩೨೩	೧೩.೪	೨೪.೧	೧	೩.೨	೫೪.೫	೩.೮
ಮಡಿಕೆ	೩೩೦	೧೦.೮	೨೩.೬	೧.೧	೩.೫	೫೬.೫	೪.೫
ವಟಾಣಿ	೩೧೫	೧೬	೧೯.೭	೧.೧	೨.೨	೫೬.೫	೪.೫
ರಾಜಮಾ	೩೪೬	೧೨	೨೨.೯	೧.೩	೩.೨	೬೦.೬	೪.೮
ಹುರುಳಿ	೩೨೧	೧೧.೮	೨೨	೦.೫	೩.೨	೫೭.೨	೫.೩
ಉದ್ದಿನ ಬೇಳೆ	೩೪೭	೧೦.೯	೨೪	೧.೪	೩.೨	೫೯.೬	೦.೯

(ಆಧಾರ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೈದರಾಬಾದ್)

ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸಿದಾಗ ಹೆಚ್ಚಿದ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾಗುವ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶವನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇಡೀ ಕಾಳನ್ನು ನಾವು ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದಾಗ ದೇಹಕ್ಕೆ ನಾರಿನಾಂಶವೂ ಕೂಡ ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ದೊರಕುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರವೆಂದು ಹೇಳುತ್ತೇವೆ.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು: ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ರಕ್ತದ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ನಾರು, ಫೈಟೇಟ್, ಸೆರೋನಿನ್ ಇತ್ಯಾದಿ ಅಂಶಗಳು ಇದ್ದು, ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳ ಬಳಕೆಯು ಊಟದ ನಂತರ, ಆಹಾರವು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಚನವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಏರದಂತೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಪ್ರಮುಖವಾದ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು

ಹೆಸರುಕಾಳು: ಉತ್ತಮಗುಣಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಆಗರವಾಗಿದ್ದು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿದೆ.

ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯಕರಾಗಿದೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಸಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ದೇಹಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀವಸತ್ವ 'ಸಿ' ದೊರಕುವುದು. ಹಲ್ಲು, ಒಸಡು ಮತ್ತು ಸ್ನಾಯುಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುವುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಪಚನಕಾರಿ ನಾರಿನಾಂಶ ಹೊಂದಿದ್ದು, ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಿ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಇದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರವಾಗಿದ್ದು, ಇದರ ಬೇಳೆಯಿಂದ ಕಿಚಡಿ, ಪಾಯಸ ಮತ್ತು ಸಿಹಿ ತಿಂಡಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ತೊಗರಿಬೇಳೆ: ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವಸತ್ವಗಳ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ತೊಗರಿಬೇಳೆಯು ಪಚನವಾಗುವ ಶಕ್ತಿ ಹೊಂದಿದ್ದು, ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉತ್ತಮ ಧಾನ್ಯವಾಗಿದೆ. ತೊಗರಿಬೇಳೆಯನ್ನು ದಿನನಿತ್ಯ ಬಳಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ರೋಗಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ ಹಾಗೂ ಕಫಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಪಥ್ಯದ ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಕಡ್ಲೆಕಾಳು: ಇದರಲ್ಲಿ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಮತ್ತು ನಾರಿನಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹತೋಟಿಯಲ್ಲಿಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಮೊಳಕೆ ತರಿಸಿ, ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಶರೀರ ಗಟ್ಟಿಮುಟ್ಟಾಗುವುದು. ಕಡ್ಲೆಬೇಳೆ ಸಾರು, ಮಧುಮೇಹಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಉತ್ತಮ. ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಪ್ರಮಾಣವು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ರಕ್ತಹೀನತೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಅಲಸಂದಿ ಕಾಳು: ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರಿಗೆ ಅಲಸಂದಿಯು ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ

ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲೋರಿ (ಶಕ್ತಿ) ಇರುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಆಹಾರವಾಗಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು 'ಎ' ಮತ್ತು 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ, ಖನಿಜಾಂಶ ಹಾಗೂ ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶದ ಉತ್ತಮ ಆಗರವಾಗಿದೆ. ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಸುಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ಮಿಶ್ರಬೆಳೆಯಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ರೈತರಿಗೆ ನಿವ್ವಳ ಲಾಭ ಸಿಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮರ್ಪಕ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್, ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳು ದೊರಕುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ತಡೆಯುವುದರಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸಿ, ಪೋಷಣಾ ಸುಭದ್ರತೆಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಪ್ರತಿ ದಿನವು ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಬೇಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ದಿನ ವಯಸ್ಸು ಹಾಗೂ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಕೋಷ್ಟಕ ೨(ಅ ಮತ್ತು ಬ) ರಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿದೆ.

ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಉಪಯೋಗ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಅನ್ನ, ರೊಟ್ಟಿ, ಚಪಾತಿ, ಮುದ್ದೆ ಮುಂತಾದ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯದಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಖಾದ್ಯಗಳೊಂದಿಗೆ ಸೇವಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಬೇಕೆಕಾಳುಗಳಿಂದ ಪಲ್ಯ, ಉಸಳಿ, ಸಾಂಬಾರು, ಸಾರು, ಚಟ್ನಿ, ವಡೆ, ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಗುವುದು.

ಬೇಕೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ವಿಧಾನಗಳು: ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಬೇಯಿಸುವುದು: ಹೆಸರು, ಕಡಲೆ, ಅಲಸಂದಿ, ಚೆನ್ನಂಗಿ, ಅವರೆ ಮುಂತಾದ ಇಡೀ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಉಸಳಿ ಅಥವಾ ಪಲ್ಯ ತಯಾರಿಸಿ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿ ಮೊಳಕೆ ಕಟ್ಟುವುದು: ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆ ಬಂದ ನಂತರ ಹಸಿ ಕೋಸಂಬರಿಯಾಗಿ ಅಥವಾ ಬೇಯಿಸಿ ಪಲ್ಯದ ರೂಪದಲ್ಲೂ ಸೇವಿಸಬಹುದು. ಬೇಳೆಯನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ

ಬೇಯಿಸಿ, ಸಾಂಬಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ, ಸಾರು, ಸಾಂಬಾರು ಕೂಡ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಬೇಳೆಯನ್ನು ಹಿಟ್ಟುಮಾಡಿ, ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕಲೆಸಿ, ಕರಿಯುವುದು ಇದರೊಡನೆ ಈರುಳ್ಳಿ ಮುಂತಾದ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಬಹುದು. ಉದಾ: ಪಕೋಡಾ, ತರಕಾರಿಯನ್ನು ಹೋಳು ಅಥವಾ ಪಲ್ಲೆಯಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿ ಹಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ಕರಿಯಬಹುದು, ಅಲೂಗಡ್ಡೆ, ಬದನೆಕಾಯಿ, ಬೆಂಡಿಕಾಯಿ, ಕೇಸುವಿನ ಎಲೆ ಇವುಗಳ ಬೋಂಡಾ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕುದಿಸಿ ಹಲ್ವ, ಜುಣಕ, ಖಡಿ, ಮಜಿಗೆ ಹುಳಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಬೇಳೆ ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೆನೆಸಿ, ಶಾಖದಲ್ಲಿ ಹುರಿಯುವುದು ಅಥವಾ ಎಣ್ಣೆಯಲ್ಲಿ ಕರಿಯಸಹುದು. ಉದಾಹರಣೆ: ಹುರಿಗಾಳು, ಕರಿದ ಬೇಳೆ, ಇತ್ಯಾದಿ. ಬೇಳೆಯನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎಣ್ಣೆಯೊಡನೆ ಹುರಿದು, ಮಸಾಲೆ ಸಾಮಾನುಗಳೊಡನೆ ಕುಟ್ಟುವುದು ಅಥವಾ ರುಬ್ಬಿ ಬಳಸಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆ: ಚಟ್ನಿ, ಚಟ್ನಿಪುಡಿ ಇತ್ಯಾದಿ. ಬೇಳೆಯನ್ನು ಅಕ್ಕಿಯ ಜೊತೆ ನೆನೆಸಿ, ರುಬ್ಬಿ ಹುಳಿ ಬಂದ ನಂತರ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಥೋಕ್ಲ, ಪಡ್ಡು ತಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು. ಬೇಳೆಯ ಹಿಟ್ಟು ಮಾಡಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಾದಿ ಮತ್ತೆ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಮುದ್ದೆ ಮಾಡಿ ಚಪಾತಿ ತರಹ ಲಟ್ಟಿಸಿ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ಒಣಗಿಸಿ

ಹಪ್ಪಳ ಮಾಡಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆ: ಹುರುಳಿ, ಉದ್ದು, ಹೆಸರು ಬೇಳೆ ಕಾಳುಗಳ ಹಪ್ಪಳಗಳು. ಏಕದಳ ಮತ್ತು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ ಶಾಲಾಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಅನೇಕ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳ ಅಡುಗೆಯಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಹೆಚ್ಚಿಸುವಿಕೆ

೧. ಪರಸ್ಪರ ಪೂರೈಕೆಯಿಂದ ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಳ

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಪ್ರೋಟೀನಿನ ಮೂಲ ಆಹಾರಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಅವುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನು ಮಾನವನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅವಶ್ಯವಿರುವ ಉತ್ತಮ ಮಟ್ಟದ ಪ್ರೋಟೀನು ಅಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ದೊರಕುವುದು ಅಪೂರ್ಣ ಸಸಾರಜನಕ, ಆಹಾರಗಳಲ್ಲಿರುವ ಸಸಾರಜನಕದ ಮಟ್ಟವು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಅಮೀನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲ ಪ್ರೋಟೀನುಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಲ್ಲಿ ಈ ಸಸ್ಯಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಮಿಥಿಯೋನಿನ್ ಎಂಬ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೀನೋ ಆಮ್ಲವು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಿಗೆ

ಕೋಷ್ಟಕ ೨.ಅ: ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನುಗುಣವಾಗಿ ಪುರುಷರು ಮತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರು ಪ್ರತಿದಿನ ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಶಿಫಾರಿತ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

ಬೇಳೆಕಾಳು ಪ್ರಮಾಣ(ಗ್ರಾಂ)	ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ					
	ಮಿತವಾದ ಕೆಲಸ		ಸಾಧಾರಣ ಕೆಲಸ		ಪ್ರಮದಾಯಕ ಕೆಲಸ	
	ಪುರುಷ	ಮಹಿಳೆ	ಪುರುಷ	ಮಹಿಳೆ	ಪುರುಷ	ಮಹಿಳೆ
	೬೦	೬೦	೯೦	೭೫	೯೦	೯೦

ಕೋಷ್ಟಕ ೨.ಬ: ದಿನ ಒಂದಕ್ಕೆ ಮಕ್ಕಳು ಸೇವಿಸಬೇಕಾದ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ

ಮಕ್ಕಳು								
ಬೇಳೆಕಾಳು ಪ್ರಮಾಣ (ಗ್ರಾಂ)	೬-೧೨ ತಿಂಗಳು	೧-೩ ವರ್ಷ	೪-೬ ವರ್ಷ	೭-೯ ವರ್ಷ	೧೦-೧೨ ವರ್ಷ		೧೩-೧೮ ವರ್ಷ	
	೧೫	೩೦	೪೫	೬೦	ಹುಡುಗಿಯರು	ಹುಡುಗರು	ಹುಡುಗಿಯರು	ಹುಡುಗರು
					೬೦	೬೦	೬೦	೬೦

(ಆಧಾರ: ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಪೋಷಣಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಹೈದರಾಬಾದ್)

ಹೋಲಿಸಿದರೆ ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ಲೈಸಿನ್ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲಭರಿತವಾಗಿವೆ. ಈ ಲೈಸಿನ್ ಅಮಿನೋ ಆಮ್ಲವು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದ್ದು, ಮಿಥಿಯೋನಿನ್ ಆಮ್ಲವು ಏಕದಳದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳೊಡನೆ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯ ಪದ್ಧತಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಎರಡನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಗುಣಮಟ್ಟ ಅಥವಾ ಮೌಲ್ಯ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

