

# చిరుధాన్యాల ఆరోగ్య లాభాలు



యూత్ ఫర్ యాక్షన్

కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం, మహబూబ్ నగర్-I



బుక్‌లెట్ నెం: YFA-KVK, Mahabubnagar - I

పబ్లికేషన్ నెం: 7/2023

సంవత్సరం : 2023

ఆధారం :

ఆర్. అనిత, డా॥ జి. భవాని, వి. రాజేందర్ కుమార్, కె. సురేష్ కుమార్, ఎ. మస్తానయ్య

వెబ్‌సైట్ : [www.yfakvkmahabubnagar.org](http://www.yfakvkmahabubnagar.org)

ప్రచురణ :

డా॥ దాదాసాహెబ్ త్రయంబక్ కొగారె

సీనియర్ శాస్త్రవేత్త & హెడ్

ICAR-YFA/ Krishi Vigyan Kendra, Mahabubnagar - I

మదనాపురం, వనపర్తి - 509110.

ఇక్కడ ముద్రించబడింది :

గీతా ఆర్ట్స్ & ప్రీస్

ఓల్డ్ బస్టాండ్ దగ్గర, మహబూబ్‌నగర్

ఫోన్ : 8019 619 719, e-mail : [geethaarts.rajju@gmail.com](mailto:geethaarts.rajju@gmail.com)

# విషయ సూచిక

క్రమ. సంఖ్య	విషయం	పేజీ
1	పరిచయం	1-2
2	రాగిలో పోషక విలువలు మరియు ఆరోగ్య లాభాలు	3-4
3	సామలో పోషక విలువలు మరియు ఆరోగ్య లాభాలు	5-6
4	కొర్రలో పోషక విలువలు మరియు ఆరోగ్య లాభాలు	7-8
5	ఊదలో పోషక విలువలు మరియు ఆరోగ్య లాభాలు	9-10
6	అరికలో పోషక విలువలు మరియు ఆరోగ్య లాభాలు	11-12
7	వరిగలో పోషక విలువలు మరియు ఆరోగ్య లాభాలు	13-14
8	అండకొర్రలలో పోషక విలువలు మరియు ఆరోగ్య లాభాలు	15-16
9	జొన్నలో పోషక విలువలు మరియు ఆరోగ్య లాభాలు	17-18
10	సజ్జలలో పోషక విలువలు మరియు ఆరోగ్య లాభాలు	19-20
11	చిరుధాన్యాల పోషకాల పట్టిక	21

## పరిచయం

చిరుధాన్యాలు అనేవి మానవులకు తెలిసిన పురాతన ఆహారాలలో ఒకటి. ఇవి అన్ని కాలాలలో మరియు వాతావరణ పరిస్థితులలో, వర్షాధార పంటలుగా ఉష్ణ మండలాల్లో బాగా పెరుగుతాయి.

చిరుధాన్యాలలో ఐరన్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ మరియు పొటాషియం వంటి ఖనిజ లవణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. రాగిలో కాల్షియం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది వరి బియ్యం లేదా గోధుమలతో పోలిస్తే 30 రెట్లు ఎక్కువ. చిరుధాన్యాలలో పోషకాలు అధికంగా ఉన్న కారణంగా ఇవి పోషక ధాన్యాలుగా పరిగణించబడుతున్నాయి.

చిరుధాన్యాలు అధిక పోషకాలు కలిగి ఉంటాయి. గ్లూటెన్ రహితమైనవి మరియు పొట్టలో యాసిడ్ ఏర్పరచవు. ఇటువంటి సుగుణాలు కలిగి ఉన్నందున చిరుధాన్యాలు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి, కావున ఈ ధాన్యాలు అతి తక్కువ ఎలర్జీని కలిగించేవిగా మరియు తేలికగా జీర్ణమయ్యేవిగా పరిగణించబడతాయి. వరి బియ్యంతో పోలిస్తే చిరుధాన్యాలు గ్లూకోజ్ శాతాన్ని రక్తంలోకి నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తాయి మరియు ఎక్కువ కాలం కడుపును నిండుగా ఉంచడంలో తోడ్పడతాయి. కావున ఈ విధంగా మధుమేహ వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తాయి.

చిరుధాన్యాల వినియోగం గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది, మధుమేహం నుండి రక్షిస్తుంది, జీర్ణ వ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది, క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది, శ్వాసకోశ ఆరోగ్యంలో రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది, శక్తి స్థాయిలను పెంచుతుంది. కండరాల మరియు నాడీవ్యవస్థలను మెరుగుపరుస్తుంది అంతేకాకుండా జీవక్రియ సిండ్రోమ్ మరియు పార్కిన్సన్ వ్యాధి వంటి అనేక వ్యాధుల నుండి రక్షణ కలిగిస్తుంది.



## గైసిమిక్ ఇండెక్స్ :

సాధారణంగా మనం తీసుకునే ఆహారంలోని పిండిపదార్థాలు విచ్చిన్నం చెంది చక్కెరగా (గ్లూకోజ్) మారి రక్తంలో కలవడం ద్వారా శరీరానికి కావలసిన శక్తినిస్తాయి. పిండి పదార్థాలు విచ్చిన్నం చెంది, ఎంత త్వరగా మరియు ఎంత ఎక్కువ పరిమాణంలో రక్తంలోని చక్కెర స్థాయిని పెంచునో తెలుసుకొనుటకు వాడు సూచికను 'గైసిమిక్ ఇండెక్స్' అంటారు.

$$\text{గైసిమిక్ ఇండెక్స్} = \frac{\text{పరీక్షించిన ఆహారం (50 గ్రా||) ద్వారా రక్తంలోని చక్కెర స్థాయి}}{\text{ప్రామాణిక ఆహారం (50 గ్రా||) ద్వారా రక్తంలోని చక్కెర స్థాయి}} \times 100$$

గ్లూకోజ్ మరియు వైట్ బ్రెడ్ ను ప్రామాణిక ఆహారంగా పరిగణిస్తాము

### గైసిమిక్ ఇండెక్స్ అనేది 0-100 విలువలు గల స్కేలు.

గైసిమిక్ ఇండెక్స్	శ్రేణి	ఉదాహరణలు
≤ 55	తక్కువ	చిరుధాన్యాలు, బీన్స్, ఓట్స్, బార్లీ, కూరగాయలు
56-69	మధ్యస్థం	బాస్మతి రైస్, బంగాళ దుంపలు, పీతాబ్రెడ్, కాన్ బెర్రీ జ్యూస్
≥ 70	ఎక్కువ	వైట్ బ్రెడ్, కార్బోహైడ్రేట్స్, ఎక్స్ట్రూడెడ్ ధాన్యాలు, ఉదయ ఫలహారంగా తీసుకోవడం, బంగాళదుంపలు

గైసిమిక్ ఇండెక్స్ ఎక్కువగా వుండే ఆహార పదార్థాలను తీసుకొనుట వలన రక్తంలో చక్కెర స్థాయి తక్కువ సమయంలో అధికంగా పెరిగి టైప్ - I మరియు టైప్ - II మధుమేహ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఎక్కువగా వుంటుంది.

తక్కువ గైసిమిక్ ఇండెక్స్ గల ఆహారం తీసుకొనుట వలన కలిగే ఉపయోగాలు :

- 1) రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని క్రమబద్ధీకరిస్తుంది
- 2) శరీరంలో క్రొవ్వు శాతాన్ని నియంత్రిస్తుంది
- 3) ఆకలిని తగ్గిస్తుంది
- 4) హృదయ సంబంధ వ్యాధుల సమస్యను తగ్గిస్తుంది
- 5) టైప్ - II మధుమేహ వ్యాధి రాకుండా నివారిస్తుంది

పంట	గైసిమిక్ ఇండెక్స్
బియ్యం	77
గోధుమ	76
ఎర్ర బియ్యం	72
ఊన్న	55
సజ్జ	54
వరిగ	53
సామ	52
కొర్ర	51
ఆరిక	49
రాగి	39
ఊద	34

## రాగిలో పోషక విలువలు

### మాంసకృత్తులు మరియు ఆమ్లైన్ ఆమ్లాలు :

రాగిలో లభించే మాంసకృత్తులు మంచి నాణ్యత గల మాంసకృత్తులు ఎందుకంటే ఇది “ఎలుసినిన్” కలిగి ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోకి సులభంగా గ్రహించబడుతుంది. పిండిపదార్థంతో పాటు అధిక మాంసకృత్తులు కారణంగా పోషకాహార లోపాన్ని నివారించడంలో రాగి చాలా ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.

రాగిలో ఆమ్లైన్ ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇవి శరీరం యొక్క సాధారణ పనితీరుకు చాలా ముఖ్యమైనవి మరియు శరీర కణజాలాలను సరిచేయడానికి అవసరం.

### కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ :

రాగిలో కాల్షియం మరియు ఫాస్ఫరస్ అధిక మోతాదులో ఉంటుంది. తృణ ధాన్యాల్లో కంటే రాగిలో ఐదు నుండి ముప్పై శాతం ఎక్కువ కాల్షియం ఉంటుంది. పిల్లల ఎదుగుదలకు కాల్షియం చాలా అవసరం. అదే విధంగా ఎముకులు మరియు దంతాల ఆరోగ్యానికి కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్ చాలా అవసరం.

### ఖనిజ లవణాలు :

రాగిలో అధిక మోతాదులో ఖనిజాలు ఉంటాయి. పొటాషియం మరియు ఇనుము ఎక్కువ శాతం ఉంటాయి.

### యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు :

రాగిలో ఉన్న యాంటీఆక్సిడెంట్లు కణాల ఆక్సీకరణను నియంత్రించడం ద్వారా కణాల నష్టాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. కణాల యొక్క ఆక్సీకరణ క్యాన్సర్ మరియు వృద్ధాప్యానికి ఒక కారణం. వరి బియ్యం లేదా గోధుమ ఆధారిత ఆహారం తీసుకునే వారితో పోలిస్తే రాగి ఆధారిత ఆహారం తీసుకునే వ్యక్తులు అన్నవాహిక క్యాన్సర్కు గురయ్యే అవకాశం తక్కువ.

### రాగి పోషకాల పట్టిక

బూడిద (%)	తేమ (%)	శక్తి (కిలో కేలరీలు)	మాంస కృత్తులు (%)	క్రోవుస్ (%)	పీచు పదార్థం (%)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఇనుము (మి.గ్రా.)	జింకు (మి.గ్రా.)
2.45	8.5	351.92	9.8	1.53	12.59	3811.98	35.50	24.70

## రాగితో ఆరోగ్య లాభాలు

### రక్తహీనతను తగ్గించుట :

రాగి ఇనుము యొక్క అద్భుతమైన మూలం. మరియు రక్తహీనత రోగులకు ఒక వరం. మొలకెత్తిన రాగులలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోకి ఇనుమును సులభంగా గ్రహించటానికి దారితీస్తుంది. రాగులు క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల రక్తంలో హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిలు మెరుగుపడతాయి.



### చక్కెర వ్యాధిని తగ్గించుట :



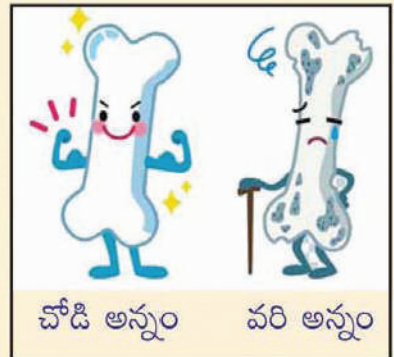
పీచు పదార్థం జీర్ణక్రియను తగ్గిస్తుంది మరియు చక్కెరను రక్త ప్రవాహంలోకి నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తుంది. దీనివల్ల చక్కెర వ్యాధులకు ఇబ్బంది కలగదు. రక్తంలో గ్లూకోజ్, రక్తపోటు మరియు కొలెస్ట్రాల్ నిర్వహణకు సహాయపడే పోషకాలు, తక్కువ కొవ్వు మరియు మితమైన కేలరీలు కలిగి రాగి ఆధారిత ఆహారం ఉంటుంది.

### రక్త కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించుట :

రాగిలో అమైనో ఆమ్లాలు, లెసిథిన్ మరియు మిథియోనిన్ ఉన్నాయి. ఇవి కాలేయం నుండి అధిక కొవ్వును తొలగించడం ద్వారా కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గించడంలో సహాయ పడతాయి.

### ఎముకలను బలపరుచుట :

రాగిలో కాల్షియం వుష్కులంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకలను బలోపేతం చేయడానికి సహాయ పడుతుంది. రాగి, బోలు ఎముకల వ్యాధి వంటి వ్యాధులను నివారిస్తుంది మరియు ఎముక పగులు ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.



## సామలో పోషక విలువలు

### విటమిన్లు :

గోధుమ మరియు బియ్యం కంటే తక్కువ పిండిపదార్థం సామలో ఉంటాయి. సామలో ధియామిన్ (విటమిన్ బి<sub>1</sub>) పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఫెరిడాక్సిన్ (బి<sub>6</sub>) కూడా సామలో అధికంగా ఉంటుంది. ఇది నాడీ వ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్యకరమైన పనితీరుకు దోహదపడుతుంది.

### ఖనిజ లవణాలు :

సామలో కాల్షియం, ఇనుము, జింక్, రాగి, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్ మరియు పొటాషియం వంటి ఖనిజ లవణాలు ఉన్నాయి.

### మంచి క్రొవ్యు :

సామ శరీరానికి అవసరమైన కొవ్వులను అధిక మొత్తంలో అందిస్తుంది. ఇది బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.

### పీచు పదార్థం :

సామలో కరిగే మరియు కరగని పీచు పదార్థం ఉంటాయి. ఈ పీచు పదార్థం హైపర్గ్లైసీమియా, స్థూలకాయం మరియు మలబద్ధకం నుండి రక్షిస్తుంది.

### ఇనుము :

సామ, వరి బియ్యం కంటే దాదాపు 13 రెట్లు ఎక్కువగా ఇనుము కలిగి ఉంటుంది మరియు రక్తహీనతను నివారించడంలో మంచి వనరుగా పనిచేస్తుంది.

### సామ పోషకాల పట్టిక

బూడిద (%)	తేమ (%)	శక్తి (కిలో కేలరీలు)	మాంస కృత్తులు (%)	క్రోవ్యు (%)	పీచు పదార్థం (%)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఇనుము (మి.గ్రా.)	జింకు (మి.గ్రా.)
4.77	8.56	362.18	8.94	3.10	7.40	1894.66	109.94	33.02



## సామతో ఆరోగ్య లాభాలు

### గుండె యొక్క ఆరోగ్యం :

అధిక మోతాదులో మెగ్నీషియం ఉన్నందున సామ ధాన్యం రక్తపోటును తగ్గించడానికి మరియు ముఖ్యంగా అథెరోస్లెరోసిస్, గుండె స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. సామలో ఉండే పొటాషియం రక్తపోటును తక్కువగా ఉంచడానికి సహాయపడుతుంది.



### గుండె సంబంధిత వ్యాధులు :

ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిలు, తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్లు (ఎల్డిఎల్), చాలా తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్లు (విఎల్డిఎల్) మరియు అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ల పెరుగుదలను సామ చూపుతుంది.

### రోగ నిరోధక వ్యవస్థ :

సామలో ఎక్కువ మొత్తంలో ఫినోలిక్ ఆమ్లాలు టానిన్లను కలిగి ఉంటుంది. అయితే ప్లేవనాయిడ్లు తక్కువ పరిమాణంలో ఉంటాయి. అవి యాంటీ ఆక్సిడెంట్గా పనిచేస్తాయి మరియు శరీర రోగనిరోధక వ్యవస్థలో బహుళ పాత్రలు పోషిస్తాయి.

### కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించుట :

సామలో ఉన్న పీచు పదార్థం కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. పీచు పదార్థం శరీరం నుండి చెడు కొలెస్ట్రాల్ను నిర్మూలించడానికి మరియు మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది.



## కొర్రలో పోషక విలువలు

### ఫాస్ఫరస్ :

కొర్రలో ఫాస్ఫరస్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శక్తి ఉత్పత్తికి ఒక ముఖ్యమైన ఖనిజము మరియు శరీరం యొక్క శక్తి మూలమైన ATP యొక్క ముఖ్యమైన భాగం.

### యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు :

కొర్రలో ఫినోలిక్ ఆమ్లం అనే యాంటీ ఆక్సిడెంట్ ఉంటుంది. ఇది శరీరంలోని హానికారకాలను వదిలించుకోవడానికి ఉపయోగపడే బలమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్. ఈ యాంటీ ఆక్సిడెంట్ కండరాల బలహీనతను తగ్గించుటకు కూడా సహాయపడుతుంది.

### అధిక ఇనుము :

కండరాల ఆరోగ్యం, మెదడు అభివృద్ధి మరియు హీమోగ్లోబిన్ ఏర్పడటానికి అవసరమైన ఇనుమును కలిగి ఉంటుంది.

### విటమిన్ బ<sub>1</sub> మరియు బ<sub>6</sub> :

కొర్రలో విటమిన్ బి<sub>6</sub> సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది నాడీ వ్యవస్థ యొక్క ఆరోగ్యకరమైన పనితీరుకు దోహదపడుతుంది. అదేవిధంగా కొర్ర విటమిన్ బి<sub>1</sub> ను అధికంగా కలిగి ఉంటుంది. ఇది ఏకాగ్రత మరియు జ్ఞాపకశక్తిని పెంచడానికి సహాయపడుతుంది.

### పీచు పదార్థం :

కొర్రలో పీచు పదార్థం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ విడుదలను తగ్గించడం ద్వారా మధుమేహాన్ని నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. అధిక పీచు జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది మరియు జీర్ణ రుగ్మతలను కూడా నయం చేస్తుంది.

### కొర్ర పోషకాల పట్టిక

బూడిద (%)	తేమ (%)	శక్తి (కిలో కేలరీలు)	మాంస కృత్తులు (%)	క్రోవ్యు (%)	పీచు పదార్థం (%)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఇనుము (మి.గ్రా.)	జింకు (మి.గ్రా.)
2.95	7.69	357.44	14.00	4.46	10.53	737.50	99.30	53.60

## కొర్రతో ఆరోగ్య లాభాలు

### మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు ప్రయోజనం :

కొర్ర తక్కువ గ్లైసిమిక్ సూచికను కలిగి ఉండుట వలన డయాబెటిక్ రోగులకు వరి బియ్యంతో పోల్చితే ఒక మంచి ప్రత్యామ్నాయ ఆహారంగా చెప్పవచ్చు. తక్కువ గ్లైసిమిక్ సూచిక కలిగి ఉండడం వలన ఇది చక్కెరను రక్తంలోకి నెమ్మదిగా విడుదల చేస్తుంది మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిని ఆకస్మికంగా పెరగకుండా నిరోధించడంలో సహాయపడుతుంది.

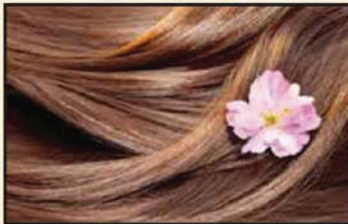


### గుండెపోటు ప్రమాదాన్ని తగ్గించుట :

కొర్రకు రక్తంలో చక్కెరలను నియంత్రించే మరియు తగ్గించే శక్తి ఉంటుంది. కొర్ర రక్త నాళాలలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది. దీనివల్ల గుండెపోటు వలన కలిగే మరణాలు సంభవించవు.

### మెదడు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుచుట :

కొర్రలో ఇనుము సమృద్ధిగా ఉంటుంది మరియు మెదడు అభివృద్ధికి సహాయ పడుతుంది. ఇనుము మెదడుకు ఆక్సిజన్ను సరఫరా చేస్తుంది. మెదడుకు తగినంత రక్తం లభిస్తే అది జ్ఞానాన్ని ప్రోత్సహించడంలో సహాయపడుతుంది మరియు ఆల్జీమర్స్ వ్యాధిని నివారిస్తుంది.



**ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు :** వెంట్రుకల పెరుగుదలకు ప్రోటీన్ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కొర్రలో అధిక మొత్తంలో ప్రోటీన్ ఉంటుంది. ఇది ఆరోగ్యకరమైన జుట్టు పెరుగుదలకు సహాయపడుతుంది.

**ఆరోగ్యకరమైన చర్మం :** కొల్లాజెన్ చర్మం యొక్క పునరుజ్జీవనానికి అవసరమైన కణజాలాలు, కణాలు మరియు అవయవాలను బలోపేతం చేసే ముఖ్యమైన ప్రోటీన్ గా పరిగణించబడుతుంది. కొర్రలో కొల్లాజెన్ ఉండటం వలన ముడతలు లేని ఆరోగ్యకరమైన మరియు యవ్వన చర్మాన్ని అందిస్తుంది.

## ఊదలో పోషక విలువలు

### కేలరీలు :

ఊద అధిక మొత్తంలో మాంసకృత్తులు మరియు తక్కువ మొత్తంలో కేలరీలను కలిగి ఉంటుంది. ఊద ఆధారిత ఆహారం తీసుకున్న తర్వాత శరీరం తేలికగా మరియు శక్తివంతంగా అనిపిస్తుంది.

### యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు :

మన శరీరంలో వివిధ ఎంజోజెనన్ వ్యవస్థల ద్వారా ఫ్రీరాడికల్స్ అనేవి ఉత్పన్నమవుతాయి మరియు అవి క్యాన్సర్ మరియు ఇతర జీవక్రియ రుగ్మతలకు కారణం కావచ్చు. ఊదలలో ఫ్రీరాడికల్స్ ను శుద్ధిచేసే గుణం ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉన్న కారణంగా క్యాన్సర్ ప్రభావాన్ని తగ్గిస్తుంది.

### విటమిన్ బి :

ఊదలోని విటమిన్ బి కాంప్లెక్స్, పిండి పదార్థం మరియు కొవ్వును మరింత సమర్థవంతంగా విచ్ఛిన్నం చేయడానికి సహాయపడుతుంది. అలాగే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి పెరగకుండా నిరోధించడానికి మరియు రక్తంలో హీమోసిస్టీన్ స్థాయిని తగ్గించడానికి దోహదపడుతుంది.

### ఇనుము :

ఊదలో ఇనుము అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రక్తంలో హీమోగ్లోబిన్ స్థాయి పెరగడానికి సహకరిస్తుంది.

### ఊద పోషకాల పట్టిక

బూడిద (%)	తేమ (%)	శక్తి (కిలో కేలరీలు)	మాంస కృత్తులు (%)	క్రోమియం (%)	పీచు పదార్థం (%)	కార్బియం (మి.గ్రా.)	ఇనుము (మి.గ్రా.)	జింకు (మి.గ్రా.)
6.15	7.78	363.63	10.29	3.87	14.07	2661.68	163.50	47.64

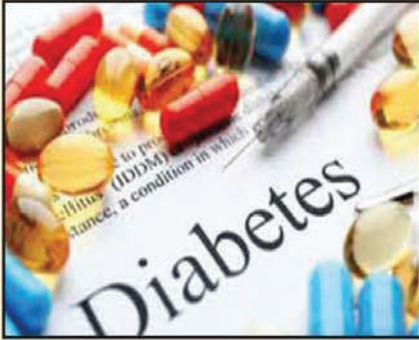
## ఊదతో ఆరోగ్య లాభాలు

### ఎముకల ఆరోగ్యం :

ఊదలో కాల్షియం మరియు ఫాస్ఫరస్ వంటి ఎముకలను నిర్మించే ఖనిజాలు ఉన్నందున ఎముకల అభివృద్ధికి మరియు బలోపేతానికి సహాయపడుతుంది. ఫాస్ఫరస్ అనే ఖనిజం శరీర కణాలు మరియు కణజాలాల పెరుగుదల మరియు మరమ్మత్తు కోసం ఉపయోగపడుతుంది.



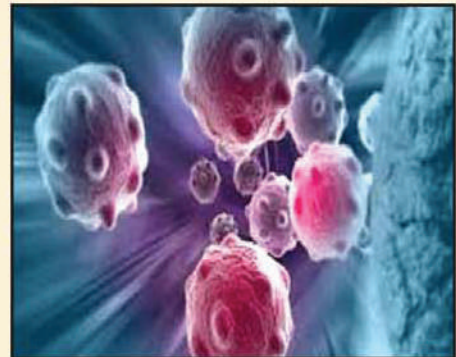
### చక్కెర వ్యాధిని తగ్గించుట :



ఊద యొక్క గ్లైసిమిక్ ఇండెక్స్ చాలా తక్కువగా ఉన్నందున రెండవ రకం మధుమేహ వ్యాధి గ్రస్తులకు ఊదలు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని నివేదించబడింది. ఊదలు నెమ్మదిగా జీర్ణమవుతాయి మరియు చక్కెర వ్యాధి నిర్వహణకు సహాయపడే రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్ను అధిక మొత్తంలో కలిగి ఉంటుంది.

### క్యాన్సర్ నిరోధకం :

ఊదలో పీచు పదార్థం ఎక్కువగా ఉంటుంది. జీర్ణవ్యవస్థకు ఎక్కువ మొత్తంలో పీచుపదార్థం చేర్చడం కారణంగా, వ్యర్థాలు మరియు క్యాన్సర్ కారకాలు పెద్దప్రేగు గుండా ప్రయాణించే సమయాన్ని తగ్గిస్తుంది.



## ఆరికలో పోషక విలువలు

### పీచు పదార్థం :

ఆరికలో ఉన్న అధిక పీచు పదార్థం పెద్దప్రేగును ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి సహాయ పడుతుంది. జీర్ణ వ్యవస్థను క్రమంగా ఉంచడానికి మరియు మలబద్ధకం నుండి కూడా నిరోధిస్తుంది. అదే విధంగా ఊబకాయం సమస్యనుంచి రక్షిస్తుంది.

### మాంసకృత్తులు :

ఆరికలో మాంసకృత్తులు పుష్కలంగా ఉంటుంది. 100 గ్రాముల ఆరికలో సుమారు 8.3 గ్రాముల మాంసకృత్తులు ఉంటాయి. ఇది కణజాల మరమ్మత్తు మరియు శరీరం యొక్క రోజువారీ పనితీరును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

### విటమిన్లు మరియు ఖనిజ లవణాలు :

ఆరికలో అధికంగా బి విటమిన్లు ఉంటాయి. ముఖ్యంగా నియాసిన్, బి<sub>6</sub> మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ అలాగే కాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు జింక్ వంటి ఖనిజ లవణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి.

### యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు :

ఆరికలో అధిక మొత్తంలో పాలీఫినాల్స్ ఉంటాయి. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల సమ్మేళనం. ఇది శరీరాన్ని వివిధ హానికర పదార్థాల నుండి రక్షిస్తుంది, అంతే కాకుండా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు కణాల ఆక్సీకరణను నియంత్రించడం ద్వారా కణాల నష్టాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

### ఫైబిక్ ఆమ్లం :

ఆరికలో ఫైబిక్ ఆమ్లం అనే ఫైటో కెమికల్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది. అదే విధంగా క్యాన్సర్ బారి నుండి కాపాడుతుంది.

### ఆరిక పోషకాల పట్టిక

బూడిద (%)	తేమ (%)	శక్తి (కిలో కేలరీలు)	మాంస కృత్తులు (%)	క్రోమియం (%)	పీచు పదార్థం (%)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఇనుము (మి.గ్రా.)	జింకు (మి.గ్రా.)
6.15	7.78	363.63	10.29	3.87	14.07	2661.68	163.50	47.64

## ఆరికతో ఆరోగ్య లాభాలు

### మధుమేహ వ్యాధిని నిరోధించుట :

ఆరిక తీసుకోవడం వలన రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిని తగ్గిస్తుంది మరియు ఇన్సులిన్ స్థాయి పెరుగుదలను ప్రోత్సహిస్తుంది. తద్వారా మధుమేహ సమస్యను తగ్గిస్తుంది.



### స్థూలకాయం తగ్గించుట :



ఆరికలో ఉన్న పీచు పదార్థం స్థూలకాయాన్ని తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది. అలాగే కొలెస్ట్రాల్ మరియు ట్రైగ్లిజరైడ్ స్థాయిల పెరుగుదలను నివారించడానికి సహాయ పడుతుంది.

### అధిక రక్తపోటు తగ్గించుట :

హృదయ సంబంధ వ్యాధులు, అధిక రక్తపోటు మరియు అధిక కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి సమస్యలతో బాధపడుతున్న వారికి మరియు రుతుక్రమం ఆగిపోయిన మహిళలకు ఆరిక వినియోగం చాలా ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.



## వరిగలో పోషక విలువలు

**అధిక జీవ విలువ కలిగిన మాంసకృత్తులు :** వరిగలో మిథియోనిన్, లైసిన్, లెసిథిన్ వంటి ముఖ్యమైన అమైనో ఆమ్లాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అమైనో ఆమ్లాలు శరీరం యొక్క ప్రోటీన్ వినియోగ సామర్థ్యాన్ని పెంచడంలో సహాయపడుతుంది మరియు శరీరానికి అధిక జీవ విలువ కలిగిన మాంసకృత్తులను ఇస్తుంది.

**పిండి పదార్థం :** వరిగలో పిండిపదార్థ శాతం ఇతర చిరుధాన్యాలతో పోల్చినపుడు గరిష్ట జీర్ణతను చూపుతుంది. రక్తంలో గ్లూకోజ్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో రెసిస్టెంట్ స్టార్చ్ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.

**కరగని పీచు పదార్థం :** వరిగలో అధిక మొత్తంలో కరగని పీచు పదార్థం ఉంటుంది. ఇది పిత్తం యొక్క అధిక స్రావాలను తగ్గిస్తుంది, తద్వారా పితృశయ రాళ్ళు ఏర్పడకుండా నివారిస్తుంది.

**ఖనిజ లవణాలు :** వరిగలో పొటాషియం, జింక్, నియాసిన్ మరియు ఐరన్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి. నియాసిన్ చర్మ ఆరోగ్యాన్ని కాపాడడంలో సహాయపడుతుంది మరియు మెదడు యొక్క సరైన పనితీరుకు తోడ్పడుతుంది. ఎర్ర రక్త కణాల (ఆర్బిసి) ఉత్పత్తిలో ఐరన్ ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఇది రక్తహీనతను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. వరిగలో ఫాస్ఫరస్ శాతం అధికంగా ఉంటుంది. ఒక కప్పు వరిగ తీసుకోవడం ద్వారా మన శరీరానికి అవసరమైన మొత్తం ఫాస్ఫరస్లో 24% పొందవచ్చు. ఫాస్ఫరస్, కణాలు మరియు కణజాలాల అభివృద్ధికి చాలా అవసరం.

**యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు :** వరిగలో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇది క్యాన్సర్ను కలిగించే ఫ్రీరాడికల్స్ను శరీరం నుంచి తొలగిస్తాయి.

### వరిగ పోషకాల పట్టిక

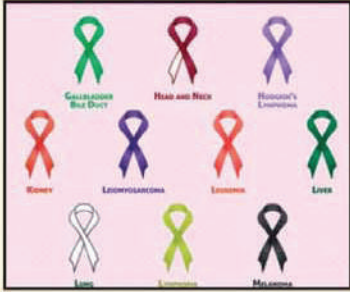
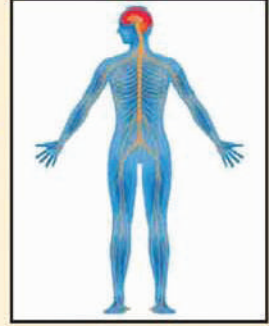
బూడిద (%)	తేమ (%)	శక్తి (కిలో కేలరీలు)	మాంస కృత్తులు (%)	క్రోమియం (%)	పీచు పదార్థం (%)	కార్బోహైడ్రేట్ (మి.గ్రా.)	ఇనుము (మి.గ్రా.)	జింకు (మి.గ్రా.)
5.05	8.85	354.65	11.06	2.05	14.91	2649.14	158.92	44.12



## వరిగతో ఆరోగ్య లాభాలు

### నాడీ వ్యవస్థ పనితీరు మెరుగుపరుచుట :

వరిగలో అధిక మొత్తంలో లెసిథిన్ కలిగి ఉన్నందున నాడీ వ్యవస్థ సజావుగా పనిచేయడానికి సహాయపడుతుంది.



### క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించుట :

వరిగలో ఉండే ముఖ్యమైన ఫైటోస్ట్రోలియోంటల్లు లిగ్నిన్. ఇవి శరీరానికి ఎంతో ఉపయోగకరం, మానవుల ప్రేగులలో బ్యాక్టీరియాపై పనిచేసి రామ్ము క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

### శ్వాసకోశ ఆరోగ్యం :

వరిగలను రోజూ సేవించడం వలన ఉబ్బసం మరియు శ్వాస సంబంధిత రోగాలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.



**కొలెస్ట్రాల్ స్థాయి :** వరిగ యొక్క కొలెస్ట్రాల్ జీవక్రియలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ (HDL) స్థాయిలను పెంచుతుంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

### పెల్లగ్రా నిర్మూలన :

వరిగలో అధికంగా ఉన్న నియాసిన్, విటమిన్ సి లోపం వలన వచ్చే పెల్లగ్రా వ్యాధిని నివారిస్తుంది.

### గుండె జబ్బుల నుండి రక్షణ :

వరిగను రోజూవారీ ఆహారంలో భాగం చేసుకున్నట్లయితే రక్తంలోని ట్రిగ్లిజరైడ్ల శాతం తగ్గి తద్వారా గుండె సంబంధ సమస్యలు రాకుండా కాపాడుతుంది.

## అండుకొర్రులలో పోషక విలువలు

### అధిక పీచు పదార్థం :

అండుకొర్రులలో పీచు పదార్థం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగు పరుస్తుంది. స్థూలకాయాన్ని తగ్గిస్తుంది, రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను అదుపులో ఉంచు తుంది మరియు రక్తపోటును నివారిస్తుంది.

### విటమిన్లు :

అండుకొర్రులలో విటమిన్ 'ఇ' మరియు బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు అధికంగా ఉన్నాయి.

### యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు :

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు శరీరాన్ని వివిధ విష పదార్థాల నుండి రక్షించడానికి సహాయపడుతుంది. ఇవి కణాల ఆక్సీకరణను నియంత్రించడం ద్వారా కణాల నష్టాన్ని తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి.

### గ్లైసెమిక్ ఇండెక్స్ :

అండుకొర్రులలో పిండి పదార్థం తక్కువగా ఉంటుంది. దీని వల్ల ఆహారం నెమ్మదిగా జీర్ణం అవుతుంది. ఈ గుణం కలిగి ఉండడం వలన చక్కెర వ్యాధిగ్రస్తులకు అండుకొర్రుల ఆధారిత ఆహారం ఉపయోగపడుతుంది.

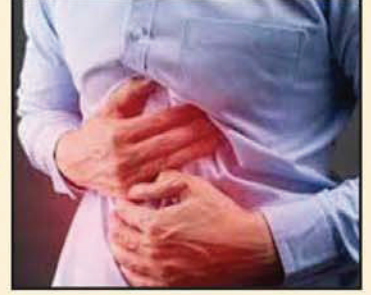
### అండుకొర్రులు పోషకాల పట్టిక

బూడిద (%)	తేమ (%)	శక్తి (కెలో కేలరీలు)	మాంస కృత్తులు (%)	క్రోమియం (%)	పీచు పదార్థం (%)	కార్బియం (మి.గ్రా.)	ఇనుము (మి.గ్రా.)	జింకు (మి.గ్రా.)
8.62	7.32	362.64	11.64	5.28	16.08	3266.27	178.54	66.10

## అండుకొర్రలుతో ఆరోగ్య లాభాలు

### మలబద్ధకం తొలగించుట :

అండుకొర్రలలో వున్న అధిక పీచు పదార్థం కారణంగా ఇవి మలబద్ధకాన్ని తొలగించడంలో సహాయకారి మరియు పొట్టలో గేస్ని చేరనివ్వదు.



### చెడు కొలెస్ట్రాల్ని తగ్గించుట :



అండుకొర్రలు చెడు కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్డిఎల్) ని తగ్గించి, మంచి కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్డిఎల్)ని పెంచడంలో తోడ్పడతాయి.

### గ్లూటెన్ రహితమైనవి :

అండుకొర్రలలో గ్లూటెన్ అనే మాంసకృత్తు ఉండదు, దీని కారణంగా గ్లూటెన్ ఎలర్జీ ఉన్నవారికి అండుకొర్రల ఆధారిత ఆహారం ఎంతో ఉపయోగపడుతుంది.



## జొన్నలో పోషక విలువలు

### అధిక పీచు పదార్థం :

జొన్నలో పీచు పదార్థం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియను సులభతరం చేయడానికి, స్థూలకాయాన్ని తగ్గించడానికి మరియు రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది. జొన్నలోని అధిక పీచు బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది, ఎందుకంటే ఇది జీర్ణం కావడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది మరియు ఎక్కువ కాలం ఆకలి వేయకుండా ఉంటుంది.

### మాంసకృత్తులు :

జొన్నలో ఎక్కువ మొత్తంలో మాంసకృత్తులు ఉంటాయి. కండరాలు మరియు కణాల పునరుత్పత్తికి మాంసకృత్తులు సహాయపడతాయి. ఇది శరీరం యొక్క రోజువారీ విధులను నిర్వహించడానికి కూడా సహాయపడుతుంది.

### విటమిన్లు మరియు ఖనిజ లవణాలు :

జొన్న అవసరమైన విటమిన్లు, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు మరియు ఖనిజ లవణాల శక్తి కేంద్రం. ఇది అధిక మోతాదులో కాల్షియం, రాగి, జింక్, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం మరియు కణజాల అభివృద్ధికి తోడ్పడే విటమిన్లను కల్గి ఉంటుంది. ఇనుము మరియు రాగి వంటి ఖనిజ లవణాలు సరైన రక్త ప్రసరణ, కణాల పెరుగుదల, జుట్టు మరమ్మత్తు మరియు శరీర మొత్తం పనితీరును నియంత్రించడంలో సహాయపడుతుంది.

### యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు :

యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ప్లేట్‌లెట్ల యొక్క గుచ్చీకరణను నివారించడం ద్వారా అనేక గుండె సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. తద్వారా గుండె పోటు ముప్పు తగ్గుతుంది.

### పిండి పదార్థం :

జొన్నలో ఉన్న పిండి పదార్థం మానవ శరీరం యొక్క పనితీరుకు అవసరమైన శక్తిని సరఫరా చేయడమే కాకుండా కణాల పనితీరును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది.

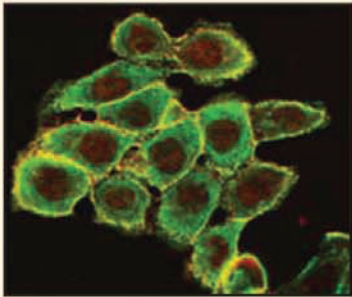
### జొన్న పోషకాల పట్టిక

బూడిద (%)	తేమ (%)	శక్తి (కిలో కేలరీలు)	మాంస కృత్తులు (%)	క్రోవుట్ (%)	పీచు పదార్థం (%)	కాల్షియం (మి.గ్రా.)	ఇనుము (మి.గ్రా.)	జింకు (మి.గ్రా.)
1.55	8.1	349	10.4	1.9	1.60	250.0	41.0	16.0

## జొన్నతో ఆరోగ్య లాభాలు

### జీర్ణక్రియ మెరుగుపరుచుట :

జొన్నలో పీచు పదార్థం అధికంగా ఉంటుంది. దీనివలన ఆహారం అరుగుదల పెరుగుతుంది. విరేచనాలు, ఉబ్బరం, మలబద్ధకం మరియు కడుపునొప్పి వంటి పరిస్థితులకు చికిత్స చేయడానికి జొన్న ఆధారిత ఆహారం సిఫార్సు చేయబడుతుంది.

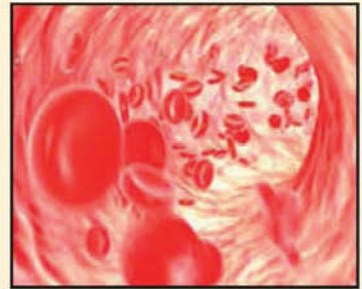


### యాంటీ క్యాన్సెరిజిక్ :

జొన్న పైపోరలో ఉన్న యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అనేక రకాల క్యాన్సర్లను నిర్మూలిస్తాయి. అదే విధంగా యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను ప్రక్షాళన చేయడంలో సహాయపడతాయి లేకపోతే ఆరోగ్యకరమైన కణాలు క్యాన్సర్ కణాలుగా మారవచ్చు.

### రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుచుట :

జొన్న ఇనుము మరియు రాగితో సహా అనేక ఖనిజ లవణాలను సమృద్ధిగా కలిగి ఉంటుంది. రాగి ఇనుము తీసుకోవడాన్ని పెంచుతుంది. ఇనుము పెరుగుదల కణజాలం, కండరాలు, అవయవాలు మరియు శరీరం యొక్క ఆక్సీకరణను బాగా పెంచుతుంది. ఇది అధిక ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి దోహదపడుతుంది. తద్వారా జొన్న వినియోగం రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరుస్తుంది.



### 'గ్లూటెన్' రహితమైనది :

'గ్లూటెన్' అనేది ఒక మాంసకృత్తు. ఈ మాంసకృత్తు అలెర్జి ఉన్నవారికి ఉబ్బరం, కడుపు నొప్పి మరియు కడుపు తిమ్మిరి వంటి జీర్ణ సమస్యలను కలిగిస్తుంది. గ్లూటెన్ లేని తృణధాన్యం అయిన జొన్న, గ్లూటెన్ అలెర్జి ఉన్న వారికి అద్భుతమైన ప్రత్యామ్నాయ ఆహారంగా పరిగణించబడుతుంది.

## సజ్జలో పోషక విలువలు

### శక్తి యొక్క మూలం :

సజ్జలో పిండి పదార్థం అధికంగా ఉంటుంది. ఇది అధిక శక్తి కలిగిన ఆహారం. సజ్జ యొక్క పిండి పదార్థాలను విచ్ఛిన్నం చేయడానికి ఎక్కువ సమయం పడుతుంది, కాబట్టి సజ్జ దీర్ఘకాలం పనిచేసే శక్తి వనరు, ఇది శరీరాన్ని ఎక్కువసేపు చురుకుగా ఉంచుతుంది.

### అమైనో ఆమ్లాలు :

శరీరం సజావుగా పనిచేయడానికి కావలసిన అన్ని ఆవశ్యక అమైనో ఆమ్లాలు సజ్జలో ఉంటాయి. సజ్జలో ఉన్న అమైనో ఆమ్లాలు వెంటనే శరీరంలోకి గ్రహించబడతాయి మరియు సులభంగా జీర్ణమవుతాయి.

### విటమిన్లు మరియు ఖనిజ లవణాలు :

సజ్జలో అధిక మొత్తంలో మెగ్నీషియం మరియు పొటాషియం ఉండడం వలన ఇవి అధిక రక్తపోటును నియంత్రించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తాయి. సజ్జలోని లిగ్నిన్ అనే ఫైటోస్యూటియెంట్ ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది గుండె ఆగిపోయే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో తోడ్పడుతుంది.

### పీచు పదార్థం :

సజ్జలో కరగని పీచు పదార్థం పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇది జీర్ణక్రియ మరియు మలం ఏర్పడటానికి సహాయపడుతుంది. పీచు పదార్థం పెద్దప్రేగు ద్వారా మలం యొక్క రవాణా సమయాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.

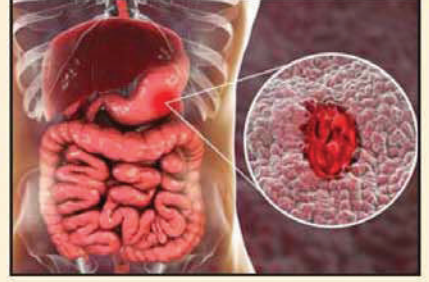
### సజ్జ పోషకాల పట్టిక

బూడిద (%)	తేమ (%)	శక్తి (కిలో కేలరీలు)	మాంస కృత్తులు (%)	క్రొవ్వు (%)	పీచు పదార్థం (%)	కార్బియం (మి.గ్రా.)	ఇనుము (మి.గ్రా.)	జింకు (మి.గ్రా.)
2.52	11.5	361	11.6	5.0	2.63	420.0	80.0	31.0

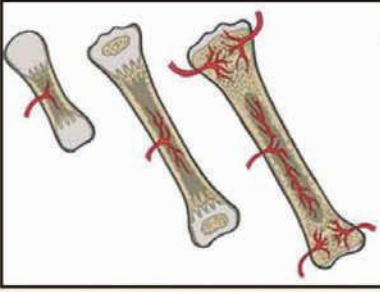
## సజ్జతో ఆరోగ్య లాభాలు

### కడుపులో అల్సర్స్ ను నయం చేయుట :

సజ్జ కడుపులో అధిక గాడతగల ఆమ్లాలు ఏర్పడకుండా చేస్తుంది. దీనివలన అల్సర్ల ప్రభావం గణనీయంగా తగ్గుతుంది.



### ఎముకల పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధి :



సజ్జలో ఎక్కువ మోతాదులో ఫాస్ఫరస్ ఉంది. ఇది ఎముకల పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది మరియు శరీరం యొక్క శక్తి కరెన్సీ అయిన ATP ఉత్పత్తికి అవసరమవుతుంది.

### క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించుట :

సజ్జలో అధిక మొత్తంలో మెగ్నీషియం మరియు ఫైటేట్లు అనే సమ్మేళనాన్ని కలిగి ఉంటుంది. ఇది క్యాన్సర్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.



### కొలెస్ట్రాల్ తగ్గించుట :

సజ్జలో ఫైటిక్ ఆమ్లం అనే ఒక రకమైన ఫైటోకెమికల్ ఉంది. ఇది కొలెస్ట్రాల్ జీవక్రియను పెంచుతుంది మరియు శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది.

### పిత్తాశయ రాళ్ళను నివారించుట :

సజ్జలోని ఉన్న కరగని పీచు పదార్థం శరీరంలో అధిక పిత్త ఉత్పత్తిని తగ్గిస్తుంది. తద్వారా పిత్తాశయ రాళ్ళు సంభవించే ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.

## వివిధ చిరుధాన్యాలలో పోషక విలువలు

పంట	బూడిద (%)	తేమ (%)	శక్తి (కిలో కేలరీలు)	మాంస కృత్తులు (%)	క్రొవ్వు (%)	పీచు పదార్థం (%)	కాల్షియం (మి.గ్రా./కేజి)	ఇనుము (మి.గ్రా./కేజి)	జింకు (మి.గ్రా./కేజి)
రాగి	2.45	8.5	351.92	9.8	1.53	12.59	3811.98	35.50	24.70
సామ	4.77	8.56	362.18	8.94	3.10	7.40	1894.66	109.94	33.02
కొర్రు	2.95	7.69	357.44	14.00	4.46	10.53	737.50	99.30	53.60
ఊద	6.15	7.78	363.63	10.29	3.87	14.07	2661.68	163.50	47.64
అరిక	6.15	7.78	363.63	10.29	3.87	14.07	2661.68	163.50	47.64
వరిగ	5.05	8.85	354.65	11.06	2.05	14.91	2649.14	158.92	44.12
అండుకొర్రు	8.62	7.32	362.64	11.64	5.28	16.08	3266.27	178.54	66.10
ఊన్న	1.55	8.10	349.00	10.40	1.90	1.60	250.00	41.00	16.00
సజ్జ	2.52	11.50	361.00	11.60	5.00	2.63	420.00	80.00	31.00





వివరాలకు సంప్రదించండి :



**యూత్ ఫర్ యాక్షన్**

## **కృషి విజ్ఞాన కేంద్రం, మహబూబ్ నగర్-I**

మదనాపురం, వనపర్తి జిల్లా, తెలంగాణ. Pin : 509 110, Cell : 9581262296

Email : [kvk\\_mahaboobnagar@yahoo.co.in](mailto:kvk_mahaboobnagar@yahoo.co.in) website : [www.yfakvkmahabubnagar.org](http://www.yfakvkmahabubnagar.org)

(రెఫరెన్స్ : భారతీయ చిరుధాన్యాల పరిశోధన సంస్థ  
& ప్రొఫెసర్ జయశంకర్ తెలంగాణ వ్యవసాయ విశ్వవిద్యాలయం  
హైద్రాబాద్.)