2021 ಅಂತರ್‌ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ವರ್ಷ:
ಭಾರತ, ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳ ವಿಶ್ವದ ಪ್ರಮುಖ ತಾಣ

ಆಯ್. ಎಸ್. ಕಟಗೇರಿ ಮತ್ತು ಶರತ್‌ಕುಮಾರ ಪತ್ತಾರ ☎: 9448822266
ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ – 580 005 **ಮಿಂಚಂಚೆ:** katageriis@uasd.in

"ಮಾತು ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ಜಗಳವಿಲ್ಲ, ಊಟ ಬಲ್ಲವನಿಗೆ ರೋಗ ವಿಲ್ಲ" ಅಂದರೆ ಊಟ ಮಾಡುವ ಪದಾರ್ಥ ಮತ್ತು ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಆರೋಗ್ಯ ಅಡಗಿದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಅದಕ್ಕೆ ಅಲ್ಲವೇ ಸಾಮನ್ಯವಾಗಿ ಈ ನಮ್ಮ ಪೀಳಿಗೆಯ ಅಂದರೆ ಮಧ್ಯ ಮತ್ತು ವೃದ್ಧ ವಯಸ್ಸಿನ ತಂದೆ ಮತ್ತು ತಾಯಿ ಅಥವಾ ಅಜ್ಜ-ಅಜ್ಜಿ ನಮಗಿಂತಲೂ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿದ್ದರು ಅಂತ ಹೋಳೋದು. ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರ ಊಟದಲ್ಲಿ, ಈಗ ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾಗಿ ಹೇಳುವದಾದರೆ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗಿತ್ತು ಮತ್ತು ಒಂದು ರೀತಿ ಒತ್ತಡ ರಹಿತ ಸಂತೃಪ್ತ ಜೀವನವಾಗಿತ್ತೆಂದರೂ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಆಹಾರವೆಂದರೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನವರು ಸಸ್ಯಹಾರಿಗಳಾದ್ದರಿಂದ ಗೋದಿ, ಜೋಳ, ಅಕ್ಕಿ, ದ್ವಿದಳ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಪದಾರ್ಥ ಸರ್ವೆ ಸಾಮಾನ್ಯ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪವೂ ಉಂಟು. ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳು ಇದರೊಂದಿಗೆ ತತ್ತಿ ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಮಾಂಸ ಸೇವಿಸುವುದುಂಟು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಹೇಳುವದಾದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಅದೂ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಆಗ್ತಾ ಇಲ್ಲಾ ವೆಂಬುದು ಸತ್ಯ. ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಹುಡುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಇದಾಗದಂತೆ ಇರಲು, ಮಾಡುವ ಕಾರ್ಯವನ್ನ ತಿಳಿಯುವುದು ಅವಶ್ಯ.

ಖನಿಜಾಂಶಗಳು (ಮಿನರಲ್ಸ್) ಮತ್ತು ಜೀವಸತ್ವಗಳು (ವಿಟ್ಯಾಮಿನ್ಸ್) ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಲ್ಪಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಇವುಗಳನ್ನು ಮೈಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇವುಗಳಿರದೇ ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಮೈಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ ದೊರಕುವ ಮೂಲ

ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯ ಬೆಳೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಪಿಷ್ಟ, ಪ್ರೋಟೀನ್, ಕೊಬ್ಬ ಪದಾರ್ಥಗಳೂ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು ಮೈಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್ ಅತೀ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ. ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲಾ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ದೊರೆಯುವದಿಲ್ಲಾ ಕಾರಣ ವೈವಿಧ್ಯ ಭರಿತ ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವದು ಅವಶ್ಯವಿದೆ. ತದನಿಮಿತ್ಯವೇ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶದ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ದೃಷ್ಠಿಯಿಂದ ವಿಶ್ವ ಸಂಸ್ಥೆಯ ಅಂಗಸಂಸ್ಥೆಯಾದ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಕೃಷಿ ಸಂಸ್ಥೆ, 2021 ನ್ನು ಅಂತರ್‌ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳ ವರ್ಷವೆಂದು ಘೋಷಣೆ ಮಾಡಿದೆ. ಈ ವರ್ಷಾಚರಣೆಯನ್ನು ಈ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳೊಂದಿಗೆ ಆಚರಿಸುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಅ) ಪೌಷ್ಠಿಕಾಂಶ ಸುರಕ್ಷಿತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಾನವನ ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚೆಚ್ಚು ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಮತ್ತು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ನೀತಿ ರೂಪಿಸುವುದು.

