



డా. లహరి సూరపనేని
 న్యూట్రిషియన్, వెల్ నెస్ కన్సల్టెంట్
 nutritifulyou.com



డాక్టర్స్
 ఛాయిస్

పోషకాల 'పుట్ట'!

పోషక విలువలు

మన ఆరోగ్యాన్ని శాసిస్తాయి.

ఆరోగ్యం మన ఆయుర్దాయాన్ని

నిర్ణయిస్తుంది. చక్కని పోషక విలువలున్న ఆహారాన్ని తీసుకుంటే... జీవన నాణ్యతా చక్కగా ఉంటుంది. మనం తీసుకునే ఆహారం మన భావోద్వేగాల్ని కూడా శాసిస్తుందని అధ్యయనాలు చెబుతున్నాయి. ఒక్క మాటలో చెప్పాలంటే... చదువుల్లో, కెరీర్లో మీరెక్కడ ఉండాలన్నది నిర్ణయించేది మీ పళ్లెంలోని భోజనమే.

ఈవారం ముఝూమ్మ గురించి

మాట్లాడుకుందాం. పుట్టగొడుగులు (ముఝూమ్మ) మహారుచి! అందుకే అటు శాకాహారులకూ, ఇటు మాంసాహారులకూ

ఇష్టమైన ఆహారంగా మారాయి. పోషక విలువలూ అపారమే! వీటిలో మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్లు) అధికంగా ఉంటాయి. మన శరీర నిర్మాణానికి, పాడైన కణాల మరమ్మతుకు, జుత్తూ గోళ్లూ చర్మం ఆరోగ్యవంతంగా ఉండటానికి మాంసకృత్తులు అవసరం. పీచుపదార్థాలూ పుష్కలమే. జీర్ణవ్యవస్థ చక్కగా పని చేయడానికి ఈ ఫైబర్ సాయపడుతుంది. కొన్ని రకాల పుట్టగొడుగులకు శరీరంలోని కొవ్వును తగ్గించే శక్తి కూడా ఉంటుంది. అంటే, ఊబకాయాన్ని నివారిస్తుంది. అంతేనా, మనకు అవసరమైన పొటాషియం, ఫాస్ఫరస్, కాపర్, జింక్, సిలీనియం లాంటి లోహాలు సమృద్ధిగా లభిస్తాయి. వృద్ధాప్య లక్షణాల్ని మందగించే శక్తి, కాన్సర్ను నిరోధించే సత్తువా... పుట్టగొడుగులకు ఉంది. మీ భోజనంలో ముఝూమ్మకూ స్థానం ఇవ్వండి.



ముఝూమ్మ స్ట్రీ ఫ్రై

కావలసిన పదార్థాలు

ముఝూమ్మ ముక్కలు - ఒక కప్పు, గ్రీన్+ రెడ్+ ఎల్లో కాఫ్ఫికం తరుగు - ఒక కప్పు, బేబీ కార్న్ తరుగు - అరకప్పు, క్యారెట్ తరుగు - అరకప్పు, ఉల్లి తరుగు - అరకప్పు, ఉల్లికాడల తరుగు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, నూనె - 2 టీ స్పూన్లు, సోయా సాస్ - ఒక టేబుల్ స్పూన్, వేగించిన నువ్వులు - 2 టీ స్పూన్లు, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా, మిరియాల పొడి - తగినంత.

తయారుచేసే విధానం

ఒక పాన్లో ముందుగా నూనె వేడి చేసుకుని, దానిలో ఉల్లి, క్యారెట్ తరుగు వేసి రెండు నిమిషాలు వేగించండి. తర్వాత బేబీ కార్న్, కాఫ్ఫికం తరుగు వేసి ఐదు నిమిషాలు వేగించండి. ముఝూమ్మ కూడా వేసి పాన్ పైన మూత పెట్టుకుండా వేగించండి. ముఝూమ్మ నుంచి వచ్చిన నీరు కొంచెం ఇగిరిన తరువాత సోయా సాస్, నువ్వులు వేసి కలపండి. ఇప్పుడు ఉప్పు, మిరియాల పొడి వేసి స్ట్రా మీద నుంచి దించి ఉల్లి కాడల తరుగు వేసి కలపండి. దీనిని స్పాక్ గా కానీ, చపాతీలో కూరగా కానీ తీసుకుంటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది.



ముఝూమ్మ ఆమ్లెట్

కావలసిన పదార్థాలు

గుడ్లు - 2, ముఝూమ్మ తరుగు - పావు కప్పు, ఉల్లి, క్యారెట్ తరుగు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు చొప్పున, పచ్చిమిర్చి - 2, కొత్తిమీర తరుగు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, చిక్కని పాలు - 2 టేబుల్ స్పూన్లు, ఉప్పు - రుచికి సరిపడా. నూనె - 2 టీ స్పూన్లు.

తయారుచేసే విధానం

ముందుగా పాన్లో ఒక స్పూన్ నూనె వేడి చేసుకుని అందులో ఉల్లి, పచ్చిమిర్చి, క్యారెట్ మరియు ముఝూమ్మ తరుగు రెండు నిమిషాలు వేగించి పక్కన పెట్టుకోండి. ఒక గిన్నెలో గుడ్లు, పాలు, ఉప్పు వేసి బాగా గిలకొట్టండి. ఇప్పుడు ఆమ్లెట్ పాన్లో మిగతా నూనె వేడి చేసుకుని గుడ్ల మిశ్రమాన్ని వేసి సన్నటి సెగపై ఉంచి మూత పెట్టండి. ఆమ్లెట్ సగం ఉడికిన తరువాత, ముఝూమ్మ మిశ్రమంతో పాటు కొత్తిమీర చల్లి మూత పెట్టండి. ఆమ్లెట్ పూర్తిగా ఉడికిన తరువాత స్టవ్ ఆపెయ్యండి. ఈ ఆమ్లెట్ను విడిగా కానీ బ్రెడ్తో లేదా చపాతీతో కూడా తినవచ్చు.

