

ಪಾನಿಯಗಳು

ಪಾನಿಯಗಳು ಎಂದರೆ, ನೀರನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ, ದ್ರವರೂಪದಲ್ಲಿರುವ, ಕುಡಿಯಲು ಯೋಗ್ಯವಾದ ವಸ್ತುಗಳು. ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ತರಹದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು, ನೀರಿನ ಅಂಶವನ್ನು, ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಇತರೆ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಪಾನಿಯಾಗೆ ಕೆಲವು ಉದಾಹರಣೆಗಳೆಂದರೆ ಟೀ, ಕಾಫಿ, ಜ್ಯೂಸ್ ಮತ್ತು ತೆಂಗಿನ ನೀರು.

ಪಾನೀಯಗಳ ವಿಧಗಳು

ಪಾನಿಯಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ

೧. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳು

೨. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ರಹಿತ ಪಾನೀಯಗಳು

೧. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳು

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲಿನ ಅಂಶವು ಇರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇವು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳಿನ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಈ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ.

ಇವುಗಳನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಮೂರು ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ

A. ಹುದುಗುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಯಾರಿಸಿದವು

- ಇವುಗಳನ್ನು ಹುದುಗುವಿಕೆಯ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲಕ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಕೆಲವೊಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳು ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶರ್ಕರ, ಪಿಷ್ಟ ಮತ್ತು ಇತರೆ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಇಂಗಾಲದ ಡೈಯಾಕ್ಸೈಡ್ ಮತ್ತು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ.
- ಇಂತಹ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಶೇಕಡ ೫ ರಿಂದ ೨೫ರ ವರೆಗೆ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ತರಹದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳೂ ಇರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಅವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ: ವೈನ್ ಇದನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮತ್ತು ಪೈನಾಪಲ್ ನಂತಹ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಹುದುಗುವಿಕೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವು ಶೇಕಡ ೧೬ ಪರ್ಸೆಂಟ್ ನಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ.

- ಬಿಯರ್ ಇದನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ತಿನ್ನುವ ಧಾನ್ಯಗಳಾದ ಸಜ್ಜೆ ಮತ್ತು ನವಣೆಯಂತಹ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹುದುಗುವಿಕೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದರಲ್ಲಿನ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇಕಡ ಮೂರರಿಂದ ಎಂಟರಷ್ಟು ಇರುತ್ತದೆ

B. ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ತಯಾರಿಸಿದವು

- ಇವುಗಳನ್ನು ಯಾವುದಾದರೂ ಹಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಅಥವಾ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹುದುಗುವಿಕೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿ ಅದರಿಂದ ಬರುವ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಆ ಉತ್ಪನ್ನದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಅನ್ನು ಶುದ್ಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.
- ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡ ೭೫ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣ ಇರುತ್ತದೆ.
- ಬೇರೆ ತರಹದ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತವೆ ಅಥವಾ ಇರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ ವಿಸ್ಕಿಯನ್ನು ಕಾಳುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಬ್ರಾಂಡಿಯನ್ನು ಹಣ್ಣುಗಳಿಂದ ತಯಾರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ

C. ಸಂಯುಕ್ತ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು

- ಈ ರೀತಿಯ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸುವಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ಪಡೆದು ಅವುಗಳಿಗೆ ಬೇರೆ ಯಾವುದಾದರೂ ಹಣ್ಣಿನ ರುಚಿಯನ್ನು ಬೆರೆಸಿರುತ್ತಾರೆ.
- ಈ ತರಹದ ಪಾನೀಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ನ ಪ್ರಮಾಣವು ತುಂಬಾ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ.
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಜಿನ್ ಇದನ್ನು ಕಾಳುಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಉತ್ಪನ್ನವನ್ನು ಭಟ್ಟಿ ಇಳಿಸಿ ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ಪಡೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ನಿಂಬೆ ಪೈನ್ ಆಪಲ್ ಅಥವಾ ಏಲಕ್ಕಿಯ ರುಚಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

೨. ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ರಹಿತ ಪಾನೀಯಗಳು

ಈ ರೀತಿಯ ಪಾನೀಯಗಳು ಆಲ್ಕೋಹಾಲನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ತುಂಬಾ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ (ಅದೂ ತೀರ ವಿರಳ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ). ಇವುಗಳು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವಂತಹ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ.

ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್ ರಹಿತ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಮೂರು ರೀತಿಯಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಬಹುದು

A. ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳು

- ಇವು ನಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ಚುರುಕುಗೊಳಿಸುವ ಕೆಲಸವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಟಿ ಮತ್ತು ಕಾಫಿಗಳು ಈ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಪಾನೀಯಗಳಾಗಿವೆ.

- ಕಾಫಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಫಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಮತ್ತು ಟೀ ಯಲ್ಲಿ ಟ್ಯಾನಿನ್ ಎಂಬ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಇರುತ್ತದೆ, ಅವು ನಮ್ಮ ನರವ್ಯೂಹದ ಮೇಲೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತವೆ.
- ಈ ರೀತಿಯ ಪಾನೀಯಗಳು ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತವೆ, ನಿರ್ದೆಯಿಂದ ಎಚ್ಚರಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಹುರುಪನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

B. ಆಯಾಸ ನಿವಾರಿಸುವ ಪಾನೀಯಗಳು

- ಇವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಆಯಾಸವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತವೆ ಹಾಗೆಯೇ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಕೊಡುತ್ತವೆ.
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಕೋಕ್ ಎಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ಗಾರ್ಸಿನಿಯಾ (ಮುರುಗಲು) ಎನ್ನುವ ಹಣ್ಣಿನಿಂದ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಇದೊಂದು ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ.
- ಸ್ಕ್ವಾಶ್ ಎನ್ನುವ ಪಾನೀಯವೂ ಕೂಡ ಇದೇ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರುತ್ತದೆ

C. ಪೋಷಕಾಂಶಯುಕ್ತ ಪಾನೀಯಗಳು

- ಈ ಪಾನೀಯಗಳು ನಮಗೆ ಪೋಷಕಾಂಶವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.
- ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಶರಬತ್ತು, ಹಾಲು, ತೆಂಗಿನ ನೀರು, ಜ್ಯೂಸ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.
- ತೆಂಗಿನ ನೀರನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಹೀಗೆ ಪಾನೀಯಗಳು ನಮ್ಮ ದಿನನಿತ್ಯದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗಗಳಾಗಿವೆ. ನಮ್ಮ ಉದ್ದೇಶಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ಪಾನೀಯಗಳು ಲಭ್ಯವಿದ್ದು, ಅವುಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುತ್ತೇವೆ.