ಬ) ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಆಹಾರ ಬೆಳೆಗಳ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳ್ಲಾಗುವ ನಷ್ಟ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಬಗ್ಗೆ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಅಳವಡಿಕೆಯ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು.

ಕ) ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ತೋಟಗಾರಿಕಾ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಬಳಸಿ ಸುಸ್ಥಿರತೆ ತರುವುದು, ಇದರಿಂದ ಇವುಗಳ ಬೆಳೆಯುವ ರೈತನಿಗೂ ಮತ್ತು ಬಳಸುವ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸುರಕ್ಷತೆ ಸಿಗುವುದು.

ಹಣ್ಣು-ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತದ ಸ್ಥಿತಿಗತಿ

ವೈವಿಧ್ಯತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು ಭಾರತ ಹಾಗಾಗಿ ಇಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ವಿಶ್ವದ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾರತ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದು, ಮೊದಲ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಚೀನಾದೇಶವಿದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು 7 ದಶಲ್ಷಕ ಹೆಕ್ಟೇರನಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು 13 ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರನಲ್ಲಿ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದ್ದು, ಸುಮಾರು 100 ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ ಹಣ್ಣುಗಳ ಮತ್ತು 189 ದಶಲಕ್ಷ ಟನ್ ತರಕಾರಿಗಳ ಉತ್ಪಾದನೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ.

ಹಣ್ಣು ಬೆಳೆಗಳು

ನೂರಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿ ಹಣ್ಣು ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದ್ದರೂ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಮಾವು, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಸೇಬು, ಕಿತ್ತಳೆ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಸಪೋಟಾ, ಪೇರಲ, ಕಲ್ಲಂಗಡಿ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದು (17 ಮಿ.ಟ), ನಂತರದಲ್ಲಿ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ (12ಮಿ.ಟ), ಗುಜರಾತ (9 ಮಿ.ಟ), ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶ

(8 ಮಿ.ಟ), ಕರ್ನಾಟಕ (7 ಮಿ.ಟ) ಇವೆ. 2019–20 ರಲ್ಲಿ ಭಾರತವು ಸುಮಾರು 5 ಲಕ್ಷ ಮಿ. ಟನ್ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ರಫ್ತು ಮಾಡಿ ಸುಮಾರು 4,800 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ಆದಾಯ ಗಳಿಸಿದೆ.

ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಅರಬ್, ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ, ಇರಾನ್, ನೇಪಾಳ ಮತ್ತು ಓಮನ್ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ನಮ್ಮದೇಶದಿಂದ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಆಮದು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಮಾವು ದಾಳಿಂಬೆ, ಬಾಳೆ, ಕಿತ್ತಳೆ ಮತ್ತು ದ್ರಾಕ್ಷಿ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ರಫ್ತಾಗುವ ಹಣ್ಣುಗಳಾಗಿವೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ: ಹಣ್ಣುಗಳು ಒದಗಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ಹಣ್ಣು	ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಲಭ್ಯತೆ
ಸೇಬು	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕೆ, ಎ, ಇ, ಬಿ 1, ಬಿ 2 ಮತ್ತು ಬಿ 6. ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಫೈಬರ್
ಕಿತ್ತಳೆ	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಬಿ1, ಬಿ9, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್
ದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕೆ, ಬಿ6, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ತಾಮ್ರ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್
ಬಾಳೆ	ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6, ಸಿ, ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು ಮತ್ತು ಫೈಟೊನ್ಯೂಟ್ರಿಯೆಂಟ್ಸ್, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್,
ಪಪ್ಪಾಯಿ	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಎ, ಫೋಲೇಟ್ (ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ9), ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ 1, ಬಿ3, ಬಿ5, ಇ ಮತ್ತು ಕೆ,
ಮಾವು	ವಿಟಮಿನ್– ಎ, ಸಿ, ಇ, ಕೆ ಮತ್ತು ಬಿ6, ಕಬ್ಬಿಣ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಸತು ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್. ಬಿಟಾ–ಕೆರೋಟಿನ್. ಕೋಲೀನ್. ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್.
ಪೇರಲ	ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳು, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮತ್ತು ಫೈಬರ್, ರಂಜಕ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್
ಅನಾನಸ್	ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಎ ಮತ್ತು ಕೆ, ರಂಜಕ, ಸತು ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6, ತಾಮ್ರ. ಥಯಾಮಿನ್, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್
ಬಾರೆ	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಫೈಬರ್
ಚಿಕ್ಕು	ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಎ ಮತ್ತು ಸಿ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್

ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳು

ಇನ್ನೂರಕ್ಕೂ ಮಿಕ್ಕಿ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳನ್ನು ಪಟ್ಟಿ ಮಾಡಬಹುದಾದರೂ ಆಲೂಗಡ್ಡೆ, ಟೊಮೆಟೊ, ಬದನೆ, ಹೀರೆ, ನುಗ್ಗಿ, ಕುಂಬಳ, ಸವತೆ, ಹೂಕೋಸು, ಎಲೆ ಕೋಸು, ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ದೊಡ್ಡ ಮೆಣಸಿನಕಾಯಿ, ಹಾಗಲಕಾಯಿ ಗೆಣಸು ಬೆಂಡೆಕಾಯಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಶ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ತರಕಾರಿ ಬೆಳೆಗಳಾಗಿವೆ. ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲ 30 ಮಿ.ಟ ತರಕಾರಿ ಉತ್ಪಾದಿಸುವದರೊಂದಿಗೆ ಪ್ರಥಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿದ್ದರೆ, ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ (28 ಮಿ.ಟ) ಮಧ್ಯ ಪ್ರದೇಶ (18 ಮಿ.ಟ) ಬಿಹಾರ (17 ಮಿ.ಟ) ಮತ್ತು ಗುಜರಾತ (13 ಮಿ.ಟ) ಮೊದಲ ಐದು ಸ್ಥಾನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. 2019–20ರಲ್ಲಿ ಸುಮರು 7.5 ಲಕ್ಷ ಟನ್ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ಅರಬ್, ನೇಪಾಳ, ಯುನೈಟೆಡ್ ಕಿಂಗ್‌ಡಮ್, ಕತಾರ್, ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶಗಳಿಗೆ ರಫ್ತು ಮಾಡಿ ಸುಮಾರು 4,300 ಕೋಟಿ ರೂಪಾಯಿಗಳ ವಿದೇಶಿ ವಿನಿಮಯ ಗಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೋಷ್ಟಕ: ತರಕಾರಿಗಳು ಒದಗಿಸುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ತರಕಾರಿ	ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಲಭ್ಯತೆ
ಬದನೆಕಾಯಿ	ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6, ಥಯಾಮಿನ್, ನಿಯಾಸಿನ್, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ರಂಜಕ, ತಾಮ್ರ, ನಾರು, ಫೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್,
ಆಲೂಗಡ್ಡೆ	ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ1, ಬಿ3 ಮತ್ತು ಬಿ6, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಫೈಬರ್
ಟೊಮೆಟೊ	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಬಿ9, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್,
ಈರುಳ್ಳಿ	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಬಿ6, ಬಿ9, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್
ಎಲೆಕೋಸು	ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ, ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಫೋಲೇಟ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ6, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್
ಗೆಣಸು	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ5
ಮೆಣಸಿನ ಕಾಯಿ	ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಬಿ6, ಕೆ1, ಇ, ಎ. ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್, ಫೋಲೇಟ್,
ಹೀರೆಕಾಯಿ	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಫೈಬರ್, ವಿಟಮಿನ್–ಎ,ಸಿ ಸೋಡಿಯಂ, ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲಿಸಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಜಿಂಕ್
ಹುರಳಿಕಾಯಿ (ಬೀನ್ಸ್)	ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್, ಫೈಬರ್, ಪ್ರೋಟಿನ್, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ, ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಪೋಟ್ಯಾಶಿಯಂ, ವಿಟಮಿನ್–ಎ,ಕೆ ಪೋಲಿಯೆಟ್
ಬೆಂಡಿಕಾಯಿ	ಪೋಲಿಯಟ್, ವಿಟಮಿನ್–ಸಿ, ಇ, ಕೆ, ಬಿ6, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ತಾಮ್ರ, ಮ್ಯಾಗ್ನೇಶಿಯಂ, ಫಾಸ್ಪರಸ್, ಜಿಂಕ್, ಪೆಕ್ಟಿನ್

ಮುಂದುವರೆದಿದೆ.........ಪುಟ ಸಂಖ್ಯೆ 18

****