

## ಅಗಸೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ

ಲಿಗ್ನಾನ್‌ಗಳು, ಒಮೆಗಾ-3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ-6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ (ಲಿಗ್ನಾನ್‌ಗಳು ಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ-3 ಮತ್ತು ಒಮೆಗಾ-6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಉಸಿರಾಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತವೆ).

ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ಒಮೆಗಾ-3 ಅಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು, ಒಮೆಗಾ-6 ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಮತ್ತು ಗಣನೀಯ ಮಟ್ಟದ ಲಿಗ್ನಾನ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಗತ್ಯ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳು ಸೆಲ್ಯುಲಾರ್ ಚಯಾಪಚಯ ಮತ್ತು ಉಸಿರಾಟದ ಚಟುವಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಲಿಗ್ನಾನ್‌ಗಳು ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಿಷಗೊಳಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಚಮಚ ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು (15ಗ್ರಾಂ) 45 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಕಡಲೇಕಾಯಿಗಳು, 6 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳು ಅಥವಾ 1 ಕಿಲೋಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಸಾಲ್ಮನ್ ಮೀನುಗಳಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಗಸೆ ಪಾನೀಯಕ್ಕೆ 1 ಚಮಚ ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ಅಗಸೆಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ಅದರ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯವನ್ನು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

### ಪದಾರ್ಥಗಳು:

- ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳು1 ಚಮಚ (15 ಗ್ರಾಂ)
- ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ಅಗಸೆಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ 1 ಚಮಚ (15 ಗ್ರಾಂ)
- ಮೊಸರು (ಯೋಗರ್ಟ್) 100 ಗ್ರಾಂ
- ಎಡಿಮ್ಯಾಕ್ಸ್ ಪುಡಿ (ಆಹಾರ ತಜ್ಞರ ಸಲಹೆ ಪ್ರಕಾರ) 1/2 ಟೀ ಚಮಚ
- ಕಲೋಂಜಿ ಎಣ್ಣೆ 1/2 ಟೀ ಚಮಚ (ಲಭ್ಯವಿದ್ದರೆ, ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ)



### ತಯಾರಿಕಾ ವಿಧಾನ :

ಮಿಕ್ಸರ್‌ಗ್ರೈಂಡರ್‌ನ ಸಣ್ಣ ಜಾರಿನಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಕಾಫಿ ಗ್ರೈಂಡರ್‌ನಲ್ಲಿ, ಅಗಸೆ ಬೀಜಗಳನ್ನು ನುಣ್ಣಗೆ ಪುಡಿ ಮಾಡಿ.

ಮಿಕ್ಸರ್‌ಗ್ರೈಂಡರ್‌ನ ಮಧ್ಯಮ ಜಾರಿನಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲಾ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಮಂಥನ ಮಾಡಿ.

- ಅಗಸೆ ಬೀಜದ ಪುಡಿ.
- ಗಾಣದಿಂದ ತೆಗೆದ ಅಗಸೆಬೀಜದ ಎಣ್ಣೆ
- ಮೊಸರು (ಯೋಗರ್ಟ್)

ಮಜ್ಜಿಗೆಯಂತಹ ಸ್ಥಿರತೆಯನ್ನು ಸರಿಹೊಂದಿಸಲು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ. ದಿನಕ್ಕೆ 1 ಲೀಟರ್ ನೀರಿನ ನಿರ್ಬಂಧವಿರುವುದರಿಂದ ಕಿಡ್ನಿ ಕಾಯಿಲೆ ರೋಗಿಗಳು ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಬಾರದು. ಆಸ್ತಮಾ ಅಥವಾ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಕಾಯಿಲೆಯ ರೋಗಿಗಳು ತಯಾರಿಸುವಾಗ ಬಿಸಿ ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಬಾಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು.