

## ಆಹಾರೋಷಧಿಗಳು (ನ್ಯೂಟ್ರಾಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್) ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಹಾರಗಳು

ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮವು ಅತ್ಯುನ್ನತ ಕಾಳಜಿಯಾಗಿರುವ ಈ ಯುಗದಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕಾಗಿ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಎಲ್ಲರ ಗಮನವನ್ನು ಸೆಳೆದಿದೆ. ಸಸ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳಿಂದ ಪಡೆದ "ನ್ಯೂಟ್ರಾಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್ (ಆಹಾರೋಷಧಿಗಳು)" ಮತ್ತು "ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಹಾರಗಳು" ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಮೂಲಗಳಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿವೆ. ಇವು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡುವಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಫೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಹೆಚ್ಚುತ್ತಿರುವ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿರುವ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡಲು, ಈ ಆಹಾರೋಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಹಾರಗಳು ಸಹಾಯ ಮಾಡಬಲ್ಲವು.

ನ್ಯೂಟ್ರಾಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್ (ಆಹಾರೋಷಧಿಗಳು) "ಆಹಾರ" ಮತ್ತು "ಔಷಧಿಗಳ" ಸಮ್ಮಿಳನವಾಗಿದ್ದು, ಇವುಗಳು ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಆಹಾರದ ಮೂಲವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತು ರೋಗಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳ ಮೂಲವಾಗಿಯೂ ವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ಮತ್ತು ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಶಾರೀರಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ, "ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಹಾರಗಳು" ಸಂಪೂರ್ಣ ಆಹಾರಗಳು ಅಥವಾ ಬಲವರ್ಧಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳಾಗಿವೆ ಮತ್ತು ಅವು ತಮ್ಮ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಜೊತೆಗೆ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾಗಿ, ನ್ಯೂಟ್ರಾಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಹಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯ ಆಧುನಿಕ ವಿಧಾನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿದೆ.

ನುಗ್ಗೆಕಾಯಿ ಮರ (ಮೊರಿಂಗಾ), ಮೆಣಸು (ಪೈಪರ್), ಹರವೆ ಸೊಪ್ಪು (ಅಮರಾಂಥಸ್), ಪುದೀನಾ (ಮೆಂತಾ) ಮತ್ತು ಬ್ಲೂ ಬೆರ್ರೀಸ್ ಗಳು ಅಂತಹ ಕೆಲವು ಆಹಾರೋಷಧಿಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಹಾರಗಳಾಗಿವೆ. ಇವು ತಮ್ಮ ಅಸಾಧಾರಣ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿವೆ.

### ೧. ನುಗ್ಗೆ ಮರ (ಮೊರಿಂಗಾ):

ನುಗ್ಗೆ (ಮೊರಿಂಗಾ ಒಲಿಫೆರಾ) ಸಸ್ಯವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ "ಪವಾಡ ಮರ" ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತ, ಪಾಕಿಸ್ತಾನ, ಬಾಂಗ್ಲಾದೇಶ ಮತ್ತು ಅಫ್ಘಾನಿಸ್ತಾನದ ಉಪ-ಹಿಮಾಲಯನ್ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದಂತೆ ಪ್ರಭೇಧವಾಗಿದೆ. ನುಗ್ಗೆ ಮರದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಭಾಗವು - ಅದರ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಅದರ ಬೀಜಗಳವರೆಗೆ - ಅಗತ್ಯವಾದ ಜೀವಸತ್ವಗಳು, ಖನಿಜಗಳು ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳಿಂದ ತುಂಬಿವೆ ಮತ್ತು ತನ್ನ ಸಾಟಿಯಿಲ್ಲದ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಶ್ರೀಮಂತಿಕೆಗಾಗಿ ಈ ಸಸ್ಯವು ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಗಳು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದ್ದು, ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕಾರ್ಯ, ಮೂಳೆ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಒಟ್ಟಾರೆ ಚೈತನ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಮುಖವಾಗಿವೆ.

ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ನುಗ್ಗೆಯು ಕ್ಲೋರೋಜೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ಕೆಂಪೆರಾಲ್ ಸೇರಿದಂತೆ ಜೈವಿಕ ಸಕ್ರಿಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಇದು ಪ್ರಬಲವಾದ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ, ಉರಿಯೂತದ ಮತ್ತು ಆಂಟಿಮೈಕ್ರೋಬಿಯಲ್ (ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುವ ಗುಣ) ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸಲು, ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಜೀವಕೋಶಗಳ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಅಂತೆಯೇ, ನುಗ್ಗೆಯ ಎಲೆಗಳು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕ ಬೆಂಬಲ ಮತ್ತು ಸಾಮಾನ್ಯ ಯೋಗಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಪರಿಹಾರಗಳಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ತಾಜಾ ಮೊರಿಂಗಾ ಎಲೆಗಳು ಸರಿಸುಮಾರು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ.

- ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ: 51.7 ಮಿಗ್ರಾಂ
- ವಿಟಮಿನ್ ಎ (ಬೀಟಾ-ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ಆಗಿ): 3780 µg
- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ: 440 ಮಿಗ್ರಾಂ
- ಕಬ್ಬಿಣ: 9 ಮಿಗ್ರಾಂ
- ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಮ್: 337 ಮಿಗ್ರಾಂ

#### ಮೆಣಸು (ಪೈಪರ್):

ಮೆಣಸು (ಪೈಪರ್ ನಿಗ್ರಮ್) ಅನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕರಿಮೆಣಸು ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಅದರ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಶಂಸಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಭಾರತದ ಪಶಿಮ ಘಟ್ಟದ ಕರಾವಳಿಯಿಂದ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡ ಕರಿಮೆಣಸು ಕೇವಲ ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಮಸಾಲೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದಾಗಿದೆ. ಇದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ಸಂಯುಕ್ತಗಳ ಶಕ್ತಿ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ. ಕರಿಮೆಣಸಿನ ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವು ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಪೈಪರಿನ್ ಎನ್ನುವ ರಾಸಾಯನಿಕ ವಸ್ತು. ಈ ರಾಸಾಯನಿಕವು ಮೆಣಸಿಗೆ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಗೆ ಕೊಟ್ಟಿದೆ. ಇದು ಅಲ್ಕಲಾಯಿಡ್ ಗುಂಪಿಗೆ ಸೇರಿದ ಒಂದು ರಾಸಾಯನಿಕವಾಗಿದೆ.

ಕರುಳಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒಡೆಯುವ ಕಿಣ್ವಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಮೂಲಕ ಪೈಪರಿನ್ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಈ ಗುಣವು ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಜೈವಿಕ ಲಭ್ಯತೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಪೈಪರಿನ್ ಉರಿಯೂತದ ಮತ್ತು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ, ಸಂಧಿವಾತ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗದಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ವಿರುದ್ಧದ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಇದು ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿದೆ.

## ಹರವೆ ಸೊಪ್ಪು (ಅಮರಾಂಥ್):

ಹರವೆ ಸೊಪ್ಪು (ಅಮರಾಂಥ್) ಎನ್ನುವುದು ಸೊಪ್ಪಾಗಿ ಬಳಸುವ ಎಲೆಗಳು ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳಿಗಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲಾಗುವ ಹಲವಾರು ಸಸ್ಯ ಪ್ರಭೇದಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡ ಒಂದು ಸಸ್ಯಜಾತಿ. ಹರವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳು ವಿಟಮಿನ್ ಎ, ಸಿ ಮತ್ತು ಕೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಕಬ್ಬಿಣ ಮತ್ತು ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್‌ನಂತಹ ಖನಿಜಗಳಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ. ಆರೋಗ್ಯಕರ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಪ್ರತಿರಕ್ಷಣಾ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಬೆಂಬಲಿಸಲು ಮತ್ತು ಮೂಳೆಯ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು ಈ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಅವಶ್ಯಕ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ಹರವೆ ಸೊಪ್ಪಿನ ಎಲೆಗಳು ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ, ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಾಗಿ ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫೀನಾಲಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು, ಇದು ಹಾನಿಕಾರಕ ಸ್ವತಂತ್ರ ರಾಡಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ತಟಸ್ಥಗೊಳಿಸಲು ಮತ್ತು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಮರಂಥ್ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಆಹಾರದ ಫೈಬರ್ (ನಾರಿನ ಅಂಶ) ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅತ್ಯಾಧಿಕತೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಬೇಯಿಸಿದ ಅಮರಂಥ್ ಎಲೆಗಳು ಸರಿಸುಮಾರು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ:

- ವಿಟಮಿನ್ ಎ: ೨೯೧೭ IU
- ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ: ೪೩.೩ ಮಿಗ್ರಾಂ
- ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ: ೧೧೪೦ ಮೈಕ್ರೋ ಗ್ರಾಂ
- ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ: ೨೧೫ ಮಿಗ್ರಾಂ
- ಕಬ್ಬಿಣ: ೨.೯ ಮಿಗ್ರಾಂ
- ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್: ೫೫ ಮಿಗ್ರಾಂ

## ಪುದೀನಾ (ಮೆಂತಾ):

ಮೆಂಥಾ ಅಥವಾ ಪುದೀನ, ಸುವಾಸನೆಭರಿತ ಗಿಡಮೂಲಿಕೆಗಳ ಕುಲವಾಗಿದ್ದು, ಅವುಗಳ ಪರಿಮಳ ಮತ್ತು ಚಿಕಿತ್ಸಕ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳಿಗೆ ಹೆಸರುವಾಸಿಯಾಗಿದೆ. ಪುದೀನಾ ಜೀರ್ಣಕಾರಿ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ, ಉಸಿರಾಟದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಮತ್ತು ತಲೆನೋವುಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಔಷಧದಲ್ಲಿ ಶತಮಾನಗಳಿಂದಲೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪುದೀನದ ಔಷಧೀಯ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಸಂಯುಕ್ತವೆಂದರೆ **ಮೆಂಥಾಲ್**, ಇದು ಆಂಟಿಸ್ಪಾಸ್ಮೋಡಿಕ್, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮತ್ತು ಆಂಟಿಮೈಕ್ರೋಬಿಯಲ್ (ರೋಗಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಾಯಿಸುವ ಗುಣ) ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶಿಸುತ್ತದೆ.

ಪುದೀನಾ ಸಸ್ಯದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಪುದೀನಾ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಜೀರ್ಣದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜೀರ್ಣಾಂಗವ್ಯೂಹದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು, ಉಬ್ಬುವುದು ಮತ್ತು ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರಿಕ್ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸಲು ಇದು

ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಮೆಂಥಾಲನ್ ತಂಪಾಗಿಸುವ ಸಂವೇದನೆಯು ತಲೆನೋವು, ಸ್ನಾಯುಗಳ ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಮೂಗಿನ ಕಟ್ಟುವಿಕೆಯಿಂದ ಪರಿಹಾರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಪುದೀನಾವನ್ನು ವಿವಿಧ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಬಹುಮುಖ ಪರಿಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ.

### ಬ್ಲೂ ಬೆರ್ರಿಸ್:

ವ್ಯಾಕ್ಸಿನಿಯಮ್ ಕುಲಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಬೆರಿಹಣ್ಣುಗಳು ಅವುಗಳ ರೋಮಾಂಚಕ ಬಣ್ಣ, ಸಿಹಿ-ಟಾರ್ಟ್ ಸುವಾಸನೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಭಾವಶಾಲಿ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಪ್ರೊಫೈಲ್‌ಗೆ ಅಮೂಲ್ಯವಾಗಿವೆ. ಈ ಸಣ್ಣ ಆದರೆ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಮತ್ತು ಕೆ ಜೊತೆಗೆ ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಮತ್ತು ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್‌ಗಳಾದ ಆಂಥೋಸಯಾನಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಫ್ಲೇವನಾಯ್ಡ್‌ಗಳಂತಹ ಖನಿಜಗಳು ತುಂಬಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಜೈವಿಕ ಸಕ್ರಿಯ ಸಂಯುಕ್ತಗಳು ಬೆರಿಹಣ್ಣುಗಳ ಪ್ರಬಲ ಉರಿಯೂತದ, ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಮತ್ತು ನರರೋಗ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತವೆ.

ಬೆರಿಹಣ್ಣುಗಳ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯು ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ, ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಬೌದ್ಧಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆಯ ಕುಸಿತದಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ನಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಅವುಗಳ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫೈಬರ್ (ನಾರು) ಅಂಶವು ಆಹಾರದ ಜೀರ್ಣವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ತೂಕ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸೇರ್ಪಡೆಯಾಗಿದೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ, ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ತಾಜಾ ಬೆರಿಹಣ್ಣುಗಳು ಸರಿಸುಮಾರು ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ:

- ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ: 9.7 ಮಿಗ್ರಾಂ
- ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ: 19.3 µg
- ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್: 0.3 ಮಿಗ್ರಾಂ
- ಫೈಬರ್: 2.4 ಗ್ರಾಂ
- ಆಂಥೋಸಯಾನಿನ್‌ಗಳು: 163 ಮಿಗ್ರಾಂ

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ, ಸಸ್ಯಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ನ್ಯೂಟ್ರಾಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ಸ್ (ಆಹಾರೋಪಧಿಗಳು) ಮತ್ತು ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ಆಹಾರಗಳು ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಕ್ಷೇಮಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕ ಮತ್ತು ಸಮಗ್ರ ವಿಧಾನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮೊರಿಂಗಾದ ಪೋಷಕಾಂಶ-ದಟ್ಟವಾದ ಎಲೆಗಳಿಂದ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್-ಸಮೃದ್ಧ ಬೆರಿಹಣ್ಣುಗಳವರೆಗೆ, ದೇಹವನ್ನು ಪೋಷಿಸಲು ಮತ್ತು ಗುಣಪಡಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಹೇರಳವಾದ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸಸ್ಯಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಅದ್ಭುತಗಳನ್ನು ನಮ್ಮ ಆಹಾರಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುವ ಮೂಲಕ, ಮುಂಬರುವ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಉತ್ತಮಗೊಳಿಸಲು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಔಷಧಾಲಯದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.