



Hi Dhanam Kd

My Vikatan

Logout

NEWS CINEMA TIMEPASS ASTROLOGY VIDEOS FINANCE MOTOR EXCLUSIVE PUBLICATIONS PRINT SUBSCRIPTION e-BOOKS SEARCH வாசகர் பக்கம்



Latest News

ஜனநாயகம் நம்பர் மிளேட் பொருட்கள்

டாக்டர் விகடன்

16 Feb, 2015

வாசல்

ஸ்பெஷல்

டாக்டர் கைடன்ஸ்

கொடர்

டன்ஸ்

சுட்டிங் ரூம்

ஹெல்த்

ஹெல்த் பிட்ஸ்

அட்டை படம் சென்ற இதழ்



முந்தைய இதழ்கள்

அதிகம் படித்தவை

சாப்பிட வேண்டிய தங்கம்!

பளிச் பற்களுக்கு...

அம்மாக்கள் எடை குறைக்க...

3 ஸ்டார் ரெசிபி

டேக் கேர் கிட்னி!

Like 2

f Share on Facebook

Tweet 2

g+1 1

டாக்டர் விகடன்

16 Feb, 2015

சத்தான சுருள்பாசி!

Published on :01-02-2015 06:00 AM

Previous Article

Next Article

சத்தான சுருள்பாசி!

சாரங்கம் பாபு, கடற்பாசியியல் துறை ஆராய்ச்சியாளர்

உணவு

எதிர்காலத்துக்கான சிறந்த உணவு என்று உலக சுகாதார நிறுவனத்தாலும் விண்வெளி ஆராய்ச்சிக்கு செல்லும் விஞ்ஞானிகளுக்கான உணவாக நாசாவாலும் அங்கீகரிக்கப்பட்டது 'ஸ்பைருலினா' (Spirulina) எனும் சுருள்பாசி. மிகக் குறைந்த விலையில் நிறைந்த சத்துக்களைக்கொண்ட ஒரு மகத்துவ உணவு. சயனோ பாக்டீரியா குடும்பத்தைச் சேர்ந்த சுருள்பாசியான ஸ்பைருலினா, நன்னீரில் மிதந்து வாழும் தன்மையைக்கொண்ட, நீலப்பச்சைப் பாசி.

ஒரு கிலோ ஸ்பைருலினா உணவு, 1,000 கிலோ காய்கறிகளுக்குச் சமமான சத்துக்களைக்கொண்டது. எளிதில் செரிமானம் ஆகும் தன்மையும், அதிக அளவு புரதமும் இருப்பதால், உடல் வளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவுகிறது.



யார் சாப்பிடலாம்?

மூன்று வயதுக்கு மேற்பட்ட யார் வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம். பெரியவர்கள் நாள் ஒன்றுக்கு 4 - 6 கிராமும், 12 வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள் 1 - 2 கிராமும் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

எவ்வாறு எடுத்துக்கொள்ளலாம்?

பவுடர் மற்றும் கேப்ஸ்யூல் வடிவத்தில் கிடைக்கிறது. எலுமிச்சை, கரும்பு, அன்னாச்சிப்பழம் போன்ற பழச்சாறுகளுடன் கலந்து அருந்துவதே நல்லது. வெறும் வயிற்றிலும் சாப்பிடலாம். சாக்லேட், பிஸ்கட், கேக் போன்றவற்றுடன் பிளேவராக இணைத்துக்கொள்ளலாம்.

பயன்கள்: இதில் உள்ள பீட்டாகரோட்டின், தோல் சுருக்கத்தைத் தடுத்து, பொலிவாக வைக்கிறது. நிறைவுறாத கொழுப்பு அமிலமான, காமா லைனோலெனிக் அமிலம் (Gamma linolenic acid) உடல் பருமனைக் குறைக்கக்கூடியது. ரத்தக் குழாய் தொடர்பான பிரச்சனைகளையும் சரிசெய்கிறது. துப்பர் ஆக்சைடு டிஸ்மியூட்டேஸ் (Superoxide dismutase- (SOD) என்ற என்சைம் செல்களுக்குப் புத்துணர்ச்சியைத் தருகிறது. பி12 கல்லீரல் மற்றும் கணையம் போன்ற உறுப்புகளுக்குத் தேவையான ஆற்றலைத் தருகிறது. மக்னீசியம், கால்சியம், பொட்டாஸியம் போன்ற இதர சத்துகளும் இதில் நிறைந்துள்ளன. இதில் அதிகம் உள்ள குளோரோபில், உடலில் உள்ள நச்சுகளை நீக்கி, நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது. இரும்புச் சத்து அதிகம் இருப்பதால், ரத்தசோகைக்கு மருந்தாக இருக்கிறது.

சுருள் பாசியில் உள்ள சத்துக்கள்!	
சத்துக்கள்	அளவு (100 கிராமில்)
புரதம்	60-70%
கொழுப்பு	9%
கார்போஹைட்ரேட்	10.5%
நார்ச்சத்து	2.5%
பீட்டