

మంచి ఆరోగ్యానికి మంచి ఆహారం



వారసవ్య మహిళా మండలి

HOME / COMMUNITY BASED HIV/AIDS CARE AND SUPPORT PROGRAMME

మంచి ఆరోగ్యానికి మంచి ఆహారం

ఆరోగ్యం చక్కగా ఉండటానికి పౌష్టికాహారం అవసరం. పౌష్టికాహారం అంటే ఖరీదైన ఆహారం అనుకుంటారు. అందుబాటులోనే పౌష్టికాహారం ఉంది. అవగాహన లోపం వల్ల సరియైన ఆహారం తీసుకోక ఆరోగ్యాన్ని కోల్పోతున్నారు. అందుకోసం ప్రతి ఒక్కరికి ఆహారం గురించి అవగాహన అవసరం. ఈ పుస్తకంలో పిల్లలు, పెద్దలు, వ్యాధులకి గురయిన వాళ్ళు ఇలా ప్రతి ఒక్కరు తీసుకోవల్సిన ఆహారం గురించి సవివరంగా వివరించడం జరిగింది.

ఈ పుస్తకం మీ చెంత ఉంటే మీ ఆరోగ్యం గురించి చింత ఉండదు, సమతుల ఆహారం తీసుకుంటే అందరూ ఆరోగ్యంగా, అందంగా, హాయిగా ఉంటారు. ప్రతి ఒక్కరూ చదవవలసిన అమూల్యమైన పుస్తకం ఇది.

జి. సమరం

Home and Community Based Care and Support programme in Coastal Andhra Pradesh

Since December 2000, India HIV/AIDS Alliance has been partnering with the Vasavya Mahila Mandal (VMM) for initiating a comprehensive home and community based care and support programme for people living with HIV/AIDS (PLHA), children affected by AIDS (CAA) and affected family members in coastal Andhra Pradesh. The programme focuses on psycho-social support, medical support, support to nutrition education, livelihood support, and specific support to CAA and till now has reached over 4700 PLHA, 5700 CAA and 8000 affected family members in coastal Andhra Pradesh.

Alliance India's work is made possible through the generous support of Abbott Laboratories Fund's Step Forward Program, the Bill and Melinda Gates Foundation and the European Union.

About Alliance.....

The International HIV/AIDS Alliance in India was established in India in 1999.

Vision of Alliance India is a world in which people do not die of AIDS

Objectives

The strategic goal of Alliance India is to reduce the spread of HIV and to mitigate the impact of AIDS. We achieve this through strong internationally linked, national organisations working effectively together to :

- * Improve coverage of effective community focused AIDS action;
- * Strengthen the leadership and capacity of civil society to respond to AIDS
- * Improve institutional, organisational and policy environments for community HIV/AIDS responses.

Programmes

Alliance India, with officers in New Delhi and Hyderabad, provides technical, programmatic and financial support to four Lead Partner organisations and 64 implementing NGOs in the states of Delhi, Andhra Pradesh and Tamil Nadu.

For more information please visit the Web Site : www.aidsalliance.org

GOOD FOOD FOR GOOD HEALTH

Nutritional diet is essential for all human beings to lead healthy and productive lives. Nutritional diet may not be the costly one, but is available at a lower price. Hence every one must be aware of low cost nutritious balanced diet for happy life. This book brings to you with various types of recipes useful for all the people like children, men, women, aged and sick. It is a valuable guide to keep oneself

Happy..

Healthy...

Productive....



DR. G. SAMARAM

A

విషయ సూచిక

I మంచి ఆరోగ్యానికి మంచి ఆహారం - 1 - 16

○ సమతుల్యమైన ఆహారం ○ క్రొవ్వు పదార్థాలు ○ పోషకాహార లోపం - జబ్బుపడటం ○ విలువైన ఆహారం ఖరీదైనది కాదు ○ మాంసకృత్తుల లోపం ○ గ్రుడ్లు - కోడిమాంసం శ్రేష్టం ○ పాలిష్ కాదు - ముతక బియ్యం తినాలి ○ త్రాగుడు దురభ్యాసం ○ త్రాగుడు వల్ల నరాల జబ్బులు ○ నికోటిన్ తేచ్చే చేటు ○ ఎన్నో అనర్థాలు ○ మల్లెపూవు లాంటి బియ్యం ○ ముద్ద నమిలి తినటం ○ మంచి ఆరోగ్యానికి మంచి అలవాట్లు

II హెచ్. ఐ. వి/ఎయిడ్స్ - పాస్టికాహారం పాత్ర - 17 - 35

○ పాస్టికాహారంతో ఆపర్టు నిస్టిక్ ఇన్ ఫెక్షన్లకి దూరం ○ మంచి ఆహారంతో మంచి అలవాట్లు కూడా ఉండాలి ○ HIV రోగికి ఆహారం గురించి అవగాహన అవసరం ○ చౌక ధరలో పాస్టికాహారం ○ ఖరీదు కనుక గొప్ప అనుకుంటే తప్పు ○ పోషక విలువలు - రుచి రెండూ అవసరం ○ ఆరోగ్యానికి పలు విధాలుగా తోడ్పడే పోషకాహారం ○ ఆహారంలో పోషక పదార్థాలు ○ ప్రొటీన్లు (మాంసకృత్తులు)

B

○ ప్రాటీన్ల ఉపయోగం ○ ప్రాటీన్లు అధికంగా ఎందులో ఉంటాయి ○ HIV / AIDS మైక్రో న్యూట్రీయంట్స్ పాత్ర ○ మైక్రో న్యూట్రీయంట్స్ ప్రయోజనాలు ○ విటమిన్లు ○ ఖనిజ లవణాలు ○ రోగికి పోస్ట్నాహారం ○ పోస్ట్నాహారం లోపం అనేక వ్యాధులకి మూలం

III ముఖ్యమైన విటమిన్లు - పళ్ళు కూరగాయలు 36 - 37

IV పోస్ట్నాహారం - వంటలు- తయారు చేయు విధానం

1	రాగి రవ్వ బాత్	38
2	క్యారెట్ కేక్	39
3	సజ్జలతో కిచిడి	40
4	రాగి పొరిడ్డి	41
5	పండ్ల రసం	42
6	కూరగాయల రసం	43
7	రాగి హల్వా	44
8	పాలు అరటిపండు మిశ్రమం	45

C

9	జామకాయ జెల్లీ	46	22	మామిడిపండు స్నాక్స్	59
10	కొడిగుడ్డు పుడ్డింగ్	47	23	సపోటా జామ్	60
11	హార్లిక్స్ పాడి	48	24	పెసరపప్పు పాయసం	61
12	ఫిర్నీ	49	25	ఆపాలు	62
13	రాగి మాట్	50	26	అలసందలతో లడ్లు	63
14	బంగాళాదుంప గులాబి జామ్	51	27	రాగి బిస్కెట్స్	64
15	గోధుమ పిండి హాల్వా	52	28	వోలిగలు	65
16	సొరకాయ హాల్వా	53	29	మినపప్పు, ఆవిరికుడుము	66
17	రాగి దోసె	54	30	రాగిపిండితో లడ్లు	67
18	ఉలవ పాయసం	55	31	పిల్లి పిసరలతో లడ్లు	68
19	సగ్గుబియ్యంతో హాల్వా	56	32	పప్పులతో మైసూర్పాక్	69
20	కీరు	57	33	5 రకాల స్వీట్లు	70
21	అటుకులతో ఉప్పా	58	34	డోస్	71

D

35	అటుకులతో లడ్లు	72	48	ఉలవతో ఇడ్లీ తయారు	85
36	సాపాట్లు	73	49	జొన్న ఉప్పా	86
37	ఉక్కిరి	74	50	ఆకుకూరలతో ఆప్లేట్	87
38	బక్లాలు	75	51	బియ్యం తవుడుతో కుడుములు	88
39	కప్పుల స్వీటు	76	52	అటుకులతో పువ్వు	89
40	ఆకుకూరల గుజ్జు	77	53	కూరగాయలతో రొట్టె	90
41	బొప్పాయికాయ గోధుమపిండి రొట్టె	78	54	కూరగాయల రసం	91
42	రాగి రొట్టె (మునగ ఆకుతో)	79	55	మిస్సెరోటి	92
43	క్యారెట్ పాయసం	80	56	జొన్నరవ్వ కిచిడి	93
44	మునగ కూరపప్పు	81	57	బియ్యంతో జావ	94
45	సండేపిండి	82	58	గోధుమ లడ్లు	95
46	శనగబ్యాడల కుడుములు	83	59	జొన్న ఇడ్లీ	96
47	సజ్జలతో కుడుములు	84	60	జొన్న పిండితో దోసె	97

E

61	జొన్న పునుగులు	98	74	గోధుమ పిండి రొట్టెలు	111
62	జొన్న బిస్కెట్లు	99	75	సజ్జా	112
63	జొన్న పిండితో ఉప్పు బిస్కెట్లు	100	76	గెహూనా	113
64	జొన్న పిండితో స్పాంజ్ కేక్	101	77	మొక్కజొన్న పట్టు	114
65	జొన్న పిండితో లడ్లు	102	78	మిష్టి చీరా (బద్ది)	115
66	జొన్న పిండితో బద్ది	103	79	గోధుమ లడ్లు	116
67	జొన్న పిండితో మురుకులు	104	80	వేరుశనగ బిస్కెట్లు	117
68	జొన్న పిండితో నమక్ పారా	105	81	శనగపప్పు, నువ్వుల బిస్కెట్లు	118
69	వేరుశనగ బద్ది	106	82	కోడిగ్రుడ్డుతో బజ్జీలు	119
70	గోధుమ కిచిడి	107	83	చగోడీలు	120
71	గోధుమ శనగపిండితో లడ్లు	108	84	కూరగాయలతో చపాతీ / పూరి	121
72	జామ్	109	85	సజ్జ బిస్కెట్లు	122
73	గోధుమ పాయసము	110	86	సజ్జపిండితో స్పాంజ్ కేక్	123

F

87.	ఎగ్ మైసూర్పాక్	124	98	చేపకుర్మా	135
88	బ్రెడ్ టోస్ట్	125	99	చింత చిగురు చేపలు	136
89	ఎగ్ కర్రీ	126	100	ఎండు చేపల పులుసు	137
90	కొబ్బరి అన్నం	127	101	చింతకాయ బొమ్మిడాల	138
91	కోడిగ్రుడ్లు, పాలతో ఇగురు	128	102	చేప ఇగురు	139
92	సజ్జ హల్వా	129	103	ఉప్పు చేప వేపుడు	140
93	కోడిగ్రుడ్లు - ములక్కాడల పులుసు	130	104	ఉప్పు చేప వంకాయ పులుసు	141
94	కోడిగ్రుడ్లు బంగాళదుంప కుర్మాకూర	131	105	పీతల వేపుడు కూర	142
95	బాంబే టోస్ట్	132	106	పీతల ఇగురు	143
96	కోడిగ్రుడ్లు స్వీటు	133	107.	(చంటిపిల్లలు) అనుబంధ అహారము	144
97.	చేప కట్లెట్స్	134			

G

--	--	--	--	--	--

H

| మంచి ఆరోగ్యానికి మంచి ఆహారం సమతుల్యమైన ఆహారం

శరీరము ఏపుగా పెరగడానికి, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, దృఢంగా పని చేయడానికి కావల్సిన పోషక పదార్థాలన్నీ ఉన్న ఆహారమే సమగ్ర ఆహారము. దీనినే సంపూర్ణ ఆహారమనీ, పరిపూర్ణ పోషకాహారమనీ అంటారు.

ప్రతివ్యక్తి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి, శక్తివంతంగా పనిచేయడానికి తీసుకునే ఆహారంలో పిండి పదార్థాలు, మాంసకృత్తులు, కొవ్వు పదార్థాలు, విటమిన్లు, ఖనిజ లవణాలు తప్పక ఉండాలి. అయితే ఎందరికి ఏ ఆహార పదార్థంలో ఏ పోషక పదార్థం ఉంటుందో తెలియదు. అందుకని సమగ్ర ఆహారము తీసుకునే స్తోమత ఉన్నవాళ్ళు కూడా నోటికి ఏది రుచిగా ఉంటే అది తిని ఊరుకుంటారు. కానీ ప్రతిసారీ భోజనములో అన్నంతో పాటు పప్పు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, కోడి గ్రుడ్లు, చేపలు, మాంసము తీసుకుంటే వారు తెలియకుండానే సమగ్ర ఆహారం తీసుకున్నట్లు అవుతుంది. శాఖాహారులైతే మాంసము, చేపలు, కోడిగ్రుడ్లు బదులుగా కందిపప్పు, శనగలు, చిక్కుళ్ళు, బఠాణీలు, వేరుశనగ, సోయాబీన్స్ వంటివి తీసుకుంటే మాంసము తినని లోటు భర్తీ అవుతుంది. అయితే వీటిల్లో ఏవీ పోషక పదార్థాలు వున్నాయో, అవి ఎలా పని చేస్తాయో వివరంగా తెలుసుకుంటే ఆహారం గురించి మరింత శ్రద్ధ తీసుకోవడానికి వీలు కుదురుతుంది.

మనం తీసుకొనే గోధుమ, బియ్యం, జొన్న, రాగి, చోళ్ళు వంటి ధాన్యాలలో, బంగాళదుంపలు, చిలగడదుంపలు, కర్ర పెండలము వంటి దుంపలలో, అరటిపండువంటి పళ్ళలోనూ శరీరానికి కావలసిన పిండిపదార్థం ఎక్కువపాళ్ళలో లభ్యం అవుతుంది. పిండిపదార్థం వుండే ఈ ఆహారపదార్థాల వల్ల శరీరానికి శక్తి చేకూరుతుంది. బాగా కష్టపడి పనిచేసే వారికి అధికంగా శక్తి కావాలి కూడా.

పిండిపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉండే ఆహారంతో పాటు మాంసకృత్తులు ఎక్కువగా ఉండే పప్పులు, చిక్కుళ్ళు, బఠాణీలు, సోయాబీన్స్, వేరుశనగ, పాలు పెరుగు, జున్ను, గుడ్లు, మాంసము, చేపలు తీసుకోవాలి. పిండిపదార్థాలు పనిచేయడానికి శక్తిని ప్రసాదిస్తే, మాంసకృత్తులు శరీరం పెరుగుదలకి తోడ్పడతాయి. కండరాలని, మెదడుని, శరీరంలో ఇతర భాగాలని ఆరోగ్యంగా ఉంచేందుకు మాంసకృత్తులు చాలా అవసరం. పిండి పదార్థాలెక్కువగా ఉండే వరి, గోధుమ, జొన్న వంటి వాటిల్లో కూడా మాంసకృత్తులు ఉంటాయిగానీ, పప్పులు, మాంసంతో పోల్చి చూసినప్పుడు వాటిల్లో ఉండే మాంసకృత్తులు చాలా తక్కువే. అందుకని ఆరోగ్యకరమైన ఎదుగుదలకి పప్పులు, గుడ్లు, మాంసం, పాలు, పెరుగు వంటివి రోజూ తీసుకోవాలి.

కొవ్వు పదార్థాలు

పప్పునూనెలు, నెయ్యి, వెన్న, మాంసంలో కొవ్వుపదార్థాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. పిండిపదార్థాలనుండి చక్కెర తయారై శరీరానికి శక్తి ఎలా చేకూరుతుందో, అదేవిధంగా మనం తీసుకునే కొవ్వు పదార్థాల ద్వారా కూడా శక్తి వస్తుంది. శరీర శ్రమ చేసేటప్పుడు కొవ్వుపదార్థాలని మన శరీరం చక్కెరగా మార్చి

శక్తి కలిగిస్తుంది. అందుకని రోజూ ఆహారంలో కొద్దిపాళ్ళలో నెయ్యి, నూనె, వనస్పతి, మాంసము, జీడిపప్పువంటివి తీసుకోవాలి.

ప్రతిపూట భోజనములో ఆకుకూరలు, కాయగూరలు తప్పక తీసుకోవాలి. ఎందుకంటే శరీరానికి ఎంతో అవసరమైన విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు వీటిల్లోనే ఉంటాయి, విటమిన్లు మన ఆరోగ్యాన్ని రక్షించడమే గాకుండా, శరీరము బాగా పని చేయడానికి తోడ్పడుతాయి. ఖనిజలవణాలవల్ల రక్తం, ఎముకలు, దంతాలు బలంగా ఉంటాయి. ఆకుపచ్చటి ఆకుకూరల్లోనే విటమిన్లు అధికశాతంలో ఉంటాయి. అందుకని రోజూ తీసుకునే మన ఆహారంలో తోటకూర, బచ్చలి, ములగాకు వంటివి తప్పకుండా ఉండాలి. కారెట్లు, పసుపు, పచ్చడి గుమ్మడికాయలు, టొమాటోలు, ఇతర కాయగూరల్లో కూడా విటమిన్లు ఎక్కువగా ఉంటాయి. బొప్పాయి, నారింజ, నిమ్మ మామిడిపళ్ళల్లో కూడా శరీరానికి కావలసిన విటమిన్లు లభ్యమవుతాయి. మాంసం, గుడ్లు, కోడిమాంసం, చేప, పాలల్లో కూడా మాంసకృత్తులతో పాటు విటమిన్లు తగినంత లభ్యమవుతాయి.

ఇక ఖనిజలవణాల విషయం తీసుకుంటే రాగులు, సజ్జలు, మొదలైనవాటిల్లో కాల్షియం, ఇనుము ఉంటాయి. బెల్లము, చింతపండులో రక్తవృద్ధికి కావలసిన ఇనుముఉంటుంది. ఆకుపచ్చటి ఆకుకూరలైన తోటకూర, బచ్చలి, గోంగూర వంటి వాటిల్లో ఇనుము సమృద్ధిగా ఉంటుంది. శరీర ధృఢత్వానికి కావల్సిన ఇతర ఖనిజలవణాలు కూడా రాగులు, సజ్జలు, పచ్చటి ఆకుకూరల్లోను పుష్కలంగా ఉంటాయి.

పోషకాహారలోపం - జబ్బుపడటం

ఏ వ్యక్తి అయినా నీరసంగా కనబడుతూంటే, తరచుగా వ్యాధులకు గురిఅవుతూవుంటే ఆ వ్యక్తి పోషకాహార లోపానికి గురిఅయ్యినట్లు చెప్పవచ్చు. పోషకాహార లోపము ఉన్నవారికి నరాల బలహీనత, అలసట, ఆకలి మందగించడం, రక్తహీనత, నోట్లో పుండ్లు, నాలికపూత, కాళ్ళల్లో మంటలు, తిమ్మిర్లు ఉంటాయి.

చిన్నపిల్లలకి అన్నంతో పాటు పప్పు, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పాలు, పళ్ళు పెట్టకపోతే పోషకాహార లోపానికి గురిఅవుతారు. దానితో వాళ్ళు వయస్సుకు తగ్గట్టు బరువు పెరగరు. అంతేకాదు నడవడము, మాటలు నేర్చుకోవడం ఆలస్యము అవుతాయి. తెలివితేటలు లేక మందమతులుగా ఉంటారు. కొందరు పిల్లల్లో బాసపొట్ట, పుల్లలాంటి కాళ్ళు చేతులు తయారవుతాయి, వారిలో ఏకోశానా ఉషారు కనబడదు. ఎప్పుడూ నీరసంగా కనబడతారు. చర్మముమీద మచ్చలు, పుళ్ళు వస్తూ ఉంటాయి. వెంట్రుకలు రాలిపోవటమో, వాటిరంగు, మెరుపు తగ్గిపోవటమో జరుగుతుంది. కళ్ళు కాంతిహీనముగా ఉంటాయి. అంధత్వము కూడా ప్రాప్తించవచ్చు.

పోషకాహార లోపమువల్ల శారీరకంగా బలహీనమై పోవడమే కాకుండా వ్యాధినిరోధక శక్తి బాగా తగ్గిపోతుంది. పోషకాహార లోపముఉండే పిల్లలకు తరచూ బాగా విరేచనాలు అవుతాయి. ఆ విరేచనాలవల్ల వారు ఎక్కువగా మరణిస్తూ ఉంటారు. అదే మంచి ఆహారము తీసుకునే పిల్లల విషయమైతే వారికి విరేచనాలు వచ్చినా తేలికగా కోలుకుంటారు.

విలువైన ఆహారం ఖరీదైనది కాదు!

చాలామంది మంచి ఆహారము తీసుకునే స్తోమతలేదని అంటారు. వారిదృష్టిలో ఖరీదైన ఆహారమే విలువైన ఆహారం. కాని ఇది పొరపాటు అభిప్రాయము. ఎన్నో పోషకాహార పదార్థాలు అందరికీ అందుబాటులోనే ఉన్నాయి. కానీ ఏవేవి తీసుకోవాలి, ఎలా వండాలి అనేది తెలియదు. ఉదాహరణకి చాలామంది రక్తహీనత వల్ల నీరసంగా ఉంటూ, ఏపనీ చేయడానికి ఓపిక లేక అలసిపోతూ ఉంటారు. చిన్నపనికే ఆయాసపడుతూ ఉంటారు. వారిని గమనిస్తే వారు ఎప్పుడూ ఆకుకూరలు తినరు. ఇటువంటివారు రోజూ కొద్దిగానైనా ఆకుపచ్చటి ఆకుకూర ఏదోఒకటి తీసుకుంటే చాలు చక్కగా రక్తముపట్టి శక్తివంతముగా తయారవుతారు. అలాగే పెదవులమీద, నాలిక మీద, నోట్లోనూ పుండ్లు, పూతవచ్చే వాళ్ళు, చిగుళ్ళవెంట రక్తము కారేవాళ్ళు పచ్చటి ఆకుకూరలు రెండుపూటలా తింటే ఆరోగ్యంగా తయారవుతారు. తేలికగా తగ్గిపోయే ఈ పని చేయకుండా అనవసరంగా టానిక్కులు, బిళ్ళలకోసం డబ్బులు ఖర్చుచేస్తూ ఉంటారు.

మాంసకృత్తుల లోపం

చాలామందికి మాంసం, కోడిగుడ్లు, పాలుతీసుకునే స్తోమత ఉండదు. మరికొందరికైతే మాంసమే నిషిద్ధం. ఇటువంటి వాళ్ళు చాలామంది మాంసకృత్తుల లోపంతో బాధపడుతూ ఉంటారు. పేదవారైనా, శాకాహారులైనా చిక్కుళ్ళు బఠానీలు, వేరుశనగ, ఆకుకూరలు, కాయగూరలు రోజూ కొద్దిగా తీసుకొంటే చాలు. ఆరోగ్యంగా వుంటారు.

కొందరికి ఒకటి రెండు రకాల కూరలే యిష్టం. అవి తప్ప ఇంకేమీ తినరు. ఈ పద్ధతి మంచిదికాదు. భిన్నరకాల కాయగూరలు, ఆకుకూరలు భిన్నరకాల మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలని అందిస్తాయి. ఉదాహరణకు మాంసకృత్తుల కోసం ఎప్పుడూ చిక్కుళ్ళు తిన్నా తప్పే, అలాగే ఎప్పుడూ మొక్కజొన్నలే తిన్నా తప్పే, చిక్కుళ్ళు, మొక్కజొన్నలు రెండు కలిపి తీసుకున్నప్పుడు మరింత మాంసకృత్తులు శరీరానికి లభ్యమవుతాయి. అందుకని ఆహారంలో రకరకాల ఆకుకూరలు, కాయగూరలు కలిపి తీసుకోవాలి.

ప్రతివారు వరి అన్నమో, జొన్న అన్నమో తింటారు. కనుక ఆహారంలో పిండి పదార్థాల లోపం తక్కువ కనబడుతుంది. కాని మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు ఆహారంలో సరిగ్గా తీసుకోవడము తెలియక చాలామంది అనారోగ్యానికి గురిఅవుతూ ఉంటారు. తక్కువధరలలో లభ్యమయ్యే ఆహారపదార్థాలలో కూడా మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు పుష్కలంగా లభ్యమవుతాయి. అవి ఏవేవో, ఎలా తెలుసుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

గుడ్లు, కోడిమాంసం శ్రేష్టం

మాంసాహారం తినేవారికి గుడ్లు, కోడిమాంసం మంచిది. చాలా ప్రదేశాల్లో గుడ్లు చాలా చవక. చవకగా లభ్యమయ్యే గుడ్లలో మాంసకృత్తులు, ఇతర పోషకపదార్థాలు పుష్కలంగా లభ్యమవుతాయి. దంతాలు వదులైన వారికి, కండరాల నొప్పులున్న వాళ్ళకి, గర్భిణీ స్త్రీలకు కోడిగుడ్డు పొట్టు బాగా నూరి ఆహారముతో కలిపిఇస్తే కాల్షియం బాగా లభించి బాధలు చాలావరకు తగ్గుతాయి. ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. మనదేశములో

ఎంచుచేపలు చాలా చవక. పాలిస్తున్న తల్లులకు ఎండు చేపలు చాలా మంచి ఆహారము కూడా. చవకగా లభించే వాటిల్లో కాలేయం, గుండె, మూత్రపిండం, రక్తం ముఖ్యమైనవి. వీటిల్లో మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, రక్తశుద్ధికి కావలసిన ఇనుము అధికముగా ఉంటాయి. ఇవి చేపలు, మాంసము కంటే కూడా చవక.

పాలిష్ కాదు, ముతకబియ్యం తినాలి

వరి, గోధుమ, ఇతరధాన్యాలు, తెల్లగా పాలిష్ పట్టకుండా తిన్నట్లయితే మంచి ఆరోగ్యము. ఎండుకంటే బియ్యము పైపొరలో ఆరోగ్యానికి కావలసిన ముఖ్యమైన విటమిన్లు ఉంటాయి. బియ్యము తెల్లగా పాలిష్పడితే ఈ విటమిన్లు పోయి కేవలము పిండిపదార్థము మిగులుతుంది. ఉప్పుడు బియ్యము కూడా ఆరోగ్యానికి మంచిది. ఎండుకంటే పాక్షికంగా ఉడికించడము వల్ల పొట్టులో ఉండే ముఖ్యమైన బి కాంప్లెక్స్, విటమిన్లు గింజ లోపలి భాగానికి వెళతాయి. అందుకని ఆరోగ్యానికి విసురుడు బియ్యంగాని, దంపుడు బియ్యంగాని, ఉప్పుడు బియ్యంగాని వాడాలి.

వరి, గోధుమ కంటే రాగి, సజ్జలు చవక. ఇవి ఎక్కువ బలవర్ధకమైనవి కూడా. వీటిల్లో కాల్షియం, ఇనుము ఎక్కువగా ఉండి రక్తవృద్ధి, ఎముకల పటిష్ఠత, కండరాల సత్తువ కలుగుతుంది. చిన్నపిల్లలు, పెద్దలు రోజూ రాగి జావ తీసుకోవడం అవసరం. ఇది చవకలో లభ్యమయ్యే బలవర్ధకమైన పోషకాహారం. ఏదో ఒకపప్పు మాత్రమే తినడం కంటే అనేక పప్పుల మిశ్రమం మంచిది. ఒకొక్కరకం పప్పులలో

ఒకొక్క రకం మాంసకృత్తులు ఉంటాయి. పప్పులు మిశ్రమం శరీరానికి కావలసిన అన్నిరకాల మాంసకృత్తులని అందిస్తుంది.

చిక్కుళ్ళు, బఠానీలు చవకగా దొరికే మాంసకృత్తులు. వీటిని వండుకుని తినేముందు మొలకెత్తేలా చేస్తే వీటిలో విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. చిక్కుళ్ళను బాగా ఉడకబెట్టి బిడ్డకు పెడితే మంచి బలవర్ధక ఆహారం అవుతుంది.

ఎక్కువ పచ్చగా ఉన్న ఆకుకూరల్లో విటమిన్ 'ఎ' ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇతర విటమిన్లు, ఖనిజలవణాలు కూడా ఎక్కువశాతంలోనే ఉంటాయి. వీటితోపాటు మాంసకృత్తులు కూడా కొంత ఉంటాయి. ఆకుకూరలంటే తోటకూర, బచ్చలి, గోంగూర అనుకుంటాం గానీ చిలగడదుంప, చిక్కుడు, బఠాణి, గుమ్మడి ఆకులు కూడా చాలా బలవర్ధకమైనవి. వీటిని ఎండబెట్టి పొడిచేసి బిడ్డకు అన్నంలో కలిపిపెడితే మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు సమృద్ధిగా లభ్యమవుతాయి.

చాలాతక్కువ ధరలో లభ్యమయ్యే ఆకుకూరలని వదిలిపెట్టి, క్యాబేజీ వంటి కూరలని ఖరీదు పెట్టికొని తిననవసరం లేదు. తక్కిన ఆకుకూరలతో పోల్చిచూస్తే క్యాబేజీలో విటమిన్లు, మాంసకృత్తులు చాలా తక్కువగా ఉంటాయి.

ముల్లంగి, కర్రపెండలానికి సంబంధించిన ఆకుల్లో కూడా ఎక్కువ పోషకపదార్థాలు ఉంటాయి. కర్రపెండలం ఆకుల్లో దానికి సంబంధించిన దుంపలో కంటే ఏడురెట్లు అధికముగా మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు ఉంటాయి.

అందుకని ఆ ఆకుల్ని దుంపలతో కలిపి వండితే మరింతబలం. లేతాకుల్ని ఒట్టి నోటితో తింటే మరింతబలం.

త్రాగుడు దురభ్యాసం

త్రాగుడు అలవాటు ఎందరిలోనో కనబడుతుంది. ఈ అలవాటు వల్ల ఆర్థికముగా నష్టపోవడమే కాకుండా ఆరోగ్యము బాగా చెడిపోతుంది. ధనవంతులు విస్కీ, బ్రాండ్ వంటివి సేవిస్తే, పేదవాళ్ళు సారాయి, కల్లు త్రాగుతారు. సారాయి త్రాగినా, విస్కీ సేవించినా మొదట్లో ఎటువంటి హాని కలగనట్లే అనిపిస్తుంది. కాని నిదానంగా ఆరోగ్యము దెబ్బతింటుంది. కొందరైతే కొద్దిగానే కదా త్రాగేది, నష్టమేముంది అని అనుకుంటారు. కాని త్రాగుడు కొద్ది మోతాదులోనే మొదలుపెట్టినా వ్యక్తి దానికి దాసుడై అదిలేనిదే వుండలేని విధముగా తయారవుతాడు.

త్రాగుడువలన ప్రధానముగా లివర్ దెబ్బతింటుంది. పొట్టకి, కాళ్ళకి నీరు చేరుతుంది. జీర్ణకోశం కూడా వ్యాధిగ్రస్తమవుతుంది. జీర్ణకోశం వ్యాధిగ్రస్తమవడముతో ఆకలి మందగిస్తుంది. వాంతులు, వికారం కలుగుతాయి. అంతేకాదు జీర్ణకోశంలో వుండ్లు ఏర్పడతాయి. ఒక్కొక్కసారి ఈ వుండ్ల నుండి రక్తము కారి ప్రాణాపాయం కలుగుతుంది. లివర్ దెబ్బతినడము వల్ల జీర్ణకోశం చెడిపోవడము వల్ల తిండి వంటబట్టదు. చివరికి ఆవ్యక్తి నీరసించి పోతాడు. ఆ నీరసంతో టి.బి. వంటి వ్యాధులు కలిగి మనిషి మరింత పాడైపోతాడు. ఈ అలవాటు వున్నవాళ్ళు కామెర్లు వచ్చినప్పుడు కూడా మానుకోలేక త్రాగటం చేస్తారు. దానితో వ్యాధి మరింత ముదిరిపోయి తేలికగా ప్రాణాపాయం కలుగుతుంది.

త్రాగుడు వల్ల నరాల జబ్బులు

త్రాగుడు అలవాటు వున్నవారిలో నరాల జబ్బులు చాలా సహజం. వాళ్ళకి తిమ్మిర్లు, మంటలు కలుగుతాయి. త్రాగడం వల్ల తాత్కాలికంగా హుషారు అనిపించవచ్చునేమో గాని మెదడు బాగా దెబ్బతింటుంది. జ్ఞాపకశక్తి మందగిస్తుంది. సరిగ్గా ఆలోచించడం, సరిగ్గా నిర్ణయము తీసుకోవడం ఉండదు. కొంతకాలానికి కాళ్ళు చేతులు వణకడముతోనూ, బుద్ధి పని చేయకపోవడముతోనూ ఎందుకూ పనికిరాకుండా పోతారు. అందులోనూ ప్రోటీన్లు, సరైన పోషకాహారము తీసుకోనివారిలో మద్యం అలవాటు వల్ల అనేక అనర్థాలు చాలా త్వరగా కలుగుతాయి.

మద్యం అలవాటు మనిషిని నీరసించేటట్లు చేయడమే కాకుండా ఊరికే ఆయాసపడేటట్లు కూడా చేస్తుంది. సారా త్రాగినా విస్కీ త్రాగినా, ఎటువంటి మద్యము తీసుకున్నా నిదానంగా గుండె కండరాలు బలహీనమై గుండె పెరుగుతుంది. దానితో నాలుగు అడుగులు వేయాలన్నా ఆయాసం, గుండెదడ మొదలవుతాయి.

త్రాగుడు అలవాటు వల్ల శరీరంలో దెబ్బతినని భాగం ఉండదేమో! మూత్రపిండాలు, పాన్క్రియాస్ కూడా త్రాగుడువలన దెబ్బతింటాయి. దీనివల్ల చాలా ప్రమాదకర లక్షణాలు ఏర్పడతాయి. ఎందుకంటే మద్యం తీసుకున్న అయిదు నిమిషాల్లో 30 శాతం మద్యం రక్తంలోకి చేరిపోతుంది. తరువాత అర్ధగంటలోగా రక్తం తనలో చేరిన మద్యాన్ని శరీరంలోని వివిధ భాగాలకి చేరవేస్తుంది. మద్యం

విషయములో ఒక ప్రమాదం వుంది. సాధారణంగా మనం ఏదైనా త్రాగినా, తిన్నా అది జీర్ణకోశంలో జీర్ణమై, అనేక రూపాంతరాలు చెంది చివరకి ఆరోగ్యానికి హానికలిగించని సారమే రక్తంలోకి చేరుతుంది. కాని కల్లు, సారాయి, విస్కీ వంటి మద్యాల విషయం వేరు. ఇవి కడుపులోకి తీసుకున్నవి, తీసుకున్నట్టే ఎటువంటి మార్పు లేకుండా తిన్నగా రక్తంలోకి చేరిపోతాయి. వాటిలో ఆరోగ్యమునకు హాని కలిగించే పదార్థాలన్నా ఫిల్టరు అవకుండా రక్తంలోకి వెళ్ళిపోతాయి. అందుకనే నాటుసారా త్రాగేవాళ్ళు, కత్తిసారా త్రాగేవాళ్ళు అతిత్వరగా అనారోగ్యానికి గురి అవుతారు. నాటుసారా అయినా, విదేశీ మద్యం అయినా ఆరోగ్యానికి చెరుపే. నాటుసారా త్వరగా ఆరోగ్యాన్ని చెరుపుచేస్తే, ఇతర మద్యాలు కొంత ఆలస్యముగా చెడు ఫలితాలని చూపిస్తాయి.

“నికోటిన్” తెచ్చే చేతు

ఆరోగ్యము మీద మద్యం అలవాటు ఎంతనష్టము కలిగిస్తుందో, పొగత్రాగే అలవాటు అంతగానూ నష్టము కలిగిస్తుంది. సిగరెట్లు అయినా, బీడీలైనా, చుట్టలైనా ఏవైనప్పటికీ ఆరోగ్యానికి చెరుపే. వీటన్నింటిలో “నికోటిన్” అనే విషపదార్థము వుంటుంది. ఇది ఆరోగ్యానికి ఎంతో హాని కలిగిస్తుంది. ఈ నికోటిన్ ని పాము విషంతో సమానము అనుకోవచ్చు. కొందరు సిగరెట్లు కంటే చుట్ట తక్కువ హానికరము అనుకుంటారు. మరి కొందరయితే చుట్ట ఆరోగ్యానికి మంచిదనుకుంటారు. కానీ ఇది కేవలము పొరపాటు అభిప్రాయమే. అలాగే కొందరు ఫిల్టరు సిగరెట్లు నష్టము చేయదనుకుంటారు. ఫిల్టరు వున్నా నికోటిన్ ని నిరోధించగలిగేది చాలకొద్ది మాత్రమే. అందుకని ఫిల్టరు సిగరెట్లు అయినా, మామూలు

సిగరెట్లు అయినా, చుట్ట అయినా, బీడీ అయినా ఆరోగ్యానికి నష్టమే. కొందరికి నశ్యము పీల్చే అలవాటు వుంటుంది. నశ్యములో కూడా నికోటిన్ ఉండి, పొగ త్రాగితే ఎటువంటి అనర్థాలు కలుగుతాయో నశ్యము వల్ల కూడా అటువంటి అనర్థాలే కలుగుతాయి.

ఎన్నో అనర్థాలు

పొగత్రాగినా, నశ్యము పీల్చినా రకరకాల గుండెజబ్బులు శ్వాసకోశ వ్యాధులు, కేన్సర్, రక్తపోటు వస్తాయి. రోజుకి 20 గాని అంతకంటే ఎక్కువగానీ, సిగరెట్లు త్రాగేవారికి పొగత్రాగని వారికంటే మూడు రెట్లు అధికంగా గుండెపోటు వస్తుంది. పొగత్రాగే అలవాటు వున్నవారికి క్రానిక్ బ్రొంఛైటిస్ అనే వ్యాధి వస్తుంది. దీనివల్ల దగ్గు, ఆయాసం ఉంటాయి. ఈ వ్యాధి ముదిరి “ఎంఫీసీమా” గా మారుతుంది. దానితో నాలుగడుగులు వేయాలన్నా, నాలుగుమెట్లు ఎక్కాలన్నా, ఆయాసం, గుండెదడా వస్తాయి. చాలామంది తాము దగ్గుతున్నా, ఆయాసపడుతున్నా పొగత్రాగే అలవాటు మాత్రం మానుకోలేకపోతారు. కాని అప్పుడైనా పొగత్రాగటం మానివేస్తే బాగుపడతారు. లేకపోతే తెలియకుండా వ్యాధి లోపల ముదిరిపోయి ఆరోగ్యం బాగా దెబ్బతింటుంది.

కొందరిలో అడ్డపొగత్రాగే అలవాటు వుంటుంది. ముఖ్యంగా శ్రీకాకుళం, విశాఖపట్టణం జిల్లాలలో ఈ అలవాటు ఎక్కువ. అడ్డపొగ త్రాగేవాళ్ళు చుట్టకి నిప్పువుండే భాగాన్ని నోటి లోపల పెట్టుకుని పొగపీల్చి వదులుతూ వుంటారు. కానీ ఈ అలవాటు ఆరోగ్యానికి ఎంతో ప్రమాదం. దీనివల్ల నోటి కేన్సర్ వస్తుంది.

రకరకాల అలవాట్లు ఎందరిలోనో చూస్తూవుంటాము. కొందరికి గొడ్డు కారము వేసుకుని తింటే తప్ప ముద్ద మ్రింగుడు పడదు మరి కొందరికి గుప్పెడు పచ్చిమిరపకాయలు నమిలి మ్రింగితే తప్ప మజ్జిగ అన్నం గొంతుకు దిగదు. ఇంకొందరికి దోసెడు మిరపకాయ బజ్జీలు తింటే తప్ప తిన్నట్టు అనిపించదు. ఇలా తిన్నప్పుడల్లా నోరు మండి, గుటకలు మ్రింగినా, కళ్ళవెంట నీరు కారినా, కారం నపాళానికి అంటి గెంతువేసినా వాటిని తినడం మానరు. కాని తరువాత ఇటువంటి వాళ్ళందరికీ కడుపుమంట, నొప్పి మొదలవుతాయి.

కారం, మషాలాలు తినే అలవాటు ఆరోగ్యానికి మంచిది కాదు. ఏదో కాస్త నోటిరుచికోసం కారం, మషాలాలు కొద్ది మోతాదులో వాడవచ్చు కాని, నోరు మండేటట్లు, కడుపు మండేటట్లు వాడటము ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ పనికిరాదు. ఇవి ఎక్కువ వాడటము వల్ల ప్రేగు పూయటము, కడుపులో పుళ్ళు రావడము చాలా సహజం. కొన్ని సందర్భములలో ఈ పుళ్ళు ఏర్పడాయని తెలియకుండానే అకస్మాత్తుగా ప్రేగుకి కన్నం పడి ప్రాణాపాయము కలిగే ప్రమాదము వుంది. అటువంటి వుండు వెంటనే ఆపరేషను చేయకపోతే ప్రాణమే పోతుంది. అందుకని పచ్చళ్ళు ఎక్కువ తినడము, కూరలలో కారం-మసాలాలు ఎక్కువ వాడటం, ఒట్టి నోటితో పచ్చిమిరపకాయలు తినడము మంచిది కాదు. చాలామందికి కాఫీ-టీలు ఎక్కువసార్లు త్రాగే అలవాటు ఉంటుంది. కొందరు రోజుకి 20-30 సార్లు కూడా కాఫీ-టీలు త్రాగుతూ ఉంటారు. ఇలా కాఫీ-టీలు త్రాగే అలవాటు మంచిదికాదు. దీనివల్ల జీర్ణకోశం దెబ్బతింటుంది.

కడుపుమంట, ఆకలి మందగించటం వుంటాయి. కడుపులో వుండు తయారయ్యే ప్రమాదము వుంది. నరాల వ్యవస్థ కూడా వీటివల్ల ఉద్రిక్తతలకి గురిఅయి గుండెదడ, కాళ్ళు చేతులు వణకటం, తలతిరగటం వస్తాయి.

చాలామందికి భోజనంలో ఆకుకూరలని, కాయగూరలని బాగా వేపుడు చేసి తినడము అలవాటు. కాయగూరలని, ఆకుకూరలని, వేపుడు చేసుకుంటే రుచిగా వండవచ్చునేమో కాని వాటిలో వుండే విటమినులు, ప్రోటీనులు ఇతర పోషక పదార్థములు నశించిపోతాయి. దానివల్ల శరీరానికి తగినంత పోషకపదార్థములు లభ్యంకాక, రకరకాల వ్యాధులు కలుగుతాయి. అందుకని వేపుడు కూరలు తినే అలవాటు మంచిది కాదు. ఆకుకూరలని, కాయగూరలని ఉడకపెట్టి రుచికోసము కాస్త తాళింపు వేసి తినడం మంచిది. వేపుడు కూరలు గుండెజబ్బు, మధుమేహం, స్థూలకాయం గలవారికి మరింత హాని చేస్తాయి. వేపుడు కూరలకి ఎక్కువమోతాదులో నెయ్యి, నూనెలని వాడతారు. ఇలా నెయ్యి, నూనెలు వాడటం వల్ల ఆ వ్యాధులు మరింత ముదిరిపోతాయి. ఆరోగ్యవంతులైనా రోజు వేపుడు కూరలు తింటే ఒంటికి క్రొవ్వుచేరి అనవసరమయిన బాధలకు గురిఅవుతారు.

“మల్లెపూవులంటి బియ్యం”

కొందరు అన్నము తెల్లగా మల్లెపూవులా ఉంటే తప్ప తినరు కానీ ఇది మంచిఅలవాటు కాదు. దంపుడు

బియ్యం, విసురుడు బియ్యం తినే అలవాటు వున్నవాళ్ళకి సాధారణంగా నరాల బలహీనత, కీళ్ళ వాపు, కడుపు ఉబ్బరం, ఒంటికి నీరు రావటం ఉండదు. దీనికి కారణం దంపుడు బియ్యం, తిరగలి బియ్యం తినే అలవాటు వున్నవారికి బి. కాంప్లెక్స్ లోపం కలగకపోవడమే. ఎందుకంటే బియ్యపు గింజ పైపొరలో బి. కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు ఉంటాయి. మరపట్టిన బియ్యంలో ఆ పొర పోతుంది.

ముద్ద నమిలి తినటం

కొందరికి హడావిడిగా నాలుగు ముద్దలు మింగేసి కంచంముందు నుంచి లేచిపోవటం అలవాటు. ముద్ద బాగా నమిలి మ్రింగే అలవాటు వీరికి ఉండదు. భోజనం చేసేటప్పుడు ప్రశాంతంగా ఉండటం, ముద్దని బాగా నమిలి మ్రింగటం అలవాటు చేసుకోవాలి. బాగా నమిలి మ్రింగితేనే అన్నం సరిగా జీర్ణం అవుతుంది. అన్నం జీర్ణం అవ్వడానికి కావలసిన జీర్ణ రసాయనికాలు నోటినుంచే ప్రారంభం అవుతాయి. అది తెలుసుకోక నమలకుండా మింగేస్తే ఆజీర్ణం, కడుపులో నొప్పి తయారవుతాయి.

కొందరికి భోజనం చేస్తున్నప్పుడు ముద్ద-ముద్దకీ గ్రుక్కెడు నీళ్ళు త్రాగటం అలవాటు. ఇటువంటి అలవాటు వల్ల నీళ్ళతో కడుపునిండి పోయి, తగినంత ఆహారం తీసుకోకుండా అయిపోతుంది. అలాగే కొందరు భోజనం చేయడానికి ముందు ఏవో చిరుతిళ్ళు తింటారు. దీనివల్ల ఆకలిపోయి తగినంత ఆహారం తీసుకోకుండా అవుతుంది. భోజనానికి-భోజనానికి మధ్య చిరుతిళ్ళు తినే అలవాటు మంచిది కాదు. ఏ చిరుతిళ్ళు తిన్నా భోజనము తరువాతే మంచిది.

మంచి ఆరోగ్యానికి మంచి అలవాట్లు

హాయిగా ఆనందముగా ఉండటానికి మనస్సు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవటము అవసరము. అనవసరముగా ఆందోళన చెందడము, ఆవేశపడటము మంచిదికాదు. మానసికంగా ఎక్కువగా దిగులు చెందే వారికి కడుపులో పుండ్లు, గుండెజబ్బులు, రక్తపోటు, నరాల బలహీనతలు వచ్చే అవకాశము ఉంది. అందుకని మనస్సుని ప్రశాంతముగా ఉంచుకోవటము, హాయిగా నిద్రపోవటము ప్రతిఒక్కరూ అలవాటు చేసుకోవాలి.

ఆహారంలో మంచి అలవాట్లు, ఆలోచనల్లో ప్రశాంతత ఆరోగ్యానికి ఎంత అవసరమో, రోజు శరీరశ్రమ చేసే అలవాటు ఆరోగ్యమునకు అంతగాను అవసరం. పొలాలలోనూ, కర్మాగారాలలోనూ పనిచేసేవారికి వేరుగా శారీరక వ్యాయామం అవసరము ఉండదుగాని, ఆఫీసులలో కూర్చుని పనిచేసే ఉద్యోగస్తులకీ, వ్యాపారస్తులకీ శారీరక వ్యాయామము అవసరము. అందుకోసము రోజు వారు కనీసము రెండు, మూడు మైళ్ళు వడివడిగా నడవడము అలవాటు చేసుకోవాలి. కొందరికి మార్నింగ్ వాక్, ఈవినింగ్ వాక్ అలవాటు ఉంటుంది. ఈ విధంగా ప్రత్యేకంగా నడిచే అలవాటు చాలా మంచి అలవాటు.

ఆరోగ్యం మీద మంచి అలవాట్లు మంచి ప్రభావాన్ని కలిగిస్తే, చెడు అలవాట్లు చెడు ఫలితాలని కలిగిస్తాయి. అందుకని మంచి ఆరోగ్యానికి మంచి అలవాట్లు అవసరము.

|| హెచ్.ఐ.వి/ ఎయిడ్స్ - పాస్టికాహారం పాత్ర

HIV రోగుల్లో పాస్టికాహార విషయంలో శ్రద్ధ చూపాలి. HIV ఉన్నప్పటికీ సరైన పాళ్ళలో పాస్టికాహారం తీసుకున్నట్లైతే రోగ నిరోధక శక్తి దెబ్బతినదు. పాస్టికాహారం తీసుకోని వ్యక్తులలోనే HIV వల్ల రోగనిరోధక శక్తి త్వరగా తగ్గిపోతుంది. రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడంతో వివిధ అవకాశవాద వ్యాధులకి గురి అవుతారు.

పాస్టికాహారంతో ఆపర్చునిస్టిక్ ఇన్ ఫెక్షన్లకి దూరం :

HIV రోగిలో రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గడం. అవకాశవాద వ్యాధులు (అపర్చునిస్టిక్ ఇన్ ఫెక్షన్లు) ఎక్కువగా చోటు చేసుకోవడం, దాని వల్ల రోగి పరిస్థితి క్షీణించడం ప్రధానంగా కనబడే విషయాలు. పాస్టికాహారం తీసుకోనే వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తిని నిలబెట్టుకుంటాడు. HIV ప్రభావాన్ని తగ్గించుకుంటాడు. HIV వ్యాధి ముదరకుండా చేసుకుంటాడు. ఆరోగ్యంగా ఉంటాడు.

పాస్టికాహారంతో పాటు మంచి అలవాట్లు కూడా చాలా అవసరం. ధూమపానం, మద్యపానం, పాన్ పరాగ్లు, జర్దాలు పనికిరావు. పరిమితంగా రోజూ కొంత వ్యాయామం చేయాలి. ఎక్కువ కష్టపడే పనులు చేయకూడదు. శారీరకంగా, మానసికంగా అలసిపోయేటట్లైతే రోగనిరోధక శక్తి త్వరితంగా కోల్పోవడం ఉంటుంది.

మంచి ఆహారంతో మంచి అలవాట్లు కూడా ఉండాలి :

HIV/AIDS ఉన్న వ్యక్తి ఆహారం విషయంలో పూర్తి శ్రద్ధచూపించాలి. HIV సోకిందని తెలిసిన దగ్గర నుంచి ప్రధానంగా పాస్టికాహారం గురించి శ్రద్ధ వహించాలి. పాస్టికాహారంతో పాటు మంచి అలవాట్లు కూడా చాలా అవసరం ధూమపానం, మద్యపానం, పాన్ పరాగ్లు, జర్దాలు పనికిరావు. పరిమితంగా రోజూ కొంత వ్యాయామం చేయాలి. ఎక్కువ కష్టపడే పనులు చేయకూడదు. శారీరకంగా, మానసికంగా అలసిపోయేటట్లైతే రోగనిరోధక శక్తి త్వరితంగా కోల్పోవడం ఉంటుంది. HIV ఉన్న వ్యక్తి రోగనిరోధక శక్తిని కోల్పోకుండా నిలబెట్టుకోవడం ఎలాగ అన్నది తెలుసుకోవాలి. నిరంతర జాగరూకత కలిగి ఉండాలి.

HIV రోగికి ఆహారం గురించి అవగాహన అవసరం :

HIV/AIDS ఉన్న వ్యక్తి ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలో, ఎందుకు తీసుకోవాలో అది ఎలా రోగనిరోధక శక్తికి తోడ్పడుతుందో అవగాహన కలిగి ఉండాలి.

చాలా మందిలో ఆహారం గురించి రకరకాల అపోహలు ఉన్నాయి. కొన్ని ఆహార పదార్థాలు వేడి చేస్తాయని, చలవ చేస్తాయని, పైత్యం చేస్తాయని అనుకుంటారు. ఆహారం విషయంలో వేడి, చలవ, వాతం, పైత్యం ఇలాంటి అభిప్రాయాలు అన్ని అర్థం లేనివి. వేడి చేయడం, వాతం చేయడం అనేది లేదు. అర్థంలేని ఇటువంటి భావాలతో తీసుకోవలసిన ఆహారమే తీసుకోకుండా అవుతారు.

చౌక ధరలో పౌష్టికాహారం :

ఖరీదైన ఆహారమే బలమైన ఆహారమని, చౌకలో దొరికే ఆహార పదార్థాలు విలువ లేవని అనుకుంటారు. అది కూడా అపోహ మాత్రమే. అందుబాటులో అతి చౌకగా లభ్యమయ్యే ఆహార పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, పళ్ళు ఇవన్నీ కూడా మనిషి ఆరోగ్యాన్ని గొప్పగా నిలబెడతాయి.

ఖరీదు కనుక గొప్ప అనుకుంటే తప్ప :

కొన్ని ఆహార పదార్థాల ఉత్పత్తి తగినంత లేనందు వల్ల ఖరీదే తప్ప వాటిల్లో గొప్ప ఆహార విలువలు ఉండటం వల్ల కాదు. ఖరీదుగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలు రుచికరంగా ఉండవచ్చుగాని పౌష్టిక విలువల రీత్యా చూస్తే గొప్పవి కావు.

పోషక విలువలు - రుచి రెండూ అవసరం :

ఆరోగ్య విషయంలో రుచికి ఎంత ప్రాధాన్యత ఉందో అంతకంటే మించి ఆహారపు విలువలకి ప్రాధాన్యత ఉంది. రుచికోసమని ఆహారంలోని పౌష్టిక విలువలని పాడు చేయకూడదు. కొన్ని కూరగాయలని రుచి కోసం వేపుడు చేస్తే వాటిలో పౌష్టిక విలువలు తగ్గిపోతాయి. అందుకని పౌష్టిక విలువలు నష్టం అవకుండా ఆహారాన్ని రుచికరంగా మలచుకోవాలి.

ఆహారం రుచి కోసమని కాకుండా ఆరోగ్యం కోసం అనే అవగాహన పెంపొందాలి. రుచి, పౌష్టిక విలువలు రెండూ చూసుకుంటూనే ఆరోగ్యం కోసం ఆహారం తినాలి. నోటికి రుచికరంగా ఉండే విధంగా ఆహారాన్ని తయారు చేసుకోవడమే కాకుండా పౌష్టిక విలువలు ఉన్న ఆహారాన్ని తగినంత మోతాదులో భుజించాలి.

ఆరోగ్యానికి పలు విధాలుగా తోడ్పడే పోషకాహారం :

ఆహారం ముఖ్యంగా రెండు రకాలైనవి :

1. జంతు సంబంధిత ఆహారం, (మాంసాహారం)
2. వృక్ష సంబంధిత ఆహారం (శాకాహారం)

ఆహారంలో ప్రధానంగా ఉండే పౌష్టిక పదార్థాలు

1. మాంసకృత్తులు (ప్రోటీన్లు)
2. కొవ్వు పదార్థాలు (ఫ్యాట్స్)
3. పిండి పదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్స్)
4. విటమిన్లు
5. ఖనిజ లవణాలు (మినరల్స్)

ఆహార పదార్థాలు ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే విధానం :

1. శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడే ఆహార పదార్థాలు
ఉదా : పాలు, మాంసం, గుడ్లు, చేపలు, ధాన్యం గింజలు, పప్పులు
2. శక్తినిచ్చే ఆహార పదార్థాలు
ఉదా : చిరు ధాన్యాలు, పంచదార, బెల్లం, దుంపలు, నూనె, నెయ్యి పదార్థాలు
3. రక్షణ కలిగించే ఆహార పదార్థాలు.
ఉదా : ఆకుకూరలు, కాయగూరలు, పండ్లు, పాలు.
4. పౌష్టిక విలువలుండే ఆహార పదార్థాలు.
ఉదా : అ. ధాన్యం, గోధుమలు, చిరుధాన్యాలు
అ. పప్పులు
ఇ. ఆకుకూరలు, కాయగూరలు
ఈ. గింజలు, నూనెకి సంబంధించిన గింజలు
ఉ. పళ్ళు

- ఉ. జంతు సంబంధ ఆహారం
- బు. కొవ్వు పదార్థాలు, నూనెలు
- బూ. పంచదార, బెల్లం
- ఎ. మసాలా దినుసులు
- ఏ. ఇతరత్రా వివిధ రకాల ఆహార పదార్థాలు

పైన వివిధ ఆహార పదార్థాలనే వివిధ రీతులలో విభజించడం జరిగింది. ఏ ఏ పదార్థాలు ఏ ఏ రీతులలో తోడ్పడతాయో విభజించి తెలపడం అయింది. ఆహార పదార్థాలు ఉపయోగపడే తీరు తెలుసుకుని తగిన విధంగా భుజించినట్లైతే ప్రయోజనం ఉంటుంది. HIV/AIDS వ్యక్తులు కండపుష్టి కోసం, క్షీణిస్తున్న శరీర పటిష్ఠత కోసం, ఆరోగ్య రక్షణ కోసం, శక్తి కోసం, ఇమ్యూనిటీ పెంపుదల కోసం ఆహార పదార్థాలు తెలుసుకోవాలి.

ఆహారంలో పోషక పదార్థాలు :

ఆహార పదార్థాలలో ఉండే పోషక పదార్థాలు మనిషి ఎదుగుదలకి, ఆరోగ్య రక్షణకి, శక్తికి కలగవేయడానికి తోడ్పడతాయి. ఆహార పదార్థాలలో ఉండే పోషక పదార్థాలు ఆర్గానిక్, ఇన్ ఆర్గానిక్ రసాయనిక సమ్మేళనాలుగా ఉంటాయి.

మనం తీసుకొనే ఆహార పదార్థాలలో 50 రకాలైన పోషక పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి శరీరం సక్రమంగా పనిచేయడానికి, ఎదగడానికి తోడ్పడతాయి. ఒక్కొక్క పోషక పదార్థం ఒక ప్రత్యేకమైన పనిని నిర్వహిస్తాయి.

పోషక పదార్థాలు స్థూలంగా రెండు విధాలుగా ఉంటాయి.

1. మాక్రో న్యూట్రియంట్స్ : ఈ పోషక పదార్థాలు కేటగిరీలో మాంసకృత్తులు, కొవ్వు పదార్థాలు, పిండి పదార్థాలు వస్తాయి. వీటిని ప్రాక్టిమేట్ ప్రిన్సిపల్స్ అంటారు. ఇవి ఆహారంలో అత్యంత ప్రధానమైనవి. ఇవి ఎక్కువ మోతాదులో భుజింపబడతాయి. వీటివల్ల శరీరానికి శక్తి చేకూరుతుంది. శక్తిని చేకూర్చడంలో పిండి పదార్థాలు 65 నుంచి 80 శాతం ప్రధాన పాత్రవహించగా, కొవ్వు పదార్థాలు 10 నుంచి 30 శాతం, మాంసకృత్తులు 7 నుంచి 15 శాతం ప్రాధాన్యత వహిస్తాయి. ఈ విధంగా మనిషి శక్తివంతంగా ఉండాలంటే ముఖ్యంగా పిండి పదార్థాలకి సంబంధించిన ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి.

కోడిగుడ్డు, పాలు ఎసెన్షియల్ ఎమైన్ యాసిడ్స్ ఉన్నటువంటి సంపూర్ణ ప్రోటీన్లుగా పేర్కొనబడతాయి. అందుకనే మంచి ఆరోగ్యానికి, శరీర వృద్ధికి పాలు, గుడ్లు కావాలి. HIV/AIDS ఉన్నవారు వీటిని తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

2. మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ : పోషక పదార్థాలలో ఉండే విటమిన్లని, ఖనిజ లవణాలని మైక్రో

న్యూట్రియంట్స్ అంటారు. ఇవి ఆహారంలో అతి తక్కువ శాతంలో సూక్ష్మ మోతాదులో తీసుకోవడం జరుగుతుంది. మిల్లీ గ్రాముల లేదా అతి తక్కువ గ్రాముల మోతాదులో ఇవి ఆహారంలో ఉంటాయి గనుక మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ అంటారు. మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ కూడా శరీరం తన పనిని సక్రమంగా నిర్వహించడానికి అవసరం.

HIV/AIDS ఉన్న వ్యక్తులు ఆహారంలో పైన పేర్కొన్న మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ని, మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ని తగిన మోతాదులో తీసుకోవలసి ఉంది. ఇవి వారి ఆరోగ్య రక్షణకి అత్యంత అవసరం.

ప్రోటీన్లు (మాంసకృత్తులు)

ప్రోటీన్లు అనే పదం 'మొదటి ప్రాధాన్యత' అన్న అంగ్ల పదం నుంచి వచ్చింది. ప్రోటీన్లు శరీర నిర్మాణానికి, కండపుష్టికి, ఎదుగుదలకి అత్యంత అవసరం. గర్భంలో పిండం ఏర్పడిన దగ్గర నుంచి ఈ ప్రోటీన్ల వల్లనే బిడ్డ ఎదుగుదల ఆధారపడి ఉంటుంది.

ఏమైన్ యాసిడ్స్ యొక్క కూటమిని ప్రోటీన్స్ గా పేర్కొంటారు. ఈ 24 ఎమైన్ యాసిడ్స్ లో 9 ఎమైన్ యాసిడ్స్ ని 'ఎసెన్షియల్ ఎమైన్ యాసిడ్స్' అని అంటారు.

ఆ 9 ఎమైన్ యాసిడ్స్ ని శరీరం తనంతట తాను తయారు చేసుకోలేదు. ఇవి మనిషి తీసుకునే ఆహారం లభ్యం కావాలి. మిగతా ఎమైన్ యాసిడ్స్ ని 'నాన్ ఎసెన్షియల్ యాసిడ్స్' అంటారు. ఇవి శరీరంలో ఉత్పత్తి అవుతాయి.

శరీరంలో తయారయ్యే వివిధ ప్రోటీన్లకి ఎసెన్షియల్ ఎమైన్ యాసిడ్స్ ఉన్నప్పుడే ఆ ప్రోటీన్లు సమగ్రమైనవిగా పేర్కొనబడతాయి. ఎసెన్షియల్ ఎమైన్ యాసిడ్స్ లేని పోషక పదార్థాలు అంత ఉపయోగం లేని ప్రోటీన్లుగా పేర్కొనబడతాయి.

కోడిగుడ్డు, పాలు ఎసెన్షియల్ యాసిడ్స్ ఉన్నటువంటి సంపూర్ణ ప్రోటీన్లుగా పేర్కొనబడతాయి అందుకనే మంచి ఆరోగ్యానికి, శరీర వృద్ధికి పాలు, గుడ్లు కావాలి. HIV/AIDS ఉన్నవారు వాటిని తప్పకుండా తీసుకోవాలి.

ప్రోటీన్ల ఉపయోగం :

ప్రోటీన్లు శరీర నిర్మాణానికి తోడ్పడటయే కాకుండా ఏదైనా కారణం వల్ల శరీరంలో టిష్యూ డ్యామేజి జరిగితే దాని రిపేరుకి తోడ్పడతాయి. అంతే కాకుండా శరీరంలో యాంటిబాడీస్, ప్లాస్మా ప్రోటీన్లు, హీమో గ్లోబిన్, ఎంజైమ్స్, హార్మోన్లు మొదలైన వాటి తయారీకి ఉపయోగపడతాయి.

ఆహారంలో ప్రోటీన్లు తక్కువ ఉంటే శరీరంలో రోగనిరోధక శక్తి సరిగ్గా ఉండదు. అందుకని HIV/AIDS పేషెంట్లు రోగనిరోధక శక్తిని కాపాడుకోవడానికి ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారాన్ని తీసుకోవాలి. ప్రోటీన్లు అధికంగా ఉండే ఆహారం తీసుకోకుండా కేవలం పిండి పదార్థం ఉండే ఆహారం భుజిస్తే HIV/AIDS ఉన్న వ్యక్తికి నష్టం కలుగుతుంది. అందుకని మామూలు వరి అన్నంతో పాటు పాలు, గుడ్లు, పప్పులు, మాంసం తినాలి.

ప్రోటీన్లు అధికంగా ఎందులో ఉంటాయి ?

ప్రోటీన్లు (మాంసకృత్తులు) ముఖ్యంగా రెండు రకాల ఆహార పదార్థాల ద్వారా అందుతాయి.

1. జంతు సంబంధిత ఆహార పదార్థాలు : పాలు, మాంసం, గ్రుడ్లు, వెన్న, చేపలు, జంతు సంబంధిత ప్రోటీన్లు, ప్రోటీన్ల విషయం తీసుకువ కోడిగుడ్డులో ఉండే ప్రోటీన్లు అత్యంత ఉన్నతమైనవిగా పేర్కొనబడతాయి. అందుకని ప్రోటీన్ల విలువలని పేర్కొనేటప్పుడు కోడిగుడ్డులో ఉండే ప్రోటీన్ల వలువలతో సరిచేసి చెప్పడం జరుగుతుంది.

2. వృక్ష సంబంధిత ప్రోటీన్లు : ఇవి శరీరానికి తోడ్పడతాయి. పప్పులు, చిరుధాన్యాలు, చిక్కుళ్ళు, గింజల్లో ఇవి ఉంటాయి. ఎసెన్షియల్ ఎమైన్ యాసిడ్స్ శాకాహారంలో కంటే మాంసాహారంలో ఎక్కువ ఉంటాయి.

పిండి పదార్థాలుస్టార్చ్, నుగరు సెల్యులోజ్ లలో ఉంటాయి. ధాన్యం చిరుధాన్యాలు, దుంపల్లో స్టార్చ్ ఎక్కువ ఉంటుంది. ఫ్రక్టోజు, గ్లూక్టోజు, లాక్టోజు, మాల్టోజులో నుగరు ఎక్కువ ఉంటుంది. కాయగూరలు, ఆకుకూరల్లోని ఫైబరు పీచు పదార్థంలో సెల్యులోజ్ ఉంటుంది. ఇవన్నీ ఉన్న వారికి శక్తినిచ్చేందుకు అవసరం.

కొవ్వు పదార్థాలు :

కొవ్వు పదార్థాలు, నూనెలు శక్తిని ఎక్కువ ప్రసాదిస్తాయి. ఈ కొవ్వు పదార్థాలు శాచ్యరేటెడ్, అన్శాచ్యరేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ గా పేర్కొంటారు. శాచ్యరేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ జంతు సంబంధిత కొవ్వు పదార్థాలలో ఉండగా, అన్శాచ్యరేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ శాకాహారంలో ఉంటాయి. కొబ్బరి, పామాయిల్స్ లో కూడా శాచ్యరేటెడ్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఎక్కువ ఉంటాయి.

ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ లో కూడా ఎసెన్షియల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఉన్నాయి. ఎసెన్షియల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ ఆహారం ద్వారానే శరీరానికి అందాలి. లినోలిక్ యాసిడ్ ఎసెన్షియల్ ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ కోవకు చెందినది.

HIV/AIDS ఉన్న వ్యక్తులు శక్తి కోసం నెయ్యి, మీగడ, వెన్న వగైరా తీసుకోవడం అవసరం.

పిండి పదార్థాలు :

పోషక పదార్థాలలో పిండి పదార్థాలు శక్తిని ప్రసారించడానికి ముఖ్యమైనవి. పిండి పదార్థాలలో స్టార్చ్, సుగరు సెల్యులోజ్ లు ఉంటాయి. ధాన్యం, చిరుధాన్యాలు, దుంపల్లో స్టార్చ్ ఎక్కువ ఉంటుంది. కాయగూరలు, ఆకుకూరల్లోని ఫ్రీచు పదార్థంలో సెల్యులోజ్ ఉంటుంది. ఇవన్నీ HIV/AIDS ఉన్న వారికి శక్తి నిచ్చేందుకు అవసరం.

HIV/AIDS మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ పాత్ర : (నూళ్లు, పౌష్టిక పదార్థాలు)

HIV/AIDS లో కండరాల, టీస్యూలు క్షీణిస్తాయి. దాంతో శరీరం బలహీనమవుతుంది. HIV/AIDS లో ఫ్రీ రాడికల్స్ ఎక్కువ అవుతాయి. వీటి వల్ల కూడా ఆరోగ్యానికి హాని కలుగుతుంది. ఫ్రీ రాడికల్స్ ఎక్కువ అవడంతో ఇమ్యూనిటీకి అవసరమైన సైటోకైన్ ప్రొఫైల్ దెబ్బ తింటుంది. రోగి తీసుకున్న ఆహారం సరిగ్గా జీర్ణం అవదు. వంటబట్టదు. దీంతో ఆరోగ్య రక్షణకి కావల్సిన మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ శరీరంలో తగ్గిపోతాయి. మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ లోపం వల్ల కండర క్షీణత ఎక్కువ ఎక్కువ అవుతుంది. టీస్యూలు దెబ్బ తింటాయి. అందుకని రోగుల విషయంలో ఆహారంలో మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ సమంగా అందేటట్లు చూడాలి.

మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ అంటే.....

మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ లో ఎసిటెల్ సిస్టైన్, ఆర్జినిక్ కార్నటిన్, గ్లూటామిన్, ఐసోల్యూసిన్, మిథొనిన్, బి-కాంప్లెక్స్ గ్రూప్ విటమిన్లు, విటమిన్ సి, ఇ, కాపర్, మెగ్నీషియం, జింక్ ప్రధాన పాత్ర వహిస్తాయి.

మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ ప్రయోజనాలు :

మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ లో ఒకటైన ఆర్జినిక్ గాయం మానడానికి, హార్మోన్ల తయారీకి ఉపయోగపడుతుంది.

దీనివల్ల ఇమ్మ్యూనిటీ పెరగడమే కాకుండా రక్షణ కణాలైన లింఫోసైట్స్ వృద్ధి అవుతాయి. మాక్రోఫేజ్స్, నాచురల్ కిల్లర్ సెల్స్ పనితీరు పెంపొందుతుంది.

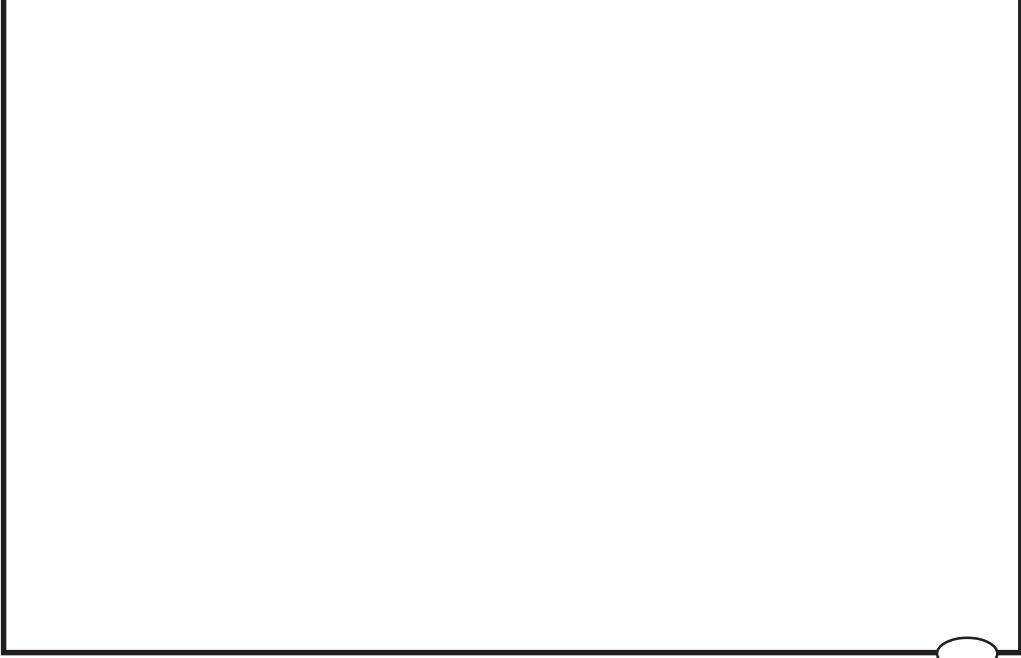
గ్లూటామిన్ :

మరో మైక్రో న్యూట్రియంట్ గ్లూటామిన్ మరొక ప్రధానమైన ఎమైనో యాసిడ్. ఇది శరీరానికి శక్తి కావలసినపుడు ఎక్కువ గ్లూకోజుని సర్క్యులేషన్ లోకి వచ్చేటట్లు తోడ్పడుతుంది. తెల్ల కణాల ద్వారా గ్లూటామిన్ ఎక్కువ ఉపయోగించుకోబడి ఇమ్మ్యూనిటీ పెరుగుతుంది. జీర్ణకోశం ప్రేగుల్లో ఎక్కువ శాతంలో ఉండి ఇమ్మ్యూనిటీ మెకానిజంకి చక్కగా తోడ్పడుతుంది.

HIV/AIDS ఉన్నవారు తగిన పోషక ఆహారం తీసుకోకపోవడంతో గ్లూటామిన్ లోపం కూడా ఏర్పడుతుంది. దాంతో మరింత నీరసం అనిపిస్తుంది.

ఐసోల్యూసిన్ :

దీనివల్ల కండరాలు వృద్ధి అవుతాయి. HIV/AIDS రోగి తగిన పౌష్టికాహారం తీసుకోకపోవడంతో కండరాలు బలహీనంగా మారుతాయి.



మెథోనిక్ :

ఇది మరొక ఎస్సెన్షియల్ ఎమైనో యాసిడ్. తగినంత పోషకాహారం తీసుకోనప్పుడు శరీరం ఎదుగుదల సరిగ్గా ఉండదు. శరీరం నీరసంగా మారుతుంది. HIV/AIDS రోగుల్లో శరీర క్షీణతకి మెథోనిక్ లోపం కూడా ఒక ముఖ్య కారణం. మెథోనిక్ లోపం వల్ల నాడీ మండలం కూడా సక్రమంగా పనిచేయదు. మెదడు చురుకుగా పనిచేయలేదు. నిదానంగా నాడీమండలం దెబ్బతింటుంది.

సిస్టీన్ :

ఇది జీర్ణకోశం ప్రేగుల్లో రక్షణ లేవటానికి తోడ్పడుతుంది. ఇమ్యూన్ సిస్టం చక్కగా ఉండటానికి ఉపయోగపడుతుంది. HIV/AIDS రోగులలో సిస్టీన్ లోపం స్పష్టంగా కనబడుతుంది.

HIV/AIDS రోగులు సరైన ఆహారం తీసుకోకపోవడంతో మాక్రో న్యూట్రియంట్స్ లోపంతోపాటు, మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ లోపం కూడా ఏర్పడుతుంది. అందుకని మొదటి నుంచి HIV/AIDS పేషంట్స్ ని పౌష్టికాహారం విషయంలో ఎడ్యుకేట్ చేయాలి. ఆహారం సరిగ్గా తీసుకోనప్పుడు మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ ని బిళ్ళలు, క్యాప్సుల్స్ రూపంలో అందించాలి.

విటమిన్లు :

విటమిన్లు శరీరం సక్రమంగా పనిచేయగగినికి అవసరం. విటమిన్లు ప్రధానంగా రెండు తరగతులుగా విభజింపబడ్డాయి.

HIV/AIDS ఉన్న వ్యక్తికి తరచుగా విరోచనాలు అవడం వల్ల పౌష్టికాహార లోపం ఏర్పడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితి ఏర్పడకుండా తక్కువ మోతాదులో ఆహారం ఎక్కువ సార్లు ఇవ్వాలి. పాలు, పండ్ల రసాలు, తేనె రోజు మొత్తంలో 3-4 సార్లు ఇవ్వాలి.

1. ఫ్యాట్ సాల్యుబుల్ విటమిన్లు - A,D,E,K విటమిన్లు ఈ తరగతులోకి వస్తాయి.
2. వాటర్ సాల్యుబుల్ విటమిన్లు- B కాంప్లెక్స్ గ్రూపుకి చెందిన విటమిన్లు, విటమిన్ 'సి' ఈ గ్రూపులోకి వస్తాయి.

విటమిన్ 'A': విటమిన్ 'A' చక్కని కంటి చూపుకి అవసరం. విటమిన్ 'A' లోపం ఉన్నవారిలో రేచీకటి వస్తుంది తెల్లగుడ్డు మీద మచ్చలు ఏర్పడతాయి. నల్లగుడ్డు డల్ గా మారుతుంది. అంధత్వం ప్రాప్తిస్తుంది. చక్కని చూపు విషయంలో విటమిన్ 'A' ముఖ్య పాత్ర వహిస్తుంది. ఎముకల ఎదుగుదలకి, చర్య రక్షణకి విటమిన్ 'A' అవసరం.

విటమిన్ 'A' ఎలా అందుతుంది ?

విటమిన్ 'A' కోడిగుడ్డు, వెన్న, మిగడ, పాలు, చేపలు, మాంసంలో లభ్యం అవుతుంది. ముదురాకు పచ్చ ఆకు కూరల్లో విటమిన్ 'A' ఉంటుంది. అలాగే పచ్చగా ఉండే కాయల్లో, కాయగూరల్లో విటమిన్ 'A' ఉంటుంది. బొప్పాయి, మామిడి, గుమ్మడిలో విటమిన్ 'A' ఉంటుంది. కేరట్లో కూడా విటమిన్ 'A' ఉంటుంది

విటమిన్ 'A' లోపం వల్ల కలిగే నష్టాలు :

HIV/AIDS ఉన్న వాళ్ళలో కంటి వ్యాధులు రావడం, అంధత్వం కలగడం ఎక్కువ. చర్మ వ్యాధులు సంక్రమించడం కూడా ఎక్కువే. అందుకని HIV/AIDS తో బాధపడే వ్యక్తులు విటమిన్ 'A' ఉన్న ఆహార పదార్థాలని పుష్కలంగా తీసుకోవాలి.

విటమిన్ 'D'

విటమిన్ యానిమల్ ఫ్యాట్స్ లోనూ, ఫిష్ లివరు ఆయిల్స్ లోనూ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఎండలో తిరిగినప్పుడు శరీరంలోని కొలెస్ట్రాల్ విటమిన్ 'D' గా రూపాంతరం చెందుతుంది. విటమిన్ 'D' ప్రేగుల్లో నుంచి కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ పీల్చుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. ఎముకలని బలంగా మారుస్తుంది. ఎదుగుదలకి తోడ్పడుతుంది.

విటమిన్ 'D' లోపం ఉన్న వాళ్ళలో రికెట్స్ వ్యాధి కలుగుతుంది. ముఖ్యంగా 6 మాసాల వయస్సు నుంచి 2 సం||ల పిల్లల్లో రికెట్స్ వ్యాధి రావడం ఎక్కువ. విటమిన్ 'D' లోపం వల్ల బిడ్డ ఎదుగుదల దెబ్బ తింటుంది. ఎముకలు బలహీనమవుతాయి. కండరాలలో శక్తి ఉండదు. కాళ్ళు వంకర కాళ్ళుగా మారుతాయి.

HIV/AIDS తో పుట్టిన పిల్లల్లో విటమిన్ 'D' లోపం వల్ల రికెట్స్ రావడం ఎక్కువ. అందుకని వీరికి విటమిన్ 'D' ఉండే జంతు సంబంధమైన కొవ్వు పదార్థాలు, చేపనూనె ఇవ్వాలి. పెద్దవాళ్ళలో విటమిన్ 'D' లోపం వల్ల 'ఆస్టియో మలేషియా' వ్యాధి వస్తుంది.

విటమిన్ 'K'

విటమిన్ 'K' ఆకు కూరల్లోనూ, ఆవు పాలల్లోనూ ఎక్కువగా ఉంటుంది. విటమిన్ 'K' ఉన్న వాళ్ళల్లో రక్త స్రావం జరుగుతుంది. ఉన్న వాళ్ళల్లో విటమిన్ 'K' లోపం వల్ల రక్త స్రావం జరిగే అవకాశం ఉంది. అందుకని వీరు ముదురాకుపచ్చ ఆకుకూరలు, కాయలు, తీసుకోవడం అవసరం.

బి-కాంప్లెక్స్ :

బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లలో థైమిన్, రిబోఫ్లేవిన్, నియాసిన్, బి-6, పాంట్ థీనిక్ యాసిడ్, బి-12 వస్తాయి. బి-కాంప్లెక్స్ లోపం వల్ల కాళ్ళు మంటలు, ఒంటికి నీరు, నోటిపూత, నరాల బాధలు వస్తాయి. ఆకు కూరలు, కాయగూరలు, పాలు గుడ్లు మాంసం తీసుకోవడం ద్వారా విటమిన్ బి- కాంప్లెక్స్

లోపాన్ని తొలగించవచ్చు. HIV/AIDS ఉన్న వాళ్ళల్లో బి-కాంప్లెక్స్ లోపాలు అధికంగా ఉంటాయి. వారికి పళ్ళు, పాలు ఆకుకూరలు, గుడ్లు పెట్టడం ద్వారా ఆ లోపాలన్ని సరిదిద్దవచ్చు.

విటమిన్ 'C' :

విటమిన్ 'C' లోపం వల్ల చిగుళ్ళు వాస్తాయి. చిగుళ్ళ వెంట రక్తం కారుతుంది. రక్త హీనత ఏర్పడుతుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెంపొందడంలో కూడా విటమిన్ 'C' తోడ్పడుతుంది. నారింజ, నిమ్మ, కమల, జామ, టామాటాలో విటమిన్ ఉంటుంది. ఆకుకూరల్లో కూడా విటమిన్ 'C' ఉంటుంది. HIV/AIDS ఉన్నవాళ్ళకి పుల్లటి పళ్ళు, కాయలు ఇవ్వడం ద్వారా విటమిన్ 'C' లోపాన్ని తొలగించవచ్చు. విటమిన్-సి HIV వైరస్ వృద్ధి కాకుండా నిరోధిస్తుంది.

ఖనిజ లవణాలు :

50 కి పైగా రసాయనిక పదార్థాలు (కెమికల్ ఎలిమెంట్స్) శరీరంలో ఉంటాయి. ఇవి శరీరం ఎదుగుదలకి, రిపేరుకి శరీరం ధర్మాలు సక్రమంగా నిర్వహించబడటానికి తోడ్పడతాయి. ఖనిజ లవణాలనే మినరల్స్ అంటారు. ప్రధానమైన మినరల్స్ లో కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, సోడియం, పొటాషియం, మెగ్నీషియం, ముఖ్యమైనవి. వీటిని మేజర్ మినరల్స్ అంటారు. ఐరన్, ఐడిన్, ఫ్లోరిన్, జింక్, కాపర్, కోబాల్ట్, క్రోమియం, మేంగనీస్, సిలీనియం, నికెల్, టీన్, సిలికాన్, వీటిని ట్రేస్ ఎలిమెంట్స్ అంటారు. ఇవి చాలా తక్కువ మోతాదులో శరీరానికి అవసరమవుతాయి. ఖనిజ లవణాలు చిరుధాన్యాలు, పాలు,

పళ్ళు, ఆకుకూరలలో పుష్కళంగా లభ్యమవుతాయి. HIV/AIDS ఉన్నవాళ్ళకి ఖనిజ లవణాలు ఉన్న ఆహారాన్ని, ఆకుకూరలని, పండ్లని, పాలని తప్పకుండా ఇవ్వాలి. రాగులు, సజ్జలు, ఆకుకూరలు-వీటిల్లో ఖనిజ లవణాలు తగిన మోతాదులో ఉంటాయి. వీటిని పుష్కళంగా పెట్టాలి.

రోగికి పౌష్టికాహారం :

HIV/AIDS ఉన్న వ్యక్తికి పౌష్టికాహారం లేకపోతే వ్యాధిని ఎదుర్కోనే శక్తి ఉండదు. అందుకని పౌష్టికాహార విషయంలో శ్రద్ధ అవసరం.

HIV/AIDS ఉన్న వ్యక్తికి తరచుగా విరోచనాలు అవడం వల్ల పౌష్టికాహార లోపం ఏర్పడుతుంది. అటువంటి పరిస్థితి ఏర్పడకుండా తక్కువ మోతాదులో ఆహారం ఎక్కువ సార్లు ఇవ్వాలి. పాలు, పండ్ల రసాలు, తేనె రోజు మొత్తంలో 3-4 సార్లు ఇవ్వాలి.

పౌష్టికాహారం లోపం అనేక వ్యాధులకి మూలం :

HIV/AIDS ఉన్న వ్యక్తి పోషక పదార్థాలు ఉన్న ఆహారం తీసుకోవడమే కాకుండా ఎల్లప్పుడు కాచి చల్లార్చిన నీరే త్రాగాలి లేని పక్షంలో నీటి కాలుష్యం ద్వారా సంక్రమించే విరోచనాలు, వాంతులు, కామెర్లు, టైఫాయిడ్ మొదలైనవి నష్టం కలిగిస్తాయి.

HIV/AIDS వ్యాధి ఉన్న వ్యక్తి పౌష్టికాహారం ఇవ్వడమే కాకుండా వారి కుటుంబ సభ్యులు మానసిక ప్రశాంత వాతావరణాన్ని కలుగచేయాలి.

III ముఖ్యమైన విటమిన్లు - పళ్ళు, కూరగాయలు

పళ్ళు, కూరగాయల పేరు	విటమిన్లు		విటమిన్లు	
	ప్రతి 100 గ్రాములకు		ప్రతి 100 గ్రాములకు	
పళ్ళు	విటమిన్ ఎ	విటమిన్ సి	ఇనుము మి.గ్రా	కాల్షియం మి.గ్రా.
ఉసిరి	9	600	1.2	50
యాపిల్	0	1.0	1.2	36
అరటిపండు	78	7	0.36	17
సీతాఫలపండు	0	37	4.31	17
ద్రాక్ష (లేత ఆకుపచ్చ)	0	1.0	0.52	20
జామ (దేశవాళి)	0	212	0.27	10
నిమ్మ	15	63	0.3	90
మామిడిపండు	2743	16	1.3	14
కమలాఫలం	1104	30	0.32	26
బొప్పాయిపండు	666	57	0.5	17

36

పళ్ళు, కూరగాయల పేరు	విటమిన్లు		విటమిన్లు	
	ప్రతి 100 గ్రాములకు		ప్రతి 100 గ్రాములకు	
	విటమిన్ ఎ	విటమిన్ సి	ఇనుము మి.గ్రా	కాల్షియం మి.గ్రా.
ఆకుకూరలు				
లేత తోటకూర	5520	99	3.49	397
మునగ ఆకు	6780	220	0.85	440
మెంత్రి ఆకు	2340	52	1.93	395
పుదీనా	1620	22	15.6	200
అవ ఆకు	2622	33	16.3	155
పాలకూర	5580	28	1.14	73
దుంపలు, కాయగూరలు				
బీట్‌రూట్	0	10	1.19	8.3
క్యారెట్	1890	3	1.03	80

37

IV పాక్షికాహారం పంటలు తయారుచేయు విధానం						
1 రాగి రవ్వ బాత్						
Nutritive Values						
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
రాగులు - 100 గ్రా	7.3	13	72	328	344	3.9
పాలకూర - 1 కట్ట
క్యారెట్ - 50 గ్రా	213	03	101	515	325	091
నూనె - 50 గ్రా	.	0.50	.	450	.	.
పెసరపప్పు - 150 గ్రా	36.7	18	89.85	522	1125	5.8
ఉల్లిగడ్డ - 50 గ్రా	0.9	0.05	6.3	29.5	20	0.6
ఉప్పుతగినంత
మొత్తం	47.03	3.95	178.25	1381	509	11.2

`Ç+Ç¶~; °KI†Çò ²^•¥#0 : ముందగా పెసరప్పును కొంచెం నేపనానబ్బవలెను. రాగులను రుప్పగా డేవెట్టకోవాలి. బాణాళిలో నూనెవేసి ఉల్లిగడ్డ ముక్కలను, తాలింపుగింజలను వేసి తాలింపు పెట్టవలెను. అందులో తరిగిన కూరగాయముక్కలను వేసి కొంచెంవేగిన తర్వాత పెసరపప్పు. తగినంత ఉప్పువేసి నీరుపోసి ఉడికించవలెను. పప్పు సగం ఉడికిన తర్వాత రాగిరవ్వను వేసి కలుపతూ పూర్తిగా ఉడికించవలెను.

2. క్యారెట్ కేక్						
Nutritive Values						
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
క్యారెట్ - 100 గ్రా	0.9	0.2	106	48	80	1.03
బెల్లం - 50 గ్రా	0.2	0.05	47.5	191.5	40	1.32
యాలకులు - 4 గ్రా
కొబ్బరి - 25 గ్రా	17	17.5	46	165	100	1.9
జీడిపప్పు - 10 గ్రా
నూనె - 25 గ్రా	.	25	.	225	.	.
మొత్తం	28	42.75	61.7	629.5	220	4.25

`Ç+Ç¶~; °KI†Çò ²^•¥#0 : క్యారెట్ వైపొట్టును టీసి తరచుగా. లేకుండా అయిందాక ఉంచవలెను. తురిమిన క్యారెట్ ను నూనెతో దోరగా వేయించి ఆ పాకములో వేయవలెను. యాలకులు, కొబ్బరి, జీడిపప్పు వేయించి దంచి ఆ పాకములో వేయవలెను. ఆ కలిపిన మిశ్రమాన్ని ఒక పాత్రలో వేయవలెను. కాసేపు చల్లారిన తర్వాత ముక్కలుగా చేస్తే క్యారెట్ కేక్ తయారవుతుంది.

3. సజ్జలతో కిబిడి

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
సజ్జరవ్వ - 50 గ్రా	5.8	2.5	33.75	180.5	21	4
పెసరపప్పు - 25 గ్రా	6.125	0.03	14.975	87	18.75	0.98
క్యారెట్ - 25 గ్రా	0.225	0.05	2.65	12	20	0.26
నూనె - 25 గ్రా	..	25	..	225
మొత్తం	12.15	27.85	51.375	504.5	59.75	5.24

సజ్జరవ్వ, పెసరపప్పు, క్యారెట్లను వేసి క్రొవ్వు ఉప్పును వేసి బాగా కలియబెట్టాలి. బాగా మెత్తబడేంత వరకు ఉడికించిన పోపుపెట్టాలి. సజ్జరవ్వకు బదులు బియ్యంకూడా వాడవచ్చు.

40

4. రాగి పోషకం

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
రాగులు - 100 గ్రా	7.3	13	72.0	328	344	3.9
చక్కెర - 500 గ్రా	0.05	..	49.7	199	6	0.25
తగినంత నీరు
పాలు - 200 మిలీ	6.4	8.2	8.8	134	240	0.4
ఉప్పు చిటికెడు
మొత్తం	13.75	9.5	130.5	661	590	4.55

రాగులు, చక్కెర, పాలు, ఉప్పును వేసి క్రొవ్వు ఉప్పును వేసి బాగా కలియబెట్టాలి. దానిలో తగినంత చక్కెర, చిటికెడు ఉప్పు, పాలు కలపాలి. కొద్దిసేపు మరిగించిదించాలి.

41

5. పండ్ల రసం

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
కమలా పండు - 100 గ్రా	0.2	01	19	9	5	0.7
బత్తాయి పండు - 100 గ్రా	15	10	109	59	90	0.3
టమోటాలు - 50 గ్రా	0.45	01	18	10	24	0.32
చక్కెర - 50 గ్రా	0.05	..	49.7	199	6	0.075
మొత్తం	22	12	64.3	277	125	1.395

`Ç+Ç~;°KĪ+Çò ǻ•¥#0 : పుడ్లను బాగా శుభ్రంగా కడగాలి. కమలాపండును బత్తాయిపండును తీసి రసం తియ్యాలి. తరువాత వాటిని మెత్తగా చేసి వడగడితే రసం వస్తుంది. ఈ రసాలన్నింటినీ సమాన నిష్పత్తిలో కలిపి చక్కెర వేసి కలపాలి.

42

6. కూరగాయల రసం

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
టమోటా - 100 గ్రా	19	01	36	23	20	18
చిక్కుళ్ళు - 50 గ్రా	21.6	9.75	10.45	216	120	5.2
క్యారబ్ - 100 గ్రా	0.9	0.2	106	48	80	1.03
అకుకూర - 50 గ్రా	3.2	0.8	108	37.5	234	1.54
పాలకూర-మెంతికూర
నీరు తగినంత
ఉప్పులేక చక్కెర తగినంత
మొత్తం	27.6	10.85	35.45	324.5	454	9.57

`Ç+Ç~;°KĪ+Çò ǻ•¥#0 : కూరగాయలు, అకుకూరల కట్టలు కడిగి ముక్కలు చేసి నీరుపోసి ఉడకనిచ్చిన తరువాత వంచి దానిని గుడ్డలో పోసి రసంలో ఉప్పు లేదా చక్కెర కలపవలెను.

43

7. రాగి హాల్కు

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
రాగులు - 100 గ్రా	7.3	13	72	328	344	3.9
చక్కెర - 100 గ్రా	0.1	.	99.4	398	12	0.15
పాలు - 15 మి.	3.2	4.1	4.4	67	120	0.2
నెయ్యి - 50 గ్రా	.	50	.	450	.	.
జీడిపప్పు - 10 గ్రా
యాలకులు - 2
మొత్తం	106	55.4	175.8	1243	476	4.25

`Ç+Ç¶~;°Kİ+Çò ç^•¥#0 : రాగులను నానబెట్టిరబ్బాలి. రబ్బిన రాగుల నుండి రసాన్ని తీయాలి. దీనిని బాగా పడకట్టి పాలు, చక్కెర తగినన్ని నీరు కలపాలి. బాగా ఉడికిన హల్వా గిన్నె ప్రక్కలను వదిలేంత వరకు ఉంచాలి. నెయ్యి వేసి బాగా కలపాలి. పొడిచేసిన యాలకులు, జీడిపప్పు కలిపి నెయ్యిరాసిన పళ్ళెంలో పోసి చల్లారనిచ్చి ముక్కలుగా కొయ్యాలి.

8. పాలు అరటిపండు మిశ్రమం

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
పాలు - 200 గ్రా	6.4	8.2	8.8	134	240	0.4
అరటి పండు - 100 గ్రా	1.2	0.3	27.2	116	17	0.36
ఉప్పు చిటికెడు - 50 గ్రా
మొత్తం	7.6	8.5	36	250	257	0.76

`Ç+Ç¶~;°Kİ+Çò ç^•¥#0 : పాలను ముందుగా కాగబెట్టి ఉంచుకోవాలి. అరటిపండును మేపాకాత్రలో మెత్తగా గుజ్జుచేసి ఉంచుకోవలెను. ఈ గుజ్జులో పాలను కలిపి చిలకవలెను. అప్పుడే చిటికెడు ఉప్పును కూడా వేయవలెను. ఇది తట్టు పోసినవారికి, జ్వరంతో నున్న వారికి ఇవ్వవలెను.

9. జామకాయ జెల్లి		Nutritive Values				
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్య పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
జామకాయలు - 200 గ్రా	18	0.6	22.4	102	20	0.54
నిమ్మఉప్పు తగినంత
నీరు ముక్కలు మునిగేవరకు
మొత్తం	18	0.6	22.4	102	20	0.54

`Ç+Ç¶~;°KÍ+Çò ǫ^•¥#0 : మరీ మగ్గన ముద్దలేకప్పవకాకదోగా మారిన ముద్దు బాగా కుగి చిన్న ముక్కలుగా కోయాలి. దీనికి నిమ్మ ఉప్పు, నీరు కలిపి 30 నిమిషాల పాటు ఉడికించి నీటిని వేరే గిన్నెలోకి తీయాలి. ఇలాగే రెండవసారి కూడా అదే ముక్కలనుండి రసం తీయాలి. ఈ రసాన్ని వడబోసి తేటరాసాన్ని జల్లి చేయడానికి వాడాలి. ఒక కప్పు రసాన్ని 3/4 చక్కెర కలిపి ఉడికించాలి. గరిట నుండి జల్లి తెరలు తెరలుగా జారేటప్పుడు తీసి శుభ్రమైన సీసాల్లోకి పోసి భద్రపరచాలి.

10. కోడిగుడ్డు వుడ్డింగ్		Nutritive Values				
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్య పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
కోడిగుడ్డు (1) - 50 గ్రా	6.65	665	.	86.5	60	1.05
పాలు - 100 గ్రా	3.2	41	4.4	67	120	0.2
చక్కెర - 25 గ్రా	0.025	.	24.85	95	3	0.038
మొత్తం	9.875	669.1	29.25	163	183	1.288

`Ç+Ç¶~;°KÍ+Çò ǫ^•¥#0 : కోడిగుడ్డుపచ్చనాన, తెల్లనాన బాగా కుగి పోయేటట్టు చెంచాతో కలపాలి. దీనికి పాలు, పంచదార కలిపి ఆవిరిపైన ఉంచాలి.

11. పొద్దుపొడి		Nutritive Values				
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
సజ్జాలు-50 గ్రా	5.8	25	33.75	180.5	21	4
రాగులు - 50 గ్రా	3.65	0.65	36	164	172	1.95
పెసలు - 50 గ్రా	12.23	0.6	29.95	174	37.5	1.93
వేరుశనగపప్పు - 50 గ్రా	12.65	20	23	283.5	45	1.25
మొక్కజొన్నలు - 50 గ్రా	15.2	17	25	284	30	1.05
బెల్లము - 200 గ్రా	0.8	0.2	190	766	460	5.28
మొత్తం	50.33	42.75	337.7	1852	765.5	15.5

పోషక విలువలు : ముందగా సజ్జలు, జొన్నలు, రాగులు, పెసలు నానబెట్టి మెలకెత్తించాలి. తడి ఆరబెట్టి సన్నగా వేయించి పొడి చేయవలెను. వేరుశనగపప్పును కూడా పొడి చేసి పొడులలో కలపవలెను. బెల్లము పొడి చేసి అన్ని పిండిలలో (పొడర్ చేసిన) కలిపి డబ్బా సీసాలో పెట్టుకొనవచ్చును.

12. ఫిల్ట్రే		Nutritive Values				
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
బియ్యంపిండి - 100 గ్రా	6.4	0.4	79	346	9	1
చక్కెర - 75 గ్రా	0.075	.	74.55	298.5	9	0.113
పాలు - 100 మి.	3.2	41	4.4	67	120	0.2
జీడిపప్పు కొంచెం
వేరుశనగపప్పు కొంచెం
మొత్తం	9.675	45	157.95	711.5	183	1.313

పోషక విలువలు : బియ్యంపిండిని కొంచెం పబ్బిపాలలో కలిపి ఉంచుకోవాలి. మిగిలిన పాలు కావాలి. కలిపి ఉంచుకున్న బియ్యంపిండిని మరిగే పాలలో పోస్తూ కలపాలి. సన్నని మంటమీద మెత్తబడేంత వరకు కలియబెడుతూ ఉడకబెట్టాలి. కొంచెం గట్టిపడిన తర్వాత పళ్ళెంలో వేసి వేయించిన వేరుశనగపప్పును చల్లాలి.

15. గోధుమపిండి హాల్స్

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వ పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గోధుమపిండి - 100 గ్రా	11	0.9	73.9	348	23	27
బెల్లం - 100 గ్రా	0.4	0.1	95	383	80	2.64
యాలకలు - 3	-	-	-	-	-	-
డాల్డా - 50 గ్రా	-	50	-	450	-	-
మొత్తం	114	51	168.9	1181	103	5.34

గోధుమపిండిలో నీళ్ళు పోసి ఒక గుడ్డతో వడట్టి పాలు తీసుకోవలెను. యాలకలు, బెల్లం కొద్దిపాటిలో వేసి స్టాప్ మీద పెట్టవలెను. గరిటతో తిప్పుతూ డాల్డా కూడా వేసి తిప్పవలెను. గట్టిపడగానే దించుకోవలెను.

16. సొరకాయ హాల్స్

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వ పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
లేత సొరకాయ - 250 గ్రా	0.4	0.2	5	24	40	0.82
చక్కెర - 200 గ్రా	0.2	-	198.8	796	24	0.3
యాలకలు - 4	0	-	-	-	-	-
కొబ్బరి - 100 గ్రా	6.8	62.3	184	662	400	7.8
వేరుశనగపప్పు - 50 గ్రా	2.53	4.01	2.61	56.7	9	0.25
నెయ్యి - 10 గ్రా	-	10	-	90	-	-
మొత్తం	9.93	76.5	224.81	1628.7	473	9.17

సొరకాయను చాకతో వైన లైటో గిరి విత్తనాల తీసి ముక్కలుగా కోసి తురుముకోవాలి. తురిమిన సొరకాయను పిండి నీరును వేరుచేసుకోవాలి. నెయ్యిని పోయ్యి మీద పెట్టి వేరుశనగపప్పులు, కొబ్బరి దోరగా వేయించుకొని తురిమిన సొరకాయను దానిలో వేయాలి. కలుపుతూ నీరు ఇంకెంత వరకూ ఉంచి యాలుకులపొడి వేసి దించుకోవాలి చల్లారిన తర్వాత తింటే చాలా రుచిగా ఉంటుంది. అందరికీ అందుబాటులో దొరికేది ఎక్కడపోషకాలును పొందవచ్చు. పిల్లలు చాలా ఇష్టంగా తింటారు. చలువచేస్తుంది.

17. రాగి దోసె						
Nutritive Values						
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
రాగులు - 100 గ్రా	7.3	13	72	328	344	3.9
బెల్లం - 100 గ్రా	0.4	0.1	95	383	80	2.64
నూనె - 50 గ్రా	0.2	50	..	450
ఉప్పుతగినంత
మొత్తం	7.9	51.4	167	1161	424	6.54

`ఛ+ఛ~;°KI+ఛò 9^•¥#0: రాగిదోసెలో బెల్లంవేయించి తగినన్ని నీళ్ళుపోసి ఉప్పువేయడం ద్వారా దోసెలు తయారవుతాయి. దానిని పెనంమీద దోసెలాగా వేసుకొనవచ్చును.

18. ఉలవ పాయసం						
Nutritive Values						
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
ఉలవలు - 100 గ్రా	22	0.5	57.2	321	287	6.77
బియ్యం - 50 గ్రా	3.75	0.5	38.35	173	5	16
బెల్లం - 100 గ్రా	0.4	0.1	95	383	80	2.64
మొత్తం	26.15	11	190.55	877	372	110

`ఛ+ఛ~;°KI+ఛò 9^•¥#0 : ఉలవలు పెనంమీదవేయించి బియ్యం నీటిలో వేసి తయారవుతాయి. తర్వాత బియ్యం కొద్దిగా ఉడికించి బెల్లంవేసి ఉలవపిండి కలిపినది వేసి కొద్దిగా ఉడికించి దించవలెను.

19. సగ్గుబియ్యంతో పోల్చు

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
సగ్గుబియ్యం - 200 గ్రా	7.4	28	92	92	106	..
పాలు - 200 మీ.	6.4	8.2	88	134	240	0.4
చక్కెర - 200 గ్రా	0.2	..	198.8	796	24	0.3
కొబ్బరి - 25 గ్రా	17	17.5	46	165	100	19
మొత్తం	15.7	28.5	221.4	1187	470	26

సగ్గుబియ్యం నాణ్యతను పోల్చుట : సగ్గుబియ్యం నాణ్యతను పోల్చుటకు గాఢపానీయం గ్రాములలో షేపాలను తీయవలెను. ఈ పాలతో, గేదెపాలను, చక్కెరను కలిపి ఒకపాత్రలో సన్నని సెగపై కలుపుతూ ఉడికించవలెను. కొంచెం నెయ్యివేసి కలుపుతూండవలెను దించబోయేముందు తురిమిన కొబ్బరిని కలిపి దించవలెను.

56

20. కేరూ

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
బియ్యం - 100 గ్రా	7.5	10	76.7	346	10	3.2
పాలు - 500 మీ.	16	20.5	220	335	60	10
ద్రాక్ష - 25 గ్రా	0.25	0.03	25	11.25	7.5	0.5
జీడిపప్పు - 20 గ్రా
యాలుకులు - 4
మొత్తం	23.75	21.53	101.2	692.25	77.5	4.7

బియ్యం నాణ్యతను పోల్చుట : బియ్యం నాణ్యతను పోల్చుటకు గాఢపానీయం గ్రాములలో షేపాలను తీయవలెను. ఈ పాలతో, గేదెపాలను, చక్కెరను కలిపి ఒకపాత్రలో సన్నని సెగపై కలుపుతూ ఉడికించవలెను. కొంచెం నెయ్యివేసి కలుపుతూండవలెను దించబోయేముందు తురిమిన కొబ్బరిని కలిపి దించవలెను.

57

21. అటుకులతో ఉప్పు

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్య పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
అటుకులు - 100 గ్రా	66	12	73.3	346	20	20
వేరుశనగపప్పు - 25 గ్రా	6.32	100	6.52	141.75	22.5	0.6
నూనె - 50 గ్రా	..	50	..	450
మొత్తం	1292	61.2	79.82	937.75	42.5	20.6

సూచన: నూనెబాగాకాగిన తరువాత తాలింపు గింజలు, ఎండవిద్ది, 4 ఉల్లిపాయలని కలిపి వేయించి వేరుశనగలు కూడా వేసి సరిపడినంత నీరు పోయాలి. తగినంత ఉప్పు వేసి బాగా మరిగిన తరువాత అటుకులు శుభ్రంగా కడిగి మరిగే నీటిలో వేసి కలియబెట్టి 5 నిమిషాలు ఉంచాలి. అప్పుడు అటుకుల ఉప్పు తయారవుతుంది. దీనిని చక్కెరలోగాని చట్నీతోగాని తినవచ్చు.

58

22. మామిడిపండు స్యాష్

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్య పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
మామిడిపండు గుజ్జు-100 గ్రా	07	01	101	44	10	0.33
చక్కెర - 100 గ్రా	01	..	99.4	398	12	0.15
నీరు - 100 గ్రా
నిమ్మ ఉప్పు - 5 గ్రా
పసుపురంగు - 500 మి.
మొత్తం	08	01	109.5	442	22	0.48

సూచన: ఈ ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు ఎన్నకొని బాగా కుగాలి. ముద్దువెళ్ళడేట్లు బాగా నలిపి రాసాన్ని పిండి పీచు లేకుండా వడగట్టి చక్కెర, నీళ్ళు, నిమ్మఉప్పు కలిపి వేడిచేయకుండా కరగనివ్వాలి. తర్వాత రాసాన్ని బాగా కలపాలి. పొటాషియం మెటాబై సల్ఫేట్ను కొద్దిపాటి రసంతో కరగనిచ్చి దాన్ని తక్కిన రాసానికి కలిపి శుభ్రమైన సీసాల్లోకి పోసి మూతపెట్టాలి.

59

23. సపోటా జామ్

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్య పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
సపోటగుజ్జు - 150 గ్రా	0.9	1.65	321	147	42	1.87
చక్కెర - 100 గ్రా	0.1	.	99.4	398	12	0.15
నీళ్ళు - 10 మి
నిమ్మఉప్పు - 3 గ్రా
మొత్తం	1	1.65	131.5	545	54	2.02

సపోటా జామ్ : బాగా మాగిన పండ్లను ఏదైనా శుభ్రంగా కుగిలించి తొక్కలు, గింజలు, తీసి, గుజ్జును బాగా మెదపాలి. పండ్ల గుజ్జులో చక్కెర, నీళ్ళు, నిమ్మఉప్పు తగినంత పాల్పలో కలిపి సెగమీద ఉంచాలి. మిశ్రమం చిక్కబడేంత వరకు ఉడికించాలి. ఉడికిన మిశ్రమం గరిట నుండి ధారకాకుండా తెరలు తెరలుగా జారేంతవరకు ఉడికించి శుభ్రమైన సీసాలో పోసి గట్టిగా మూత పెట్టాలి. తేమలేని చోట సీసాలో నిల్వ చేయాలి. టమోటా జామ్ కూడాపై విధంగానే చేసుకోవచ్చు.

60

24. పెసరపప్పు పాయసం

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్య పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
పెసరపప్పు-150 గ్రా	36.7	18	89.95	522	1125	5.8
బెల్లం - 100 గ్రా	0.4	0.1	95	383	80	2.64
పాలు - 100 మి.	3.2	4.1	4.4	67	120	0.2
యాలకులు - 4
మొత్తం	40.3	6	189.25	972	3125	8.64

పెసరపప్పు పాయసం : పెసరపప్పు బాగా ఉడికించి మెత్తగా వచ్చిన తరువాత బెల్లం, పాలు, యాలకులు పొడిచేసి పాయసం తయారవు వరకు కలుపవలెను. ఇది ఎండాకాలం తినడం వలన పిల్లలకు చలువ చేస్తుంది.

61

25. ఆపాలు

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్య పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
బియ్యం - 250 గ్రా	1.75	25	191.75	865	25	8
బెల్లం - 50 గ్రా	0.2	0.05	47.5	191.5	40	1.32
మజ్జిగ - తగినవి	-	-	-	-	-	-
ఉప్పు - తగినంత	-	-	-	-	-	-
నూనె - 10 గ్రా	-	10	-	90	-	-
మొత్తం	18.95	1255	239.25	11465	65	9.32

సాధారణంగా ఆపాలు కలిపి తినడం మంచిది. బియ్యం శక్తి సమృద్ధిగా ఉండటం వల్ల అధికంగా తినడం మంచిది. బియ్యం నానకానికి చేసుకోవాలి. తరువాత తగినంత మజ్జిగతో కలుపుకోవాలి. బెల్లం పొడిచేసి తగినంత ఉప్పువేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రాత్రికి కలిపి ఉదయాన్నే దోసే మాదిరి పెనం మీద కొద్దిగా మందంగా నూనె వేసి దోరగా కాల్చుకోవాలి. ఇవి తినడానికి చాలా బాగుంటాయి. తక్కువ ఖర్చుతో ఎక్కువ పోషకాలు పొందవచ్చును.

62

26. అలసందలతో లడ్డు

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్య పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
అలసందలు - 250 గ్రా	-	-	-	-	-	-
బెల్లం - 50 గ్రా	1	0.25	237.5	93.75	200	66
యాలుకులు - 5	-	-	-	-	-	-
కొబ్బరి - 25 గ్రా	17	17.5	46	165	100	19
జీడిపప్పు - 20 గ్రా	-	-	-	-	-	-
మొత్తం	27	17.75	242.1	110.25	300	85

సాధారణంగా ఆలసందలు నానమేవాటిని బాగా కలిపి తినాలి. ఉడికిన అలసందలను కొబ్బరి, యాలుకలు, బెల్లము వేసి మెత్తగా దంచి వాటిని లడ్డులుగా తయారు చేయవలెను.

63

27. రాగి బిస్కెట్స్						
Nutritive Values						
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్య పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
రాగిపిండి - 200 గ్రా	146	26	144	656	688	78
మైదాపిండి - 200 గ్రా	222	7.2	1324	684	20	4.6
కోడిగ్రుడ్లు - 100 గ్రా	133	133	..	173	60	2.05
పంచదార - 200 గ్రా	0.2	..	198.8	796	24	0.3
నూనె - 100 గ్రా	..	100	..	900
మొత్తం	50.3	123.1	475.2	3209	792	148

`ÇtÇ¶~;°KI†Çò 9^•¥#0 : రాగిపిండి, మైదాపిండి, నూనె, కార్బోహైడ్రేట్లు, క్రోవ్య పదార్థాలు, కాల్షియం, ఇనుము, కోడిగ్రుడ్లు సోన కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని పిండిలో కలపాలి. చపాతి పిండిలా కలుపుకోని పీలు మీద వత్తి బిస్కెట్లలాగా కట్చేసుకొని నూనెలో వేయించుకోవాలి.

28. వాటిలు						
Nutritive Values						
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్య పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
శనగబేడలు - 500 గ్రా	104	25	299	1860	280	26.5
బెల్లం - 250 గ్రా	1	0.25	237.5	937.5	200	6.6
మైదా - 250 గ్రా	27.75	9	165.5	855	25	5.75
యాలకులు - 5
నూనె - 100 గ్రా	..	100	..	900
నీళ్లు తగినన్ని
మొత్తం	132.75	134.25	702	4552.5	505	38.85

`ÇtÇ¶~;°KI†Çò 9^•¥#0 : ముందుగా శనగబేడలు ఉడకబెట్టి వాటిని అందులో బెల్లం, యాలకులు వేసి మెత్తగా రుబ్బి మైదాపిండిని తగినన్ని నీళ్లలో ముద్దగా కలుపుకోవాలి. తర్వాత పిండిని చిన్న ఉండలుగా చేసి చపాతీలుగా చేయాలి. పిండిని ముద్దలు చపాతీలో పెట్టి మనకిష్టమైన డిజైన్లో చేసుకొని కొద్దిగా పెంకుకు నూనెరాసి కాల్చవలెను. వేడివేడిగా తింటే బాగా బాగుంటుంది.

29. మినపప్పు ఆవిరి కుడుము

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్య పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
మినపప్పు - 150 గ్రా	36	21	89.4	520.5	231	57
బెల్లం - 100 గ్రా	0.4	01	95	383	80	2.64
నెయ్యి - 50 గ్రా	50	450
మొత్తం	86.4	22	184.4	1353.5	311	8.34

సాధారణంగా మినపప్పు నాణ్యమైనదిగా ఉంటుంది. దానిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైనదిగా ఉంటుంది. దానిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైనదిగా ఉంటుంది. దానిని తగిన మోతాదులో తీసుకోవడం వల్ల ఆరోగ్యకరమైనదిగా ఉంటుంది.

66

30. రాగిపిండితో లడ్డు

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్య పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
పొడికట్టిన రాగిపిండి - 50 గ్రా	3.65	0.65	36	164	174	1.95
వేరుశనగపప్పు-50 గ్రా	12.65	20	23	283.5	45	1.25
ఎండుకొబ్బరితురుము-25గ్రా	17	17.5	46	165	100	19
నూనె-50 గ్రా	..	50	..	450
బెల్లం - 250 గ్రా	1	0.25	237.5	957.5	200	66
యాలకులు-2
మొత్తం	19	88.4	301.1	2020	519	117

రాగిపిండి గుడ్డతో మేగిస్తూ మూడు రోజులు పాటు అవిరించడం ఉపయోగపడుతుంది. వేరుశనగపప్పు కొద్దిగా వేయించిపై పొట్టు తీసివేసి పొడిచేయాలి. గిన్నెలో కొద్దిగా, బెల్లం, నీరు పోసి పాకము తయారుచేయాలి. ఉడికించిన రాగిపిండిని, వేరుశనగపప్పు పొడిని ఎండుకొబ్బరి తురుమును యాలకుల పొడిని బెల్లం పాకంలో వేసి లడ్డుగా చేసుకోవాలి. పిల్లలకు ఇది చాలా మంచి ఆహారం. పిల్లలు ఇష్టపడే ఆహారం.

67

31. పిల్ల పిసరలతో లడ్లు

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వ పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
పిల్లమిసరలు - 100 గ్రా	6.2	2.2	65.5	307	20	5
బెల్లం - 50 గ్రా	0.2	0.05	47.5	191.5	40	1.32
కొబ్బరి - 10 గ్రా	0.68	6.23	1.84	62.2	40	0.78
యాలకులు-4
మొత్తం	7.08	6.48	114.84	560.7	100	7.1

తగిన పరిమాణంలో పిల్లమిసరలు నీళ్ళతో పోసి బాగా ఉడకబెట్టాలి. ఉడికిన తర్వాత నీళ్ళు వంచవలెను. బెల్లము, కొబ్బరి, యాలకులు కలిపి పొడికొట్టి పిల్లమిసరలతో కలిపి మెత్తగా రుబ్బి లడ్లుగా చేయాలి.

32. పప్పులతో మైసూర్పాక్

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వ పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
పప్పుల పిండి - 100 గ్రా	22.5	5.2	58.1	369	58	9.5
చక్కెర - 50 గ్రా	0.05	.	49.7	199	6	0.08
నెయ్యి - 10 గ్రా	.	10	.	90	.	.
కొబ్బరి - 10 గ్రా	0.68	6.23	1.84	62.2	40	0.78
మొత్తం	23.23	21.43	109.64	720.2	104	10.36

తగిన పరిమాణంలో ముందుగా పప్పులను ఉడకబెట్టాలి. అందులో పప్పులను ఉడికించాలి. ఉడికిన తర్వాత కొబ్బరి తురుము అందులో వేయాలి. ఒక ప్లేటులో నెయ్యిపూసి అందులో ఉడికించిన దానిని వేసి మనకు కావలసిన ఆకారంలో పీసులుగా తయారుచేసుకోవచ్చు.

33. 5 రకాల స్వేట్లు

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
డాల్డా - 100 గ్రా	.	100	.	900	..	.
శనగపిండి 6 100 గ్రా	22.5	5.2	581	369	58	9.5
కొబ్బరి తరుము - 100గ్రా	6.8	62.3	184	662	400	7.8
పాలు - 100మి.	3.2	41	44	67	120	0.2
చక్కెర - 300 గ్రా	0.3	.	238.5	1194	36	0.5
మొత్తం	32.8	171.6	319.4	3192	614	18

చక్కెర, కొబ్బరి తరుము, పాలు, చక్కెర అన్ని కలిపి పాకు వచ్చేటట్లు పొయ్యిమీద పెట్టవలెను. బాగా పాకం అయిన పదార్థంను ప్లేటుకు కొద్దిగా నూనె రాసి అందులో పోసి ముక్కలుగా కోయవలెను.

34. డోస్

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
మైదాపిండి - 100 గ్రా	111	36	66.2	342	10	23
చక్కెర - 50 గ్రా	0.05	.	49.7	199	6	0.08
నూనె - 100 గ్రా	.	100	.	900	..	.
కోడిగుడ్డు - 100 గ్రా	133	133	.	173	60	205
అరటిపండ్లు - 100 గ్రా	12	0.3	27.2	116	17	0.36
మొత్తం	25.65	127.2	143.1	1820	93	4.79

కోడిగుడ్డును ఒక శుభ్రమైన పాత్రలో మేబాగా కలపాలి. కలిపిన సొనలో చక్కెర మెత్తగా చేసి ఆ పొడిని గుడ్డు సొనలో బాగా కల్పిపోయేలా మిక్సి చేయాలి. మిక్స్ చేసిన పాకములో మైదా పిండిని కలపాలి. కలిపిన ముద్దలో డాల్డా వేసి మెత్తగా అయ్యేటట్లు కలపాలి. దాన్ని చపాతీ కర్రతో బాగా సాగదీసి మనకు కావలసిన పేపు కట్ చేసుకొని నూనెలో ఉడికించిన డోస్ తయారవుతాయి.

35. అటుకులతో లడ్లు

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
అటుకులు - 50 గ్రా	3.3	0.6	366.5	173	10	10
వేయించిన శనగపప్పు	5.62	1.3	14.52	92.2	14.5	2.3
బెల్లం - 25 గ్రా	0.1	0.25	23.75	95.75	20	0.6
మొత్తం	9.02	2.15	404.77	360.95	44.5	13

చిహ్నం : అటుకులను, వేయించిన శనగపప్పును, బెల్లంను విడివిడిగా పోషించే కలపాలి. వేడినీళ్ళు పోసి మిశ్రమాన్ని మెత్తగా చేసి లడ్లులా చేయాలి.

36. సాపాట్లు

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
సజ్జలు - 100 గ్రా	11.6	5	67.5	361	42	8
జొన్నలు - 10 గ్రా	10.4	1.9	72.6	349	25	4.1
మినపప్పు - 50 గ్రా	1.2	0.7	29.8	173.5	7.7	1.9
పచ్చిశనగపప్పు - 50 గ్రా	10.4	2.8	29.9	186	28	26.5
ఎర్రగడ్డలు - 25 గ్రా	0.58	0.12	0.6	5.8	6	0.88
ఉప్పుతగినంత	-	-	-	-	-	-
మొత్తం	44.98	10.52	200.4	1075.3	178	41.38

చిహ్నం : వైవాచికంగా నానబెట్టిన సాపాట్లను ఉపయోగించాలి. దోసెలను ముడిగా కలుపుకొని తగినంత కారం, ఉప్పు, ఉల్లిపాయలు వేసి బాగా కలుపవలెను. కలిపిన పిండిని దోసెల పెనంపై దోసెగా పోసుకొని దోరగా కాల్చుకొని వేడివేడిగా తింటే బాగుంటుంది.

37. ఉక్కిరి

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్య పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
బియ్యంపిండి - 100 గ్రా	7.5	01	73.6	325	23	66
బెల్లం - 50 గ్రా	0.2	0.05	47.5	191.5	40	1.32
కొబ్బరి - 10 గ్రా	0.68	6.23	1.84	62.2	40	0.78
యాలకులు-4	-	-	-	-	-	-
మొత్తం	8.38	6.38	550.44	578.7	103	87

`ఛ౪ఛ౪~;°K1ఛ౪ ఛ౪•౪#0 : బియ్యంపిండి, బెల్లం, కొబ్బరి యాలకులు దుచిమిడిలో కుప్పాలి. నూనె కొంచెం వేసి బాగా కాగిన తర్వాత పిండిని జానగా పిసికి నూనెలో వేయాలి. బాగా ఉడికిన తర్వాత దించాలి.

38. బక్జాలు

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్య పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గోధుమపిండి - 100 గ్రా	11	0.9	73.9	348	23	27
శనగపప్పు - 100 గ్రా	20.8	5.6	59.8	372	56	5.3
బెల్లం - 50 గ్రా	0.2	0.05	47.5	195	40	1.32
కొబ్బరి - 10 గ్రా	0.68	6.23	1.84	62.2	40	0.78
గసగసాలు - 5 గ్రా
మొత్తం	32.68	12.78	183.04	801.7	159	101

`ఛ౪ఛ౪~;°K1ఛ౪ ఛ౪•౪#0 : శనగపప్పు ఉడికించి, బెల్లం ఉడికించిన పప్పు, కొబ్బరి రబ్బుకోవాలి. గోధుమపిండి చపాతిలాగా చేసి దానిలో ఈ పిండిని కొంచెం పెట్టి అరిసెలు చేసి, చపాతి లాగా కాల్చాలి.

39. కప్పల స్వేదన				Nutritive Values		
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వ పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
చక్కెర - 300 గ్రా	0.3	...	298.2	1194	36	0.45
శనగపిండి - 100 గ్రా	22.5	5.2	58.1	369	58	9.5
కొబ్బరితురుము - 100 గ్రా	6.8	62.3	18.4	662	400	7.8
పాలు - 100 మీ.లీ	3.2	4.1	4.4	67	120	0.2
మంచినూనె - 25 గ్రా	...	25	...	225
మొత్తం	32.8	96.6	379.1	2517	614	17.9

`ఠ+ఠ~;°KÍ+ఠò ౧^•¥#0 : మంచినూనె వేడి చేయాలి. వేడి అయిన తరువాత అందులోకి పాలు, చక్కెర, కొబ్బరి తురుము, శనగపిండి అంతా వేసి పాకం పెట్టి ప్లేటుకు నూనె రాయాలి. తయారైన పాకం అందులో పోయాలి. కేకులుగా కట్ చేయవచ్చు

40. ఆకుకూరల గుజ్జు				Nutritive Values			
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వ పదార్థాలు గ్రా	కార్బో హైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా	Carotane గ్రా
పాలకూర - 10 గ్రా	0.2	0.07	0.29	26	7.3	0.114	55.8
బచ్చలికూర - 10 గ్రా	0.44	0.09	0.6	49	39.5	0.62	234
తోటకూర - 10 గ్రా	0.4	0.05	0.61	45	39.7	0.349	552
ఉప్పు తగినంత
మొత్తం	1.04	0.21	1.6	12	86.5	1.083	841.8

`ఠ+ఠ~;°KÍ+ఠò ౧^•¥#0 : ముందుగా ఆకుకూరలను బాగా కడిగి ముదిరిపోయిన కాడలు తీయవాలి. తగినంత నీరుపోసి మెత్తగా ఉడికించాలి. కొంచెం ఉప్పు వేసి గరిటతో గుజ్జులా చేయాలి.

41. బొప్పాయికాయ గోధుమపిండి రొట్టె Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బో హైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా	Carotane గ్రా
గోధుమపిండి- 200 గ్రా	22	18	147.8	696	46	5.4	100
బొప్పాయికాయ - 50 గ్రా	0.35	01	2.85	135	14	0.45	333
నీరు తగినంత
ఉప్పు తగినంత
మొత్తం	22.35	19	150.65	709.5	60	5.85	433

`ఛ+ఛ~;°KÍ+ఛò ౧^•¥#0 : బొప్పాయికాయ తరిమి గోధుమపిండిలో వేసి ఉప్పు నీటితో బాగా కలుపాలను. కలిపిన పిండిని రొట్టెలుగా చేయవలెను. దీనివలన ఏ-విటమిన్ లభిస్తుంది.

42. రాగి రొట్టె (మునగ ఆకుతో) Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బో హైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా	Carotane గ్రా
రాగులు - 250 గ్రా	0.105	18.3	3.25	180	820	60	9.75
బెల్లం - 100 గ్రా	...	0.4	0.1	95	383	80	2.64
మునగాకు - 10 గ్రా	3.390	3.35	0.5	9.35	46	220	0.43
ఉప్పు తగినంత
మొత్తం	3.495	25	3.85	284.35	1249	360	12.82

`ఛ+ఛ~;°KÍ+ఛò ౧^•¥#0 : రాగులు మెత్తగా జురకొని కొద్దిగా ఉప్పు బెల్లం కలిపి దించుకోవాలి. ఈ దించిన పిండిని గుడ్లపై రొట్టెలాగా తట్టి పెనం మీద దోరగా కాల్చుకోవాలి. మునగాకు అందులో వేసి రొట్టె చేయాలి. ఇవి అందరికీ అందుబాటులో ఉండేవి. తక్కువ ఖర్చు వచ్చువి. ఎక్కువ పోషకాలు పొందవచ్చు.

43. క్యారెట్ పాయసం

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బో హైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా	Carotane గ్రా
క్యారెట్ - 100 గ్రా	0.9	0.2	10.6	48	80	1.03	1890
పంచదార - 50 గ్రా	0.05	...	49.7	199	6	0.075	...
పాలు - 100 గ్రా	3.2	41	4.4	67	120	0.2	48
మొత్తం	4.15	43	64.7	314	206	1.305	1938

తయారుచేయడానికి క్యారెట్లను వైపొట్టు తీసి సన్నగా తురుముకోవాలి. కొద్దిగా నీరు పోసి క్యారెట్ వేసి ఉడికించాలి. ఉడికించిన తర్వాత దానిని మెత్తగా కలపాలి. పాలు, పంచదార కలిపి మరో 4,5 నిమిషాలు ఉడికించాలి. చల్లార్చి తినాలి.

44. మునగ కూరపప్పు

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు	క్రోవ్వు పదార్థాలు	కార్బో హైడ్రేట్లు	శక్తి	కాల్షియం	ఇనుము	Carotane
మునగాకు - 100 గ్రా	67	17	125	92	4.40	0.85	67.80
శనగపప్పు - 50 గ్రా	104	28	29.9	186	28	2.65	64.5
నూనె - 25 గ్రా	...	25	...	225	187.5
ఉల్లిగడ్డ - 20 గ్రా	0.36	0.02	2.52	118	8	0.24	3
కారం తగినంత
ఉప్పు తగినంత
మొత్తం	17.46	29.52	44.9	514.8	40.4	5.85	322.8

తయారుచేయడానికి ముందుగా మునగాకు లేకు తీసికొని శుభ్రంగా కుడవలెను. శనగపప్పు 1 గంట ముందుగా నానబెట్టుకోవాలి. మునగ ఆకును బాగా ఉడికించిన తర్వాత నీటిని వదలిపోసి నూనెలో ఉల్లిగడ్డ ముక్కలను పోపు గింజలను కారం ఉప్పును వేసి దోరగా వేగిన తర్వాత మునగాకు వేసి కొంచెం సేపు మగ్గపెట్టాలి. ఇది రొట్టెలో గాని, చపాతీలోగాని తింటే బాగుంటుంది. ఇందులో విటమిన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది

47. సజ్జలతో కుడుములు Nutritive Values						
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
సజ్జపిండి - 100 గ్రా	116	5	67.5	361	42	8
బెల్లం - 75 గ్రా	03	0.025	31.67	127.67	60	0.9
పచ్చికొబ్బరితురుము-50 గ్రా	3.4	31.15	9.2	331	200	3.9
యాలకులు - 2
మొత్తం	153	36.175	108.37	819.67	302	12.9
<p>సజ్జలతో కుడుములు : బెల్లమును కుగపెట్టియాలకుల పొడి పచ్చికొబ్బరి తురుము సజ్జపిండి చేసి బాగా కలిపి ముద్దలుగా చేసి చిన్న చిన్న వుండలుగా చేసి ఇడ్లీ గిన్నెలో ఆవిరి మీద వుడికించవలెను. నూనెను వాడవలసిన అవసరము లేదు.</p>						

48. ఉలవతో ఇడ్లీ తయారు Nutritive Values						
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
ఇడ్లీరవ్వు - 100 గ్రా	68	0.5	78.2	345	10	0.7
ఉలవలు - 25 గ్రా
ఉప్పు తగినంత
మొత్తం	68	0.5	78.2	345	10	0.7
<p>ఉలవతో ఇడ్లీ తయారు : ఉలవలు ఊని బేల్లగా తయారుచేసి బెల్లము నూనెలో తువ్వించి వాటిని గ్లైడర్ గాని వేయాలి. ఇడ్లీరవ్వులో కలపవలెను. ఇడ్లీ చేసి ఉడికించి తినవలెను.</p>						

49. జొన్న ఉప్పు						
Nutritive Values						
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బో హైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
జొన్నరవ్వ - 100 గ్రా	5.2	0.85	36.3	174.5	12.5	2.05
శనగపప్పు - 10 గ్రా	2.62	3.98	4.67	57	7.7	0.31
నూనె - 10 గ్రా	...	10	...	90
పోపు వస్తువులు -10గ్రా	2.17	1.93	3.68	40.8	15.84	1.59
మొత్తం	9.9	16.86	506.98	362.3	178.6	3.95

`Ç+Ç~;°KÍ+Çò Ç^•Ç#0 : ముండాపోపు నూనెలో మొందిన దానిలో జొన్నరవ్వను కొద్దిగా గోధుమరంగు వచ్చేవరకు వేయించి నీళ్ళుపోసి మెత్తబడేవరకు వేరుశనగపప్పును పొడిచేసి గాని లేదా చిన్న ముక్కలుగా గానీ దీనికి కలపవచ్చును. మిశ్రమము బాగా ఉడికిన తరువాత దించాలి. ఇదే విధంగా మొక్కజొన్న రవ్వతో కూడా తయారుచేయవచ్చు.

50. ఆకుకూరలతో ఆమ్లెట్						
Nutritive Values						
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బో హైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
శనగపిండి - 200 గ్రా	45	10.4	116.2	738	116	19
అన్ని ఆకుకూరలు	3.2	0.8	10.8	37.5	23.4	1.54
నూనె - 100 గ్రా	...	100	...	900	...	750
ఉప్పు తగినంత
మొత్తం	48.2	111.2	127	1675.5	350	771

`Ç+Ç~;°KÍ+Çò Ç^•Ç#0 : శనగపిండిలో ఉప్పుచేసి కలిపి పెట్టకోవలెను. అన్ని ఆకుకూరలను సన్నగా తరిగి శనగపిండిలో వేసి తగినన్ని నీటిని పోసి దోసెపిండిలాగా కలుపుకోవలెను పెనం మీద నూనె పోసి ఆమ్లెట్ వేయవలెను.

51. బియ్యం తవుడుతో కుడుములు

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
బియ్యంపిండి- 250 గ్రా	7.5	01	73.6	325	23	66
తవుడు - 50 గ్రా	13.5	162	48.4	393	67	35
కొబ్బరి - 25 గ్రా	17	17.5	46	165	100	19
యాలకులు - 5
బెల్లం - 100 గ్రా	0.4	0.1	95	383	80	26
మొత్తం	23.1	33.9	221.6	1266	270	146

తవుడు శుక్రం చేసుకొని బియ్యంపిండి, బెల్లం కలిపి యాలకులు, కొబ్బరి తురుము వేసి నీరు తగినంత పోసి కుడుముల పిండిలా చేసుకొని కుడుములు వత్తుకుని ఆవిరిలో ఉడికించవలెను

52. అటుకుల వువ్వు

Nutritive Values

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
అటుకులు - 100 గ్రా	66	12	733	346	20	20
వేరుశనగపప్పు - 10 గ్రా	2.62	3.98	267	57	7.7	0.31
తినే శనగపప్పు - 10 గ్రా	2.25	0.52	581	36.9	5.8	0.9
నిమ్మకాయ	0.1	...	111	5.7	7	0.03
తాలింపు గింజలు
కరివేపాకు
ఎండుమిర్చి
నూనె - 50 గ్రా	...	50	...	450
పసుపు - తగినంత
ఉప్పు - తగినంత
మొత్తం	11.57	55.7	742.59	895.6	40.5	21.24

నూనెకాగిన తర్వాత మేనుశుగంధం, తినే శనగపప్పు, తాలింపుగింజలు కొద్దిగా వేగిన తర్వాత కరివేపాకు, పసుపు, ఎండుమిర్చి, వేసి వేగిన తర్వాత అటుకులు వేసి వేయించాలి. కొద్దిసేపు వేగిన తర్వాత ఉప్పు, నిమ్మకాయ వేసి కొద్ది సేపు ఉంచాలి. తర్వాత అటుకులు మిక్సర్ దించాలి.

53. కూరగాయలతో రెబల్				Nutritive Values		
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు	క్రోవ్య పదార్థాలు	కార్బోహైడ్రేట్లు	శక్తి	కాల్షియం	ఇనుము
గోధుమపిండి - 100 గ్రా	11	0.9	73.9	348	23	2.7
క్యారెట్ - 50 గ్రా	0.45	0.1	5.3	24	40	0.52
శనగపిండి - 50 గ్రా	11.25	2.6	29.05	184.5	29	4.75
ఉల్లిపాయలు - 25 గ్రా	4.5	0.25	31.5	147.5	10	0.3
పాల-మెంతికూర-50 గ్రా	3.2	0.8	10.8	37.5	2.34	1.54
కొత్తిమీర కట్ట - 1	3.3	0.6	6.3	4.4	1.84	1.42
పుదీన - 1 కట్ట	0.48	0.06	0.58	4.8	20	1.56
నూనె - 50 మీ.లీ	...	50	...	450
పచ్చిమిర్చి - 4
ఉప్పు - తగినంత
మొత్తం	34.18	55.3	157.43	1200.7	308.34	12.8

`Ç+Ç¶~;°KI+Çò 9^•¥#0 : క్యారెట్ తురుముకోవాలి. పాలకూర, పుదీనా, మెంతికూరను శుభ్రంగా కడిగి చిన్నముక్కలుగా తరుముకోవాలి. పచ్చిమిర్చి ఉల్లిపాయలు కోసుకోవాలి. గోధుమపిండిలో శనగపిండి కలిపి తగినంత ఉప్పు వేసికోని నానబెట్టాలి. వాటిని వుండలుగా చేసి చపాతీలుగా వత్తుకోవాలి. వాటిని నూనె వేసి రెండువైపులా కాల్చుకోవాలి. ఇవి చాలా రుచిగా వుంటాయి.

54. కూరగాయల రసం				Nutritive Values		
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు	క్రోవ్య పదార్థాలు	కార్బోహైడ్రేట్లు	శక్తి	కాల్షియం	ఇనుము
టామోటా - 100 గ్రా	1.9	0.1	3.6	23	20	1.8
చిక్కెళ్ళు - 50 గ్రా	21.6	9.75	10.45	216	120	5.2
క్యారెట్ - 100 గ్రా	0.9	0.2	10.6	48	80	1.03
ఆకుకూర - 50 గ్రా	3.2	0.8	10.8	37.5	2.34	1.54
పాల - మెంతికూర -
నీరు తగినంత
ఉప్పు / చెక్కెర తగినంత
మొత్తం	27.6	10.85	35.45	324.5	454	9.57

`Ç+Ç¶~;°KI+Çò 9^•¥#0 : కూరగాయలు, ఆకుకూరల కట్టలు కడిగి ముక్కలు చేసి నీరుపోసి ఉడకనిచ్చిన తరువాత వంచి దానిని గుడ్డలో పోసి, రసంలో ఉప్పు లేదా చెక్కెర కలపవలెను.

55. మిస్సి రోటి				Nutritive Values		
కావలసిన పదార్థాలు	మాంసకృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గోధుమపిండి - 100 గ్రా	11	0.9	73.9	348	23	27
శనగపిండి - 100 గ్రా	22.5	5.2	58.1	369	58	9.5
తోటకూర - 100 గ్రా	4	0.5	61	45	397	3.49
పచ్చిమిర్చి - 200 గ్రా	0.58	0.12	0.6	5.8	6	0.88
ఉల్లిపాయలు - 50 గ్రా	0.9	0.05	6.3	29.5	20	0.6
నూనె - 10 గ్రా	...	10	...	90
ఉప్పు తగినంత
నీరు తగినంత
మొత్తం	38.98	16.8	145	887.3	504	17.7

`Ç+Ç¶~;°KÍ+Çò 9^•¥#0 : ఆకుకూరకడిగి శుభ్రపరిచి తగిలి గోధుమపిండి, శనగపిండి, ఉప్పు మేకుపాలి. తగిన ఆకుకూరలు, ఉల్లిపాయలు పిండిలో కలిపి నీటిలో పిండి కలపాలి. ఈ పిండిని ఉండలుగా చేసి రొట్టెలు రుద్దాలి. పెనం వేడి చేసి చెంచాతో నూనె రాసి రొట్టెలను రెండువైపులా కాల్చాలి.

56. జొన్నరవ్వ కిచిడి				Nutritive Values		
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు	క్రోవు పదార్థాలు	కార్బోహైడ్రేట్లు	శక్తి	కాల్షియం	ఇనుము
జొన్నరవ్వ - 100 గ్రా	123	43	60.9	331	31	28
క్యారెట్ ముక్కలు - 100 గ్రా	0.9	0.2	10.6	48	80	1.03
చిక్కుళ్లు - 100 గ్రా	0.74	0.1	2.88	15.8	5	0.26
ఉల్లిపాయలు - 10	0.18	0.01	1.26	5.9	4	0.12
టమోటాలు - 10	0.09	0.02	0.36	2	4.8	0.64
పసుపు కొంచెం
కరివేపాకు కొంచెం
నూనె - 10 గ్రా	...	10	...	90
ఆకుకూర - 50 గ్రా	2	0.25	3.05	22.5	19.5	1.75
ఉప్పు తగినంత
మొత్తం	14.21	14.6	79.05	472	323.3	6.6

`Ç+Ç¶~;°KÍ+Çò 9^•¥#0 : కూరగాయలను శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలుగా తరిగి మేగా ఉడకబెట్టాలి. నూనె వేడిచేసి కరివేపాకు, ఉల్లిపాయ ముక్కలు ఆకుకూర వేసి దోరగా వేయించాలి. సరిపోయినంత వరకు నీరుపోయాలి. పసుపు, ఉప్పు వేసి నీరు మరిగేటప్పుడు జొన్నరవ్వ వేయాలి. ఉడికిన తర్వాత కూరగాయముక్కల్ని కలపాలి. చివరగా టమోటా ముక్కల్ని వేసి ఉడకనివ్వాలి.

57. బియ్యంతో జాబ

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రొవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
బియ్యం-50 గ్రాములు	0.03	0.25	391	1725	5	0.35
వేరుశనగ పప్పుపొడి-1 పెద్ద చెంచా	—	—	—	—	—	—
పెసరపప్పు-2చిన్న చెంచాలు	12	0.06	29	174	37	01
ఆకుకూర 2కట్టలు	6	21	87	78	219	34
ఉప్పు - చిటికెడు	—	—	—	—	—	—

`Ç†Ç¶~; °KÌÀ< 9^•¥#0 :- బియ్యన్ని పప్పును, సన్నటిమంటవైదోగా వేయించి రుప్పలాగా చేసుకోవాలి. ఈ రెండింటినీ కలిపి తగినంత నీటిలో ఉడికించాలి. ఉడికే సమయంలో ఆకుకూరకు, తగినంత ఉప్పును వేసి మరల ఉడికించాలి. దించేందుకు ముందుగా వేయించి పొడిచేసిన వేరుశనగ పొడిని వేసి కాసేపు ఉంచి దించాలి. గరిటె జోరుగా ఉండేలా చేసుకోవాలి.

58. గోధుమ లడ్డు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రొవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గోధుమలు - 1/4 కేజీ	29.5	3.75	178	865	1025	12.25
బెల్లం - 1/4 కేజీ	1	0.25	237	957	200	6.6
డాల్డా లేక నెయ్యి-150 గ్రా	—	150	—	1350	—	—
యాలుకలు-5	0.5	0.31	21	114	65	0.6

`Ç†Ç¶~; °KÌÀ< 9^•¥#0 :- గోధుమలను శుభ్రం చేసి దోగా వేయించి మెత్తగా పిండి చేయాలి. చెక్కెరను కూడా పోడి చేసుకోవాలి. గోధుమపిండి, చెక్కెర, యాలుకల పొడి, బాగా కలిపి వేడి నెయ్యి వేసి కలుపుతూ వేడి మీదనే లడ్డులు చుట్టాలి.

59. జొన్న అడ్డె

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు	క్రోవు పదార్థాలు	కార్బో హైడ్రేట్లు	శక్తి	కాల్షియం	ఇనుము
	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా
జొన్న రవ్వ - 100 గ్రా	127	41	761	393.3	11.5	26
మినపప్పు - 50 గ్రా	12	0.6	29.8	173	77	119
ఉప్పు-తగినంత	—	—	—	—	—	—

ఇది ఒక రుచి కలిగిన జొన్న అడ్డె. మినపప్పును 4 లేక 5 గంటలు నానబెట్టి మెత్తగా ధబ్బుకోవాలి. ఈ పిండికి ఉప్పు, జొన్న రవ్వ కలిపి ఒక రాత్రి పులవబెట్టాలి. పిండిని మాములు కన్నా ఎక్కువ పలచగా కలిపి, ఇడ్లీ చెయ్యాలి. ఇవి చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

60. జొన్న పిండితో దోసె

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు	క్రోవు పదార్థాలు	కార్బో హైడ్రేట్లు	శక్తి	కాల్షియం	ఇనుము
	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా
జొన్న పిండి-100 గ్రా	127	41	761	393.3	11.5	26
మినపప్పు-50 గ్రా	12	0.6	29.8	173	77	19
ఉప్పు తగినంత	—	—	—	—	—	—
నూనె తగినంత	—	50	—	450	—	—

ఇది ఒక రుచి కలిగిన జొన్న పిండి. ఉప్పువేసి కలిపి ఒక రాత్రి పులవనివ్వాలి. మరుసటి రోజు పిండిని గరిటజారుగా కలుపుకొని, పెనం కాలిన తరువాత దోసె పోయాలి తగినంత నూనె వేస్తూ, దోసె ఒక వైపు దోరగా కాలిన తరువాత రెండో వైపుకు త్రిప్పి కాల్చాలి. ఈ దోసెలు పప్పు, చట్నీలలో తినవచ్చు. బంగాళా దుంప కూరలో తింటే మసాలా దోసెలా కమ్మగా ఉంటుంది.

61. జొన్న పునుగులు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు	క్రోవ్య పదార్థాలు	కార్బోహైడ్రేట్లు	శక్తి	కాల్షియం	ఇనుము
	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా
పొట్టు తీసిన జొన్నలు-250 గ్రా	55	9	1655	855	25	57
పచ్చి శనగపప్పు -1టేబుల్ స్పూను	0.85	0.26	30	18	101	0.23
ఉల్లిపాయలు-2	0.9	0.05	63	29.5	20	0.6
పచ్చిమిర్చి-6	0.14	0.03	0.15	1.45	15	0.23
ఉప్పు తగినంత	—	—	—	—	—	—
కొత్తిమీర- అరకట్ట	0.6	0.12	0.12	88	36.8	0.28
కరివేపాకు- 3 రెమ్మలు	0.3	0.05	0.93	5.4	41.5	0.04
నూనె- వేయించడానికి	—	50	—	450	—	—

పొట్టు తీసిన జొన్నలను ఒక్క పూట నానబెట్టి మెత్తగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ పిండిని ఒక రాత్రి పులియబెట్టాలి. మరుసటి రోజున శనగపప్పును నానబెట్టి బరకగా రుబ్బుకోవాలి. ఈ పిండిని, సన్నగా తరిగిన ఉల్లిపాయలు, పచ్చిమిరపకాయలు, ఉప్పు, కరివేపాకు, కొత్తిమీరను పులిసిన జొన్న పిండిలో కలపాలి. ఈ పిండిని పునుగుల మాదిరిగా చేసి కాగిత నూనెలో వేసి దోరగా వేయించాలి. ఇందులో శనగపప్పు బదులు మినప పప్పును కూడా వాడుకోవచ్చును.

62. జొన్న బిస్కెట్లు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు	క్రోవ్య పదార్థాలు	కార్బోహైడ్రేట్లు	శక్తి	కాల్షియం	ఇనుము
	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా
జొన్న పిండి - 250 గ్రా	55	9	1655	855	25	57
చెక్కెర - 150 గ్రా	0.15	0	149.1	597	18	0.23
వెన్న - నెయ్యి - 150 గ్రా	—	150	—	1350	—	—
బేకింగ్ పౌడర్ - 1 టీ స్పూన్	—	—	—	—	—	—
ఎసెన్సు - తగినంత	—	—	—	—	—	—
శనగ పిండి	135	26	29	184	29	4.7

శనగపిండిని వేయించాలి. జొన్నపిండికింగ పౌడరు కలిపి 2,3 సార్లు జల్లించుకోవాలి. పిండిలో వెన్న మెత్తగా కలపాలి. దీనికి పొడి చేసిన చెక్కెర వేసి బాగా కలపాలి. దీనిలో ఎసెన్సు వేసి పిండిని ముద్దగా కలపాలి. ఈ ముద్దకు 1/8 అంగుళము మందంగా అప్పడాల కర్రతో రుద్ది బిస్కెట్ కట్టరుతో గిసి 350/- ఉష్ణోగ్రతతో 10 నిముషాలు బేకు చేయాలి.

63. జొన్న పిండితో ఉప్పు బస్కెట్లు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
జొన్న పిండి - 200 గ్రా	222	7.2	1324	684	20	46
మైదా పిండి - 50 గ్రా	55	0.45	369	174	115	13
చక్కెర-50 గ్రా	05	0	49.7	199	6	0.07
నెయ్యి -100 గ్రా	-	100	-	900	-	-
ఉప్పు- 5 గ్రా	-	-	-	-	-	-
అమోనియా - 4 గ్రా	-	-	-	-	-	-
నీరు - 25 మిలీ	-	-	-	-	-	-
గ్రుడ్లు-1	66	66	-	865	30	10
బేకింగ్ పౌడర్ - 1/4 టీ స్పూన్						

ఇంకా: జొన్నపిండికి బేకింగ్ పౌడరు కలిపి 2 లేక 3 సార్లు జల్లించుకోవాలి. పిండిని నెయ్యిలో మెత్తగా కలుపుకోవాలి. చక్కెర, ఉప్పు, మరియు అమోనియా 25 మిలీ నీటిలో కలుపుకోవాలి. ఇలా కలిపిన ద్రవాన్ని పిండి మరియు నెయ్యి మిశ్రమాన్ని కొద్ది కొద్దిగా కలిపి ముద్దలా చేసుకోవాలి. ఈ ముద్దను మందంగా రొట్టె లాగా చేసి బిస్కెట్ కట్టర్ తో కావలసిన ఆకారంలో కోసుకోవాలి. ఒక గ్రుడ్డును చీలగొట్టి, దానిని బిస్కెట్లపై పలచగా పూయాలి. ఈ బిస్కెట్లను ట్రే పై అమర్చి 3500 సి ఉష్ణోగ్రతలో 15 నుండి 20 నిమిషాలు బేక్ చేయాలి.

64. జొన్నపిండితో స్పాంజ్ కేక్

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
జొన్న పిండి - 115 గ్రా	127	41	761	393.3	115	2.6
పొడిచేసిన చెక్కెర - 115 గ్రా	01	0	114	457	138	0.17
వెన్న - 80 గ్రా	-	64.8	-	583	-	-
గ్రుడ్లు - 2	13.2	13.2	-	173	60	20
బేకింగ్ పౌడరు-1/2 టీ స్పూను	-	-	-	-	-	-
వెనిలా ఎస్సెన్సు-1/2 టీ స్పూను	-	-	-	-	-	-

ఇంకా: జొన్నపిండిని బేకింగ్ పౌడరులో కలిపి రెండుసార్లు జల్లించాలి. డార్లను చెక్కెరతో కలిపి మెత్తబడే వరకూ రుద్దాలి. తర్వాత చిలకొట్టిన గ్రుడ్లు ఎస్సెన్సు వేయాలి. ఈ మిశ్రమానికి జొన్నపిండి కొంచెం వేస్తూ గరిటతో బాగా కలపాలి. కలిపిన పిండిని కేక్ టిన్నుతో పోసి ఒవెన్ లో అరగంట సేపు బేక్ చేయాలి. టిన్నుతో పిండి లెవెల్ సగం వరకే ఉండాలి. బేక్ చేసినప్పుడు పరిమాణం పెరుగుతుంది కనుక పిండి కేక్ టిన్ను నిండా నింపరాదు.

65. జొన్నపిండితో లడ్డు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రొవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇసుము గ్రా
జొన్న పిండి - 200 గ్రా	22.2	7.2	132	684	20	46
బెల్లం - 50 గ్రా	19	0.05	475	199.5	40	1.32
నెయ్యి - 50 గ్రా	-	50	-	450	-	-
యాలకుల పొడి -స్పూను	-	-	-	-	-	-

ఇతర పదార్థాలు: జొన్నపిండిదోరగా మేయించాలి. బెల్లం పాకు పట్టాలి. బెల్లం తీగపాకు వచ్చాక జొన్నపిండిని, యాలకుల పొడిని చేర్చి కలపాలి. కరిగించిన వేడి నెయ్యి కలుపుతూ లడ్డులు కట్టాలి. వేరు శెనగపప్పుగాని, నువ్వులుగాని కలుపుకొంటే ఇంకా రుచిగా ఉంటాయి.

66. జొన్నపిండితో బల్లి

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రొవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇసుము గ్రా
జొన్న పిండి - 100 గ్రా	111	3.6	66.2	342	10	23
వేరుశనగ పప్పు - 25 గ్రా	63	101	65	141	22.5	0.623
పంచదార - 65-70 గ్రా	0.07	-	69.5	278	8.4	01
నెయ్యి - 10 గ్రా	-	10	-	90	-	-

ఇతర పదార్థాలు: బాగా జల్లించిన జొన్నపిండిని నేతిలోగాని, నూనెలోగాని మేయించాలి. వేరుశనగపప్పు వేయించి, పొట్టు తీసి పొడిచేయాలి. పంచదారకు తగినన్ని నీళ్లు కలిపి పొయ్యి మీద పెట్టితీగపాకం వచ్చేవరకూ కలపాలి. జొన్నపిండి, వేరుశనగపిండి ఈ పాకంలో వేసి బాగా ముద్దగా కలపాలి. ఒక ట్రేలో గాని, ప్లేటులో గాని నూనెరాసి ఈ ముద్దను వేసి అంతటా సమానంగా అద్దాలి. కత్తితో డైమండ్ ఆకారంలో ముక్కలు కోయాలి. ముద్దలో యాలకుల పొడిని కూడా వేసుకుంటే సువాసన ఉంటుంది.

67. జనన్మపిండితో మురుకులు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
జొన్న పిండి - 250 గ్రా	27.7	9	165.5	855	25	5.7
పెసరపిండి - 50 గ్రా	122	0.6	29.9	174	375	19
శనగ పిండి - 50 గ్రా	104	2.8	29.9	186	28	2.6
నువ్వులు - 2 బేబుల్ స్పూన్లు	91	21.6	125	281	725	4.6
జీలకర్ర - 1 టీ స్పూను	0.9	0.7	18	17.8	54	0.5
కారం - 1 టీ స్పూను	-	-	-	-	-	-
ఉప్పు - తగినంత	-	-	-	-	-	-
నూనె - వేయించడానికి (100 గ్రా)	-	100	-	900	-	-

ఇది ఒక ప్రత్యేకమైన పదార్థం. ఇది మురుకులను తయారు చేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది మురుకులను తయారు చేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది మురుకులను తయారు చేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.

68. జనన్మపిండితో నమక్ పారా

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
జొన్న పిండి - 250 గ్రా	27.7	9	165.5	855	25	5.7
జీలకర్ర - 1/2 టీ స్పూను	0.45	0.35	0.9	8.9	27	0.25
ఉప్పు - తగినంత	-	-	-	-	-	-
నూనె - వేయించడానికి	-	100	-	900	-	-

ఇది ఒక ప్రత్యేకమైన పదార్థం. ఇది మురుకులను తయారు చేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది మురుకులను తయారు చేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది. ఇది మురుకులను తయారు చేయడానికి ఉపయోగించబడుతుంది.

69. వేరుశనగ బల్లి

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
వేరుశనగ పప్పు - 250 గ్రా	63.2	100.2	65.2	1417	225.2	6.2
శనగ పిండి - 100 గ్రా	20.8	5.6	60	372	56	5.2
చెక్కెర - 250 గ్రా	0.25	—	248	995	30	0.38
డాల్డా / నెయ్యి - 100 గ్రా	—	100	—	900	—	—
నీరు - 1 కప్పు	—	—	—	—	—	—

వేరుశనగ పప్పును ముంచి పొట్టు తీసి పొడిగా చేసి శనగ పిండిలో కలపాలి. పప్పుల మిశ్రమాన్ని డాల్డా / నూనెలో వేయించి ప్రక్కన ఉంచుకోవాలి. నీరును చక్కెరను భగోకాలోకి తీసుకొని, తీగపాకము వచ్చునంతవరకూ మరిగించాలి. పప్పుల పొడిని కలిపి అంచులకు అంటకుండా ముద్దగా వచ్చునంతవరకూ ఉడికించి, నూనె / డాల్డా రాసిన పళ్ళెములోనికి పోయాలి. కొంచెము చల్లారిన తరువాత కావలసిన ఆకారములో ముక్కలుగా కోసుకోవాలి.

70. గోధుమ కిబిడి

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గోధుమ రవ్వ - 500 గ్రా	44	7	245	1220	90	11
ఆకుకూరలు - 250 గ్రా (10 కట్టలు)	6	21	8.7	78	219	3
పెసరపప్పు - 250 గ్రా	612	3	149	870	187	9.7
నీరు - 1.5 లీటర్లు	—	—	—	—	—	—
పచ్చి మిర్చి - 50 గ్రా	1.4	0.3	15	143	15	2.2
నూనె - 100 గ్రా	—	100	—	900	—	—
కొత్తిమీర - 1 కట్ట	0.6	0.12	12	88	36.8	0.28
పుదీనా - 1 కట్ట	0.24	0.03	0.29	2.4	10	0.78
పసుపు, ఉప్పు, జీలకర్ర	—	—	—	—	—	—
ఆవాలు - తగినంత	1	19	11	27	245	0.39

ఒక పాత్రలో నూనె వేడిచేసి ఆవాలు మరియు జీలకర్ర పోతలింపు వెట్టాలి. పచ్చి మిర్చిని కడిగి నిలుపున కోసి దాంట్లో వేసి నీరును పోయాలి. నీరు మరిగిన తరువాత కడిగిన పప్పును వేసి ఉడికించాలి. పప్పు సగము ఉడికిన తరువాత గోధుమ రవ్వను కలిపి ఉడికించాలి, పసుపు, ఉప్పు కలపాలి. తరువాత కడిగి తురిమి ఉంచుకొన్న ఆకుకూరను కలిపి సుమారు 5 నిముషాలు ఉడికించి దించివేయాలి. కొత్తిమీర, కరివేపాకు, పుదీనా కడిగి సన్నగా తరిగి కలిపి వేడి వేడిగా వడ్డించాలి.

71. గోధుమ శెనగపిండితో లడ్డు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గోధుమపిండి - 300 గ్రా	363	51	208	1023	144	147
బెల్లం లేక చెక్కెర - 500 గ్రా	2	0.5	475	1915	400	13.2
నీరు - 250 గ్రా	-	-	-	-	-	-
శెనగ పిండి - 100 గ్రా	208	5.6	59.8	372	56	53
నెయ్యి లేక డాల్డా - 50 గ్రా	-	50	-	450	-	-

`ఛృఠఛృఠ~;° KÍ†ఛృఠె ఛృ•¥#0: గోధుమపిండి మరియు శెనగపిండిని మేయించి కుప్పకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని బెల్లం లేక పంచదార పాకములో కలిపి నెయ్యి / డాల్డాలో గాని కలిపి లడ్డు తయారు చేసకోవాలి.

72. జామ్

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
పండ్ల గుఱ్ఱు - 1 కి.గ్రా	4	11	75.9	331	87	5.4
చెక్కెర - 1 కి.గ్రా	1	0	994	3980	120	15
నిమ్మ ఉప్పు - 1 టీ స్పూను	-	-	-	-	-	-

`ఛృఠఛృఠ~;° KÍ†ఛృఠె ఛృ•¥#0 : గుఱ్ఱును, చెక్కెరను కలిపి తీగపాకము వచ్చేవరకూ ఉడికించి, నిమ్మఉప్పును కలిపి మరొక పది నిముషాలు ఉడికించిన తరువాత రంగు, ఎసెన్సును కలిపి వెంటనే పొడిగా ఉన్న సీసాలోనికి, అంచులపైవరకూ నింపి, జామ్ చల్లారిన తరువాత మూతలు పెట్టాలి.

73. గోధుమ పొయనము

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రొవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గోధుమ రవ్వ - 250 గ్రా	22	3.5	1225	610	45	5.5
బెల్లం - 250 గ్రా	1	0.25	2375	9575	200	6.6
పెసరపప్పు - 125 గ్రా	306	15	745	435	935	4.8
నీరు - 1 లీటరు	-	-	-	-	-	-

గోధుమ రవ్వ మరియు గోధుమ రవ్వను విడివిడిగా వేయించవలెను. పెసరపప్పును ముందుగా ఉడికించి అందులోనే గోధుమ రవ్వను కూడా కలిపి ఉడికించవలెను. బెల్లము పూర్తిగా కరిగి గంజిలా తయారు అయిన తరువాత దింపవలెను.

74. గోధుమ పిండి రొట్టెలు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రొవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గోధుమ పిండి - 400 గ్రా	472	6	284	1384	164	21.2
ఆకు కూరలు - 200 గ్రా	6	21	87	78	219	3.4
శనగపిండి - 100 గ్రా	20.8	5.6	59.8	372	56	5.3
పచ్చిమిర్చి, ఉప్పు, నీరు - తగినంత	-	-	-	-	-	-
నూనె - 100 గ్రా	-	100	-	900	-	-

గోధుమ పిండి మరియు శనగపిండిని కలిపి కఠిని తగిన ఆకుకూరలు, మరియు పచ్చి మిర్చిని కలుపవలెను. తగినంత ఉప్పు, నీరు కలిపి రొట్టెలు చేయుటకు తగిన విధంగా ముద్ద లాగ చేసికొనవలెను. దీనిలో రొట్టెలు చేసి కోవాలి.

75. సజీవా

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రొవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
సజ్జలు (వేయించినవి) 45 గ్రా	55	0.85	22.6	157	11.2	1.8
పెసరపప్పు(వేయించినవి)-10గ్రా	24	0.12	5.99	34.8	7.5	0.39
చెక్కెర - 30గ్రా	0.03	0	29.8	119.4	3.6	0.04

ఛాక్లెట్ కేక్:
పై వస్తువులన్నింటిని పొడి చేసి, కలిపి, గాలి తగులకుండా భద్రపరచాలి.

76. గిహానా

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రొవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గోధుమలు - 35 గ్రా	413	0.52	24.9	1201	14.3	1.85
పెసరపప్పు - 20 గ్రా	4.8	0.24	10.9	70.5	15.0	0.8
వేరుశనగలు - 50 గ్రా	126	20	30	283.5	4.5	1.25
బెల్లం / చెక్కెర - 30 గ్రా	0.03	0	29.8	119.4	3.6	0.04

ఛాక్లెట్ కేక్ : గోధుమలు, పెసరపప్పు, వేరుశనగలను విడివిడిగా వేయించి ఆ తర్వాత వాటిని పొడి చేసి, కలిపి, గట్టి మూతగల డబ్బాలో నిలువ ఉంచాలి. పెసరపప్పుకు బదులు శనగపప్పును కూడా వాడవచ్చు.

77. మొక్కజొన్న వట్టు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇసుము గ్రా
మొక్కజొన్న రవ్వ - 35 గ్రా	3.8	1.26	231	1197	3.5	0.80
కందిపప్పు - 25 గ్రా	5.57	0.42	144	83.7	182	0.67
బెల్లం - 25 గ్రా	01	0.025	23.7	95.7	20	0.66

`Ç†Ç¶~;°KI†Çò ç^•¥#0 : మొక్కజొన్న రవ్వ - కందిపప్పులను వేయించి పొడిచేయాలి. బెల్లంను నీళ్ళలో కరిగించి జలైడ లేదా గుడ్డతో వడబోయాలి. మొక్కజొన్న, కందిపప్పు పొడులను పానకంలో వేసి గిలకొట్టాలి. మొత్తం మిశ్రమాన్ని గుడ్డమీద ఉంచి ఆవిరిలో ఉడికించాలి.

78. మిష్టి చీరా (బట్ట)

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇసుము గ్రా
అటుకులు - 25 గ్రా	1.87	0.025	184	81.2	5.75	1.65
వేయించిన వేరుశనగలు - 20 గ్రా	5.2	796	534	114	154	.62
బెల్లం - 25 గ్రా	01	0.025	23.7	95.7	20	0.66

`Ç†Ç¶~;°*è†Çò ç^•¥#0 : అటుకులను వేయించి వేరుశనగలతో కలపాలి. బెల్లంతో చిక్కని పాకాన్ని చెయ్యాలి. అటుకులు, వేరుశనగలను పాకంలో పోసి త్వరగా కలియబెట్టాలి. కొద్దిగా నూనె రాసిన పళ్ళెంలో మొత్తం పదార్థాన్ని పోసి, వెడల్పుగా పరచి వెంటనే ముక్కలుగా కోయాలి.

79. గోధుమ లడ్లు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గోధుమలు - 30 గ్రా	3.54	0.45	21.6	103.8	123	1.59
పెసరపప్పు - 20 గ్రా	4.8	0.24	11.98	69.6	150	0.78
వేరుశనగలు - 18 గ్రా	2.52	4	6	56.6	9	0.25
బెల్లం / చక్కెర - 25 గ్రా	0.1	0.025	23.7	95.7	20	0.66

గోధుమలు, పెసరపప్పు, వేరుశనగలను విడివిడిగా వేయించి పోడించాలి. బెల్లంలో పాకం చేసి అందులో పోడి మిశ్రమాన్ని కలపాలి బాగా కలిపి లడ్లు చేయాలి.

80. వేరుశనగ బిస్కెట్లు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
వేయించిన వేరు శనగలు - 25 గ్రా	6.55	9.95	6.67	142.5	19.25	0.77
వేయించిన గోధుమల పిండి - 25 గ్రా	3	0.42	1.73	85.2	12	12
చెక్కెర - 20 గ్రా	0.02	-	19.8	79.6	24	0.03
బేకింగ్ సోడర్ - చిటికెడు	-	-	-	-	-	-
ఉప్పు - చిటికెడు	-	-	-	-	-	-

వేయించిన వేరుశనగలు, వేయించిన గోధుమల పదార్థాలను ముండుగా పోడి చేయాలి. రెండు పొడులను కలుపుకోవాలి. ఈ మిశ్రమానికి ఉప్పు, బేకింగ్ సోడర్లను కలపాలి. చపాతీలాగా వత్తుకోవాలి. దానిని తర్వాత కావలసిన ఆకారంలో ముక్కలుగా కోసి పళ్ళెంలో అమర్చాలి. ఈ పళ్ళెన్ని పెద్ద డేగిసాలో వేడెక్కిన యిసుకలో ఉంచి మూతపెట్టి వైన కొన్ని నిప్పులుంచాలి. సుమారు 20 నిమిషాలు కాలిన తర్వాత బిస్కెట్లు గోధుమ రంగుకు మారుతాయి. అప్పుడు సెగనుండి దింపాలి.

81. శనగపప్పు, నువ్వుల బిస్కెట్లు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రొవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇసుము గ్రా
వేయించిన శనగపిండి - 10 గ్రా	2.25	0.52	5.81	36.9	5.8	0.95
మైదా - 15 గ్రా	117	0.10	77.85	36.7	1.65	1.65
వేయించిన నువ్వులు - 15 గ్రా	91	2.16	12.5	28.1	7.25	4.6
చక్కెర - 20 గ్రా	0.02	-	19.8	79.6	2.4	0.03
వనస్పతి - 8 గ్రా	-	-	-	-	-	-
బేకింగ్ పౌడర్ - చిటికెడు	-	-	-	-	-	-
ఉప్పు - చిటికెడు	-	-	-	-	-	-

శనగపిండిని, మైదా పిండిని, నువ్వులను వేయించి పొడిచేసి ఆ మిశ్రమాన్ని (అంటే నువ్వులను పప్పులాగానే) కలిపి ఉంచుకోవాలి. అన్నింటినీ కలపాలి. ఈ మిశ్రమానికి ఉప్పు, బేకింగ్ పౌడరును కలపాలి. వనస్పతితో కలిపి మిశ్రమాన్ని మెత్తటి ముద్దగా చేయాలి. చపాతీగా వత్తుకోవాలి. కావలసిన ఆకారంలో ముక్కలుగా కోసి పళ్ళెంలో అమర్చాలి. ఈ పళ్ళెాన్ని పెద్ద డేగిసాలో వేడెక్కిన యిసుకలో ఉంచి మూతపెట్టి పైన కొన్ని నువ్వులుంచాలి. సుమారు 20 నిమిషాలు ఉంచిన తరువాత అవి గోధుమ రంగుకు మారుతాయి.

82. కోడిగ్రుడ్డుతో బిజ్జీలు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రొవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇసుము గ్రా
గ్రుడ్లు - 12	79.2	19.2	-	1038	360	120
నూనె - 2 కప్పులు	-	100	-	900	-	-
శనగపిండి - 3 కప్పులు	25.6	7.9	99.3	540	30.3	60.9
పసుపు, ఉప్పు, కారం (తగినంత)	-	-	-	-	-	-

కోడిగ్రుడ్డును నీటిలో ఉడికించి మైండ్ పెచ్చును తీసేయండి. ప్రతి గ్రుడ్డునూ చక్రాలుగా కోయండి. గ్రుడ్డులోపల చందమామ రాలిపోకుండా చూసుకోవాలి. వాటిని ప్రక్కన పెట్టండి. శనగపిండిలో నీళ్ళు పోసి కలపాలి. కలిపేటప్పుడు ఉప్పు, కారం, ఉల్లి, పచ్చి మిర్చిని సన్నగా తరిగి వేసుకోవాలి. మిశ్రమంగా కలిపి పొయ్యిమీద బాండీలో పెట్టి అందులో నూనె పోయాలి. అది మరుగుతున్నప్పుడు కోడిగ్రుడ్డు ముక్కలను శనగపిండిలో బాగా ముంచి బాండీలలో వేసి వేయించుకోవాలి.

83. చగ్గెడేలు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	జై గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
మైదా పిండి - 1 కప్పు	55	0.45	36.9	174	115	13
పెరుగు - 1/2 కప్పు	31	40	3	60	149	0.2
డాల్డా - కొంచెం	-	-	-	-	-	-
బేకింగ్ పౌడరు - కొంచెం	-	-	-	-	-	-
నూనె - 1/4 కే.జి	-	250	-	2250	-	-
కారం - తగినంత	-	-	-	-	-	-
పెసరపప్పు - కొంచెం	12	0.06	29	174	37	0.19
ఉప్పు - తగినంత	-	-	-	-	-	-

తయారుచేయు విధానం : ముందుగా మైదా పిండి ఒక గిన్నెలోనికి తీసుకొని దానిలోకి పెరుగు, ఉప్పుకారం, బేకింగ్ పౌడరు, మరియు డాల్డాను వేసి బాగా కలపాలి. కొంచెంసేపు ఉన్న తర్వాత ఆ పిండిని ఉండలుగా చేసి వాటిని ఉంగరాల ఆకారంలో చేసి వాటికి నానబెట్టిన పెసరపప్పును బాగా అద్దాలి. ఆ తరువాత అవి నూకలో వేసి ముదురు గోధుమరంగు వర్ణంలో ఉండేలా వేయించి తీసి తినాలి.

84. కూరగాయలతో చపాతీ / పూరి

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	జై గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గోధుమ పిండి - 200 గ్రా	22	18	147	696	46	5.4
బియ్యపు పిండి - 200 గ్రా	136	10	1564	690	20	14
క్యారెట్ - 1 చిన్నది	0.45	01	5.3	24	40	0.51
బీట్‌రూట్ - 1 చిన్నది	0.85	0.05	4.4	21.5	9.0	0.59
చిక్కుళ్ళు - 6 చిన్నవి	3.6	0.05	6.3	29.5	20	0.6
క్యాబేజీ - ఒక ముక్క	0.9	0.05	2.3	13.5	19.5	0.4
ఉల్లిపాయ - 1	0.9	0.05	6.3	29.5	20	0.6
ఉప్పు - తగినంత	-	-	-	-	-	-
నూనె / నెయ్యి - తగినంత (సరిపడ)		100	-	900	-	-

తయారుచేయు విధానం : ముందుగా కూరగాయలన్నింటినీ అంటే దుంపలను చిన్న ముక్కలుగా తిరిగి వెట్టకోవాలి. తరువాత వాటిని నీటిని ఉడకబెట్టాలి. గోధుమపిండి, వరిపిండి మరియు ఉప్పును ఉడకబెట్టిన దుంపల గుజ్జుతో బాగా కలిపి ఉండలుగా చేసి వాటిని పూరిగా లేకపోతే చపాతీగా చేసి పెసం మీద నూనెగాని నెయ్యిగాని వేసి, వేయించి తీసి తినాలి. చాలా రుచిగా ఉంటాయి.

85. సజ్జ బస్కెట్లు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బో హైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
సజ్జ పిండి - 250 గ్రా	30.7	10.75	152.2	827	77.5	7
పొడి చేసిన చెక్కెర - 115 గ్రా	01	0	114	457	138	0.17
నెయ్యి - 150 గ్రా	-	150	-	1350	-	-
బేకింగ్ పౌడరు - 1 టేబుల్ స్పూన్	-	-	-	-	-	-
ఎసెన్సు - తగినంత	-	-	-	-	-	-
శనగపిండి - 60 గ్రా	10.26	318	365	216	121	2.76

సజ్జ బస్కెట్లను తయారు చేయడానికి పిండిని కలిపి 2 సార్లు జల్లించుకోవాలి. పిండిలో వెన్న మెత్తగా కలపాలి. దీనికి పొడి చేసిన చెక్కెర వేసి బాగా కలపాలి. ఈ ముద్దును 1/8 అంగుళాల మందంగా అప్పుడాల కర్రతో రుద్ది బిస్కెట్లు ఆకారములో కోసి 35⁰0ఎఫ్. ఉష్ణోగ్రతలో 10 నిమిషాలు బేక్ చేయాలి.

86. సజ్జ పిండితో న్యాంబ్ కేక్

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బో హైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
సజ్జపిండి - 100 గ్రా	12.3	4.3	60.9	331	31	2.8
పొడిచేసిన చెక్కెర - 100 గ్రా	01	0	114	437	138	0.17
వనస్పతి లేదా నెయ్యి - 100 గ్రా	-	100	-	900	-	-
గ్రుడ్లు - 2	13.3	13.7	0.8	181	70	2.5
వెన్న - 80 గ్రా	-	648	-	583.2	-	-
బేకింగ్ పౌడరు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్	-	-	-	-	-	-

సజ్జ పిండిని కలిపి 2 సార్లు జల్లించుకోవాలి. వనస్పతి చెక్కెరలో కలిపి మెత్తపడేలా త్రిప్పాలి. తర్వాత గుడ్డును బాగా గిలకొట్టి అందులో ఎస్సెన్సు వేయాలి. ఈ మిశ్రమానికి సజ్జపిండి కొంచెము వేస్తూ గరిటతో బాగా కలపాలి. కలిపిన పిండిని కేకు టిన్నులో పోసి ఒవెన్లో 1/2 గంటసేపు బేక్ చేయాలి. ఉడికిన తర్వాత కావలసిన పరిమాణంలో ముక్కలు చేసుకోవాలి.

87. ఎగ్ మైనుర్ పాక్

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గుడ్లు - 2	132	132	—	173	60	20
పంచదార- 4 కప్పులు	0.25	—	248.5	995	30	0.38
నెయ్యి - 3 కప్పులు	—	150	—	1350	—	—
రంగు - కొంచెం	—	—	—	—	—	—

`Ç+Ç¶~; °KĪÀ< ǫ^•¥#0 :- ఒకగన్నెలో గుడ్లమిశ్రమాన్ని సురగవచ్చేవరకు కుప్పతూ పంచదారు వేసి కరిగేంతవరకూ గిలకొట్టాలి. ఇందులో నెయ్యి కూడా వేసి సన్న మంటపై కలిపెడుతూ ఉండాలి. 15-20 నిమిషాలకు చిన్న పలుకులుగా కన్పిస్తాయి. తరువాత మిశ్రమంతా పలుకులుగా మారుతుంది. వెంటనే దింపి నెయ్యి రాసిన పళ్ళెంలో వేసి చల్లార్చి ముక్కలుగా కొసి తినాలి.

88. బ్రెడ్ టోస్ట్

కావలసిన పదార్థాలు	మాంసకృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గుడ్లు - 2	132	132	—	173	60	20
బ్రెడ్ ప్రాకెట్-1	44	20.5	245	1220	90	11
పాలు - అర గ్లాసు	43	6.5	5.0	117	210	0.2
పంచదార-3 టేబుల్ స్పూన్లు	0.01	—	9.94	39.8	12	0.01
సునెవేయించడానికి సూర్య	—	100	—	900	—	—

`Ç+Ç¶~; °KĪÀ< ǫ^•¥#0 :- బాగా కాచి చల్లార్చిన పాలలో చెక్కెర వేసి బాగా కలియపెట్టాలి గుడ్లను బాగా గిలకొట్టి పాలలో వేసి బాగా కలిసేంతవరకూ కలపాలి. ఇందులో బ్రెడ్ స్లైసులను అద్ది పెనంపై వేసి సన్నటి మంట మీద కాల్చాలి.

తక్కువ ఖర్చుతో అధిక పోషక విలువలతో వంటకాలు
89. ఎగ్ కల్చర్

కావలసిన పదార్థాలు	మాంసకృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గ్రుడ్లు - 2	132	132	-	173	60	20
ఉల్లిపాయలు - 2	0.9	0.05	6.3	295	20	0.6
టమాటోలు - 2	1.9	0.1	3.6	23	20	1.8
మిర్చి-2	0.20	.08	0.3	3.8	3	0.44
ఉప్పు - 50 గ్రా	-	-	-	-	-	-
పసుపు - చిటికెడు	-	-	-	-	-	-
పచ్చి బరాణి - ఒక కప్పు	12	0.1	15.9	93	20	1.5
ధనియాల పొడి - ఒక టీ స్పూన్	-	-	-	-	-	-
నూనె - 50 గ్రా	-	50	-	450	-	-
తాలింపు గింజెలు - 1/2 గ్రా	-	-	-	-	-	-
ఎండు కారం - 1 టీ స్పూన్	-	-	-	-	-	-

ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో సూచించిన పోషక విలువలతో తయారు చేయవలసిన ఎగ్ కల్చర్ మేంబ్రాన్ మేంబ్రాన్ లోపాలో వేసి మగ్గనిచ్చి పచ్చి బరాణి కూడా వేసి కలిపి మగ్గనిచ్చి మూత పెట్టి కొంచెం ఉడికిన తర్వాత గ్రుడ్లు కొట్టేటోసి ఉప్పు, కారం, పసుపు, ధనియాల పొడి అన్ని వేసి కలిపి కొత్తిమీర జల్లి దించాలి.

90. కొబ్బరి అన్నం

కావలసిన పదార్థాలు	మాంసకృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
బియ్యం - 250 గ్రా	18.7	1.25	195.5	865	25	8
పచ్చి కొబ్బరి - 1 చిప్ప	4.5	41.6	13	444	10	1.7
పచ్చి మిర్చి - 10 కాయలు	1.45	0.3	1.5	14.5	80	2.2
ఉప్పు - చిటికెడు	-	-	-	-	-	-
క్యారెట్స్ - 100 గ్రా	0.9	0.2	10.6	48	80	1.03
బరాణి - 100 గ్రా	0.197	11	56.5	315	75	7.05
అవాలు - 1 టీ స్పూన్	1	1.9	1.19	27	2.45	39
మినపప్పు - 1 టీ స్పూన్	1.2	0.07	2.98	17.3	7.7	0.19
శనగపప్పు - 1 టీ స్పూన్	0.85	0.26	3.0	18	10.1	0.23
జీడిపప్పు - 25 గ్రాములు	5.3	11.7	5.5	149	12.5	1.4
నెయ్యి - 150 గ్రాములు	-	150	-	1350	-	-
ఎండుమిర్చి-4	-	-	-	-	-	-
కరివేపాకు - కొంచెం	0.3	0.05	0.093	5.4	41.5	0.6

ఇంజనీరింగ్ కాలేజీలో సూచించిన పోషక విలువలతో తయారు చేయవలసిన ఎగ్ కల్చర్ మేంబ్రాన్ మేంబ్రాన్ లోపాలో వేసి మగ్గనిచ్చి పచ్చి బరాణి కూడా వేసి కలిపి మగ్గనిచ్చి మూత పెట్టి కొంచెం ఉడికిన తర్వాత గ్రుడ్లు కొట్టేటోసి ఉప్పు, కారం, పసుపు, ధనియాల పొడి అన్ని వేసి కలిపి కొత్తిమీర జల్లి దించాలి.

91. కోడిగుడ్డు, పాలతో బిగారు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
ఉల్లిపాయలు - 1/4 కే.జి	3	0.25	27.7	125	62.5	15
గుడ్డు - 3	19.9	19.9	-	259.5	90	3.15
పచ్చి మిర్చి - 3 కాయలు	-	-	-	-	-	-
పాలు - అరగ్లసు	4.3	6.5	5.6	117	210	0.2
ఉప్పు, కారం, కరివేపాకు, -సరిపడా	-	-	-	-	-	-

సాధన విధానం : ఉల్లి పచ్చి మిరపకాయల్ని ముక్కలుగా కోసి పెట్టకోండి తర్వాత పొయ్యిమీద కళాయి గిన్నెను పెట్టి అందులో నూనె పోసి కాయాలి. జీలకర్ర, పసుపు, ఎండు మిరపకాయలు వేసి ఎర్రగా వేయించాలి. ఉల్లిపాయలు నూరి అదియూ, పచ్చి మిరప ముక్కలు వేయండి. మొత్తంగా వేయించాలి. ఉప్పు, కారం వేసి బాగా కలియపెట్టాలి. కోడిగుడ్డును కొట్టి సొనను వంచాలి. అది గట్టి పడే సమయంలో వేరువేరుగా కొట్టిన గుడ్డును గరిట సాయంతో తిరగేయాలి. చిక్కగా తయారైనాక పాలు పోయాలి. ఒక గుడ్డు సొనను కలపండి. దించేటప్పుడు పొడి మసాలాను చల్లి దించాలి.