೨. ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮೊಳಕೆಯೊಡನೆ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು

ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳು ತಿನ್ನಲು ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಾದಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಸತ್ವಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ೬ ರಿಂದ ೮ ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ನೆನೆಸಿ, ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಒಂದು ತೆಳುವಾದ ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಟ್ಟಿ ೧೨ ಗಂಟೆಯಿಂದ ೧೫ ಗಂಟೆಯವರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟರೆ ಕಾಳುಗಳು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮೊಳಕೆಯೊಡೆಯುತ್ತವೆ. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಸತ್ವಗಳ ಹೆಚ್ಚಳಕೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬೆಳೆವಣಿಗೆಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ, ರಕ್ತದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ 'ಸಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಹತ್ತುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಅನೇಕ ಕಿಣ್ವಗಳ ಕ್ರಿಯೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಈ ಕಾಳುಗಳು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದ ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಟ್ರಿಪ್ಲಿನ್ ನಿರೋಧಕ ವಸ್ತುಗಳು ನಾಶವಾಗಿ, ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡುವ ವಸ್ತುಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

೩. ಹುಳಿ ಬರಿಸಿ ಖಾದ್ಯ ತಯಾರಿಸುವಿಕೆ

ಏಕದಳಧಾನ್ಯಗಳು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳೊಡನೆ ನೆನೆಸಿ, ರುಬ್ಬಿ, ಹುದುಗಿಸಿದ ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಅನೇಕ ಸತ್ವಗಳು ಗಣನೀಯ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಅಂಶ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆ: ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಡೋಕ್ಲ, ಫಡ್ಡು ಇತ್ಯಾದಿ. ಹುಳಿ ಬರಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಸುಮಾರು ೬ ರಿಂದ ೮ ತಾಸು

ನೆನೆಯಿಡಬೇಕು, ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ಒಂದು ರಾತ್ರಿ ಅಥವಾ ೧೨ ರಿಂದ ೧೫ ಗಂಟೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಉದಾಹರಣೆ: ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಮತ್ತು ಉದ್ದಿನಬೇಳೆಗಳನ್ನು ೮ ಗಂಟೆ ನೆನೆಸಿ, ನೀರನ್ನು ಬಸಿದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ರುಬ್ಬಿ, ೧೨ ರಿಂದ ೧೫ ಗಂಟೆ ಬಿಟ್ಟು ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಹೀಗೆ ಹುದುಗು ಅಥವಾ ಹುಳಿ ಬರಿಸಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸುಮಾರು ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತವೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ ಇಡ್ಲಿ, ದೋಸೆ, ಡೋಕ್ಲಾ, ಪಡ್ಡು ಇವೆಲ್ಲ 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವ ಇರತಕ್ಕಂತಹ ಆಹಾರಗಳು. ಇಂತಹ ಆಹಾರಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತವೆ.

ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಕೆಲವು ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇಂತಹ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ವಿಷವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೂಕ್ತ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ಕ್ರಮಗಳಿಂದ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ಕೇಸರಿ ಬೇಳೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥವು ನರಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಊಟದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘಕಾಲಾವಧಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ "ಲ್ಯಾಥೆರಿಸಮ್" ಎಂಬ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಕಾಲುಗಳು ನಿಶ್ಚಾಣವಾಗುತ್ತವೆ. ಅನಂತರ ನಡೆಯುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಕ್ರಮೇಣ ಕಠಿಣವಾಗುತ್ತಾ ಬಂದು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆಯೇ ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮನೋಸ್ಥೈರ್ಯ ಉಡುಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅಡುಗೆಯ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಈ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ನೆನೆಸಿಡುವುದು, ಕುದಿಸುವುದು, ಮೊಳಕೆ ಬರಿಸುವುದು, ಹುಳಿಬರಿಸುವುದು ಅಥವಾ, ಹುರಿಯುವುದರಿಂದ ಈ ವಿಷಪದಾರ್ಥಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ.

(ಆಧಾರ: ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೇಳೆಕಾಳುಗಳ ಮಹತ್ವ, ೨೦೧೬)