92. సజ్జ హాల్యా

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
సజ్జ పిండి - 30 గ్రా	3.69	1.29	18.27	99.3	9.3	0.84
వేరుశనగపిండి - 20 గ్రా	5.0	8.0	5.22	113.4	18	0.5
పండిన బొప్పాయి గుజ్జు - 1 కప్పు	3	0.05	36	160	85	2.5
బెల్లం - 25 గ్రా	0.1	0.025	23.7	95.7	20	0.66
డాల్డా / నెయ్యి - 50 గ్రా	-	50	-	450	-	-

సాధన విధానం : మొదట వేరుశనగపప్పు మేయించి పొట్ట తీసి పొడిచెయ్యాలి. బెల్లం తగినంత నీటిని కలిపి తీగపాకం వచ్చేటట్టు చూడాలి. వేరుశనగ పప్పు పొడి, సజ్జపిండి, గుజ్జుగా చేసిన బొప్పాయి కలిపి కొంతసేపు పచ్చి వాసన పోయేంతవరకూ ముద్దగా అయ్యేంతవరకూ తిప్పాలి. పైన కొంచెం నెయ్యి లేదా డాల్డా వేసి తిప్పాలి. పళ్ళానికి నెయ్యిరాసి ఈ హాల్యాను అందులో వేసి ముక్కలుగా కట్ చేసుకోవాలి.

93. కోడిగ్రుడ్లు - ములక్కాడల పులుసు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంసకృత్తులు	క్రోవు పదార్థాలు	కార్బోహైడ్రేట్లు	శక్తి	కాల్షియం	ఇనుము
	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా
కోడిగ్రుడ్లు - 9	59.8	59.8	3.6	814.5	315	11.25
ములక్కాడలు - 5	12.5	0.5	18.5	130	150	0.9
పచ్చి మిరపకాయలు - 6	0.145	0.03	0.15	1.45	15	0.22
పసుపు - అరచెంచా	-	-	-	-	-	-
కొత్తిమీర - చిన్నకట్ట	0.6	0.12	12	8.6	36.8	0.28
కరివేపాకు - రెండు రెమ్మలు	0.3	0.05	0.93	5.4	41.5	0.04
నూనె - 4 చెంచాలు	-	20	-	180	-	-

చింతపండు, ఉప్పు, కారం, తాలింపు దినుసులు చాలినన్ని

కొడిగ్రుడ్లు - ములక్కాడల పులుసు చాకుతో వైపెచ్చును గీసి కడిగి ముక్కలు చేసి ఉల్లిపాయనీ, పచ్చిమిరప కాయల్ని నన్నుగా చీలికలుగా తరిగి పెట్టాలి. చింతపండు నానబెట్టి ఉంచుకోవాలి. పొయ్యిమీద కళాయి గిన్నెను పెట్టి నూకలు పోసి అందులో ఎండు మిరపకాయలు, జీలకర్ర, ఆవాలు, కరివేపాకు, తదితర తాలింపు దినుసులు వేసి వేయించాలి. ఇదియేగాక ముందుగానే కోడిగ్రుడ్లు ఉడకపెట్టి పెచ్చుతీసి ఉంచుకోవాలి. తాలింపు దినుసులు వేగిన తరువాత గ్రుడ్లను, ఉప్పును వేయండి. అవసరం అయిన నీళ్ళు పోయండి. ములక్కాడ ముక్కలు వేయండి. మొత్తం బాగా ఉడికిన తరువాత కొత్తిమీర చల్లి దించేయండి.

94. కోడిగ్రుడ్లు బంగాళదుంప కుర్మాకూర

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు	క్రోవు పదార్థాలు	కార్బోహైడ్రేట్లు	శక్తి	కాల్షియం	ఇనుము
	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా	గ్రా
గ్రుడ్లు - 2	133	133	-	173	60	21
టొమాటోలు - 1	0.95	0.05	18	115	10	0.9
బంగాళా దుంపలు - 2	16	0.1	22.6	97	10	0.4
పచ్చి మిర్చి - 5	0.20	0.8	0.3	38	3	0.44
ఉల్లిపాయ - 1 పెద్దది	0.9	0.05	63	29.5	20	0.6
పెరుగు - 1/2 కప్పు	31	40	3	60	149	0.2
ధనియాలు - 1/4 టేబుల్ స్పూన్	-	-	-	-	-	-
అల్లం - కొద్దిగా	0.11	0.04	0.6	33	1	0.17
పసుపు - కొద్దిగా	-	-	-	-	-	-
మసాలా - 1/2 టేబుల్ స్పూన్	0.1	0.03	0.15	1.4	15	0.2
ఉప్పు - తగినంత	-	-	-	-	-	-
అయిలు - 1/2 టేబుల్ స్పూన్	-	20	-	180	-	-
కొబ్బరి / 1/2 కప్పు	45	416	3	444	10	17

బంగాళదుంపలను, గ్రుడ్లను ఉడక పెట్టి ఉంచి ద్రవ్యం ఉంచాలి. కళాయి గిన్నెలో పసుపు ఉల్లిపాయను వేయించి ఆ దినుసులను నూరి దానిలో వేసి కొంచెం వేగిన తర్వాత కొబ్బరి తురుమును, అలాగే టమాటోలను, దుంపలను వేసి కొంచెం సేపు ఉంచాలి. అది వేగిన తరువాత గరం మసాలాను దానిలో వేసి బాగా కలిపి పొయ్యి మీద నుండి దించాలి. తరువాత పెరుగును, గుడ్లను వేసి బాగా కలపాలి.

95. బాంబే టోస్ట్

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వ పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
బ్రెడ్ ముక్కలు - 4 (స్రైసెస్)	44	0.7	24.5	122	9	11
కోడి గ్రుడ్లు - 1	66	6.6	-	86.5	30	15
పంచదార - 1 టేబిల్ స్పూను	0.01	-	9.94	39.8	12	0.01
నెయ్యి - 2 టేబిల్ స్పూన్లు	-	100	-	900	-	-
పాలు - 100 మిలీ	4.3	6.5	5.0	117	210	.02

తయారుచేయు విధానం : ముందుగా కోడి గ్రుడ్లను బాగా గిలకొట్టి తువ్వవలెను, పాలును వేసి మరల బాగా గిలకొట్టి ఉంచుకోవాలి. పొయ్యిమీద పెనం పెట్టి కొద్దిగా నెయ్యివేసి, 3-5 నిమిషాల పాటు కోడి గ్రుడ్లు, పాలు, పంచదార వేసి గిలకొట్టిన దానిలో నానబెట్టి ఉంచిన బ్రెడ్ ముక్కను పెనం మీద పెట్టి కొంచెం వేపు వేయించాలి. అది ఉడికి చాలా రుచిగా ఉంటుంది.

96. కోడి గ్రుడ్లు స్వీటు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవ్వ పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
కోడి గ్రుడ్లు - 2	133	13.3	-	173	60	21
పంచదార - 3 టేబిల్ స్పూన్లు	0.03	-	27.5	117	3.6	0.03
యాలకులు - 6	0.51	0.27	21	114	6.5	0.23
దాల్చా / నెయ్యి - 1 1/2 టేబుల్ స్పూన్	-	100	-	900	-	-

తయారుచేయు విధానం : ముందుగా ఒక గిన్నెలోకి కోడి గ్రుడ్లు సొనను, పంచదారను వేసి బాగా గిలకొట్టాలి. అది కూడా కోడి గ్రుడ్లు బీటరును ఉపయోగించి గిలకొట్టాలి. పొయ్యిమీద కళాయి గిన్నె పెట్టి నెయ్యిగాని, దాల్చాగాని వేసి అది కాగాక గిలకొట్టిన కోడి గ్రుడ్లు సొనను కళాయి గిన్నెలో పోసి బాగా తిప్పుతూ ఉండాలి. అది బాగా కలిసిపోయి ఉడికిన తరువాత యాలకుల పొడిని చల్లాలి. అందువలన గ్రుడ్లు వాసన పోయి చాల రుచిగా ఉంటుంది.

97. చేపకట్లెట్ట

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇసుము గ్రా
చేప - అరకిలో	905	28	305	735	2600	35
నూనె - 150 గ్రా	-	5	-	900	-	-
కారం - 1 చెంచా	-	-	-	-	-	-
పెద్ద ఉల్లిపాయ - 50 గ్రా	09	005	63	29.5	20	06
ధనియాలు - 1 1/2 చెంచా	35	40	54	72	157	17
వేయించిన శనగపప్పు - 30 గ్రా	62	6	17.7	116	168	5
గసగసాలు - 1 1/2 చెంచా	108	96	184	204	792	79
వెల్లుల్లి గర్రాలు - 3	06	001	29	145	300	0.12
దాల్చిన చెక్క - ఒక ముక్క	-	-	-	-	-	-
లవంగాలు - 3	01	003	015	14	15	0.2
కొత్తిమీర - 1 కట్ట	06	012	12	88	368	0.28
పసుపు - చిటికెడు	-	-	-	-	-	-
అల్లం ముక్క - 1 చిన్నది	011	004	06	33	1	0.17
ఉప్పు - సరిపడా	-	-	-	-	-	-

చేపను శుభ్రం చేసి ఉడకబెట్టి ఉడికిన తర్వాత తీసి ముక్కలు మొదలుగానవి అన్ని తొలగించి శుభ్రం చేసి పిండివేయాలి. శనగపప్పు పొడి కొట్టి ఉంచాలి. అదే విధంగా మసాలా దినుసులు నూరి ముద్దచేసి ఉప్పుని, పసుపుని, కొత్తిమీర పొడిని మాంసంలో కలపాలి. కారం వేసి బాగా ముద్దగా పిసికి కలపండి. దీనిని చిన్న చిన్న ఉండలు చేసి వేయించండి.

98. చేపకుర్చా

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇసుము గ్రా
చేప - అరకిలో	-	-	-	-	-	-
ఉల్లిపాయలు - 2	09	005	63	29.5	20	06
యాలకులు - 2	05	031	21	114	65	123
లవంగాలు - 2	-	-	-	-	-	-
పచ్చి మిర్చి - 3	0.20	08	03	38	3	0.44
వెల్లుల్లి - 3 గర్రాలు	-	-	-	-	-	-
పెరుగు - అరకప్పు	31	40	3	60	149	0.2
ధనియాలు - 1 చెంచా	-	-	-	-	-	-
దాల్చిన చెక్కలు - 2 చిన్నవి	-	-	-	-	-	-
నూనె - 20 గ్రా	-	20	-	180	-	-
కొత్తిమీర - అరకట్ట	06	012	12	88	368	0.28
ఉప్పు - కారం - తగినంత	-	-	-	-	-	-

చేపను బాగా శుభ్రం చేసి పెద్దరకు ముక్కలు కోసి వెల్లుల్లి కారం, ఉప్పు, అన్ని కలిపి మెత్తగా నూరి చేపముక్కలకు పట్టించాలి. పెరుగులో నానబెట్టాలి. అందులో ధనియాలు, తదితర మసాలా దినుసులు వేసి మెత్తగా నూరాలి. పొయ్యిమీద గిన్నెపెట్టి అందులో నూనెను, ఉల్లిముక్కలు, పచ్చి మిరపకాయ ముక్కలు వేసి వేయించాలి. చేపముక్కలు కూడా తీసి వేయించాలి. ఇప్పుడు దీనికి సంబంధంగా సిద్ధంచేసుకున్న అన్ని వస్తువులు వేడి చేయండి. కూర తయారయి దించే ముందు కొత్తిమీర చల్లి దించేయండి.

99. చింతచిగురు చేపలు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
చేపలు - 1/4 కిలో	45.5	14	15.5	367.5	1300	1.25
ఉల్లిపాయ - 1	0.9	0.05	6.3	29.5	29.5	20 0.6
పచ్చిమిరప - 2 కాయలు	0.20	0.8	0.3	3.8	3	0.44
కారం - 1 1/2 చెంచా	-	-	-	-	-	-
నూనె - 30 గ్రా	-	30	-	270	-	-
పసుపు - చిడికెడు	-	-	-	-	-	-
చింతచిగురు - 50 గ్రా	200	0.75	6.7	33.5	355	14.2
ఉప్పు చాలినంత	-	-	-	-	-	-

చింతచిగురు చేపలను పచ్చి మిరపకాయల్ని సన్నగా ముక్కలు తరిగిపెట్టాలి. చింతచిగురు చేపలను పెట్టుకోవాలి. దట్టంగా నలిపి శుభ్రం చేయాలి. ఈకలు తీయాలి. చేపలను బాగుచేసుకుని పెట్టుకోవాలి. పొయ్యిమీద కళాయి గిన్నెను పెట్టుకోవాలి. నూనె పోయాలి. మరగనిచ్చి పచ్చి మిరపకాయలు, ఉల్లిముక్కలు, వేసి వేయించాలి. ఇవి వేగుతుండగా పసుపు వేయాలి. ఉప్పు, కారం వేయాలి. చేప ముక్కలు వేసి నెమ్మదిగా కలియపెట్టాలి. 5 నిమిషాల తర్వాత చింతచిగురు వేసి కలియపెట్టాలి. నీరుపోయాలి తగినంత, బాగా ఉడికిన తరువాత కొత్తిమీర చల్లి దించేయాలి.

100. ఎండు చేపల పులుసు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
ఎండు చేపలు - 1/2 కిలో	150.5	5	4.5	665	2347.5	37
నూనె - 50 గ్రా	-	100	-	900	-	-
ఉల్లిపాయలు - 4	3.6	0.2	25.2	118	80	2.4
చింతపండు - 25 గ్రా	0.31	0.01	6.74	28.3	17	1.7
కొత్తిమీర కట్ట - చిన్నది - 1	0.6	0.12	1.2	8.8	36.8	0.28
ఎర్రకారం - 2 చెంచాలు	-	-	-	-	-	-
ఉప్పు - సరిపడా	-	-	-	-	-	-
పచ్చిమిరపకాయలు - 2	0.07	0.01	0.07	0.72	0.75	0.11

ఎండు చేపలను పచ్చి మిరపకాయల్ని సన్నగా చీలికలు తయారుచేసి ఎండు చేపల్ని కడిగి పెట్టుకోండి చింతపండు వేసి నీళ్ళలో నానపెట్టి ఉంచండి. పొయ్యిమీద గిన్నె పెట్టుకోవాలి. అందులో నూనెపోసి అది మరుగుతున్న సమయంలో చేపలు వేసి కలియపెట్టాలి. ఇవి వేగుతూ ఉండగా ఉల్లిపాయ ముక్కలు, పచ్చిమిరపకాయ ముక్కలు వేయాలి. ఇవి పూర్తిగా మగ్గాలి. అప్పుడు ఉప్పునీ, కారంను వేసి కలపండి. తరువాత సరిపడా నీళ్ళు పోయండి. మొత్తం కలియపెడుతూ కాగిన తరువాత చింతపండు పులుసును పిండి అందులో పోయండి. కలియపెట్టి, కొత్తిమీర తరిగి చల్లాలి.

101 చింతకాయ బొమ్మిడాలు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
బొమ్మిడాలు - అరకిలో	80.5	45	34.5	500	1650	4
నూనె - 1 కప్పు	-	60	-	540	-	-
చింతకాయలు - కొన్ని లేతవి	15	0.05	33.7	141.5	8.5	7.5
పచ్చిమిరపకాయలు - 5	0.145	0.03	0.15	1.45	15	0.22
ఉప్పు, పసుపు - చాలినంత	-	-	-	-	-	-

చింతకాయలు, బొమ్మిడాలు ముందు చింతకాయలు రోట్లో మేయించాలి. మెత్తగా దంచుతున్నప్పుడే ఉప్పునీ, పసుపునీ వేయాలి. బొమ్మిడాలని శుభ్రంగా కడిగి పెట్టుకోవాలి. మెత్తగా నూరిన చింతకాయ గుజ్జును బొమ్మిడాలకు పట్టించాలి. ఇవి బాగా నానిన తర్వాత బొమ్మిడాలు తిరిగి కడిగేయాలి. ఇప్పుడు పొయ్యిమీద బానాలి పెట్టి కాలిన తరువాత నూనెపోయాలి. అది కాగిన తర్వాత, ముందు 4 బొమ్మిడాలు చొప్పున వేసి వేయించాలి.

102. చేప ఇగురు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
చేప - 1/4 కిలో	48.2	24	0.5	410	357.5	3.7
నూనె - 50 గ్రా	-	50	-	450	-	-
పచ్చి మిర్చి - 2 కాయలు	0.07	0.01	0.07	0.72	0.75	0.11
అల్లం - చిన్న ముక్క	0.11	0.045	0.615	6.75	1	0.17
పెద్ద ఉల్లిపాయ - ఒకటి	0.9	0.05	6.3	29.5	20	0.6
కొబ్బరి - చిన్నముక్క	0.45	4.16	1.3	44.4	1	0.17
వెల్లుల్లి - 1 పాయ	0.6	0.01	2.9	14.5	3.00	0.12
జీలకర్ర - చిటికెడు	0.93	0.80	1.08	14.4	31.5	0.35
కారం - 3/4 చెంచా	-	-	-	-	-	-
కొత్తిమీర - ఒక కట్ట చిన్నది	0.6	0.12	1.2	8.8	36.8	0.28
పసుపు, ఉప్పు - చాలినంత	-	-	-	-	-	-

చేపను శుభ్రం చేసి కడిగి దానిని ముక్కలు చేసి పెట్టుకోవాలి. జీలకర్ర, అల్లం, వెల్లుల్లి మెత్తగా నూరి పెట్టుకోవాలి. పచ్చి మిరపకాయ ముక్కలు, ఉల్లిపాయలను సన్నగా తరిగి పెట్టుకోవాలి. పొయ్యి మీదకు కళాయి గిన్నెను పెట్టి చేపముక్కలు, ఉప్పు, పసుపు, కారం వేసి నూరి ఉంచిన మసాలా వేసి బాగా కలియబెట్టాలి. అవసరమైన నీళ్ళు పోసి 2 నిమిషాల అనంతరం కొబ్బరిముక్కలు పాలు తీసిపోయాలి. మొత్తం 5 నిమిషాలు ఉంచి కొత్తిమీర వేసి దించేయాలి.

103. ఉప్పుచేప వేవుడు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రొవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
ఉప్పుచేప - 1/2 కిలో	340.5	42.5	-	1745	21,920	-
నూనె - 100 గ్రా	-	100	-	900	-	-
కారం - 5 చెంచాలు	159	0.6	3.16	24.6	16	0.23
మసాల పొడి - 1 చెంచా	-	-	-	-	-	-
ఉప్పు - సరిపడా	-	-	-	-	-	-

ఉప్పు చేపను బాగా కడిగి ముక్కలు చేసి పెట్టుకోవాలి. తర్వాత పొయ్యి మీద కళాయిగిన్నెను పెట్టి, నూనెపోసి మరిగించి చేపముక్కలు వేయాలి. అవి వేగుతున్న సమయంలో కారం వేయాలి. పొడి మసాలా అవసరాన్ని బట్టి చల్లాలి. చిటికెడు మెత్తని ఉప్పు అవసరమనుకుంటే చల్లి దించేయండి.

104. ఉప్పుచేప వంకాయ పులుసు

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రొవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
ఉప్పుచేప - 1/4 కిలో	170	21.25	-	872.5	10960	-
పచ్చి మిర్చి - 5 కాయలు	0.145	0.03	0.15	1.45	15	0.22
వంకాయలు - 1/2 కిలో	7	15	20	120	270	2.2
నూనె - 80 గ్రా	-	80	-	720	-	-
చింతపండు - 25 గ్రా	0.31	0.01	6.74	28.3	17	17
కొత్తిమీర - 1 కట్ట	0.6	0.12	12	8.8	36.8	0.28
కారం - 2 చెంచాలు	-	-	-	-	-	-
ఉప్పు, మసాల - సరిపడా	-	-	-	-	-	-

ఉప్పు చేపను బండకు రుద్ది శుభ్రం చేసి కడిగి, ముక్కలు చేసి పెట్టుకోవాలి. వంకాయలు కడిగి ముక్కలుగా తరిగి నీటిలో వేసి ఉంచుకోవాలి. చింతపండు నానపెట్టి పులుసు తీసి పెట్టుకోవాలి. ఉల్లిపాయల్ని, పచ్చి మిరపకాయలను ముక్కలు చేసి ఉంచండి. పొయ్యి మీద కళాయిని ఉంచండి.

105. పీతల వేపుడు కూర						
కావలసిన పదార్థాలు	మాంసకృత్తులు గ్రా	క్రోవుపదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
ఉల్లిపాయలు - 3	24	0.2	22.2	100	93.8	12
దాల్చిన చెక్క ముక్కలు - 2	-	-	-	-	-	-
లవంగాలు - 2	01	0.03	0.15	14	15	0.2
పీతలు - 1/2 కిలో	44.5	5.5	16.5	295	6850	106
పచ్చిమిరపలు - 4	0.145	0.03	0.15	1.45	15	0.22
అల్లం ముక్క - 1 చిన్నది	0.11	0.04	0.6	3.3	1	0.17
యాలకులు - 2	0.15	0.31	2.1	11.4	6.5	0.23
మజ్జిగ - అరగ్గాసు	0.8	1.1	0.5	5	30	0.1
కొత్తిమీర - కట్టలో సగం	0.6	0.12	1.2	8.8	36.8	0.28
కరివేపాకు - 2 రెమ్మలు	0.3	0.05	0.93	5.4	41.5	0.04
మానె - 50 గ్రా	-	50	-	450	-	-
పసుపు - చిటికెడు	-	-	-	-	-	-
పచ్చి కొబ్బరి - చిన్న ముక్క	0.45	4.16	1.3	44.4	1	0.17
గసాలు - 1 చెంచా	1.08	0.96	1.84	20.4	61.5	3.1
ఉప్పు, కారం - తగినంత	-	-	-	-	-	-

చిటికెడు పసుపు వేసుకోవాలి. ఉప్పు వేయాలి. మజ్జిగ కూడా పోసి కడగాలి. పొయ్యి మీద కళాయి గిన్నె పెట్టాలి. అందులో మానె పోసి ఉల్లి ముక్కలు వేయాలి. తడి మసాలాను ఉంచుకొని ఆ ముద్దను వేయండి. ఈ మొత్తంను బాగా వేగనివ్వాలి. అప్పుడు పీతల ముక్కలు వేయాలి. ఉప్పు, కారంలను వేసి కలియపెట్టాలి. తర్వాత ముప్పాతిక గ్లాసుడు నీళ్ళు పోసి కొంతసేపు ఉడకనివ్వాలి. నీరు పూర్తిగా ఇగిరిన తర్వాత పొడి మసాలా పొడిని చల్లాలి. కొత్తిమీర, కరివేపాకును సస్యగా తరిగి వేయాలి. రెండు నిమిషాలు ఆగి దించివేయాలి.

106. పీతల తిగురు						
కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రోవు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	శక్తి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
పీతలు పెద్దవి - 2	89	11	33	59	1370	21.2
యాలకులు - 2	0.5	0.31	2.1	11.4	6.5	0.23
ఉల్లిపాయ - పెద్దది - 1	0.9	0.05	6.3	29.5	20	0.6
లవంగాలు - 3	0.1	0.03	0.15	1.4	15	0.2
పచ్చిమిరపకాయలు - 4	0.20	0.8	0.3	3.8	3	0.44
పచ్చి కొబ్బరిముక్క - చిన్నముక్క	0.45	4.16	1.3	44.4	1	0.17
అల్లం - అగుళం పొడవు	0.11	0.04	0.6	3.3	1	0.17
గసగసాలు - 2 చెంచాలు	1.08	0.96	1.84	20.4	61.5	3.1
వెల్లుల్లి - 8 గర్రాలు	1.26	0.02	5.96	29	6	0.24
సోపు - 5 గింజలు	-	-	-	-	-	-
జీలకర్ర - 1/2 చంచా	-	-	-	-	-	-
కొత్తిమీర - చిన్నకట్ట	0.6	0.12	1.2	8.8	36.8	0.28
దాల్చినచెక్క - చిన్నముక్క	-	-	-	-	-	-
ఉల్లి బిందు - అరకట్ట	-	-	-	-	-	-
పసుపు - చిటికెడు	-	-	-	-	-	-
ఉప్పు, కారం - తగినంత	-	-	-	-	-	-

చిటికెడు పసుపు వేసుకోవాలి. సోపు, గసాలు, వేరే నూరి ఉండవేయాలి. పీతముక్కల్లో ఉప్పుకారం, మసాలా ముద్దను కలిపి వట్టించేయండి. స్టా మీద కళాయిగిన్నెను పెట్టి ఉల్లి, పచ్చిమిరపముక్కలు కలిపివేసి వేయించాలి. అవి వేగిన తరువాత పీతల ముక్కలు వేయాలి. కొంతసేపు అలా ఉంటే పీతలముక్కలనుండి వచ్చే నీరు ఇంకిపోతుంది. అప్పుడు వేరే నీరును పోయాలి. మరలా ఆ నీరు ఇగిరిపోవాలి. సోపు, గసగసాల ముద్ద వేయాలి. పొడి మసాలా, కొత్తిమీర తరుగు చల్లి దించవేయాలి.

107. (చంటి పిల్లలు) అనుబంధ ఆహారము

కావలసిన పదార్థాలు	మాంస కృత్తులు గ్రా	క్రొవ్వు పదార్థాలు గ్రా	కార్బోహైడ్రేట్లు గ్రా	జిక్కి గ్రా	కాల్షియం గ్రా	ఇనుము గ్రా
గోధుమలు - 200 గ్రా	23.6	3	142.4	692	82	10.6
వేరుశనగ పప్పు - 50 గ్రా	12.6	20	30	283.5	45	1.25
వేయించిన శనగపప్పు - 100 గ్రా	22.5	5.2	58.1	369	58	9.5
బెల్లం -150 గ్రా	0.6	0.15	142.5	574	120	3.9

గోధుమలకొద్దగా వేయించి పొడి చేయాలి. వేయించిన శనగపప్పును శుభ్రముచేసి పొడి చేయవలెను. వేరుశనగపప్పును దోరగా వేయించి పై పొట్టుతీసివేసి పొడి చేసుకోవాలి. ఈ 3 పొడులను కలిపి శుభ్రమైన డబ్బాలలో నిల్వచేయాలి. బెల్లాన్ని పొడిచేసుకోవాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని రోజుకి 50 నుండి 100 గ్రాముల వరకూ చంటి పిల్లలకి ఇవ్వవలెను.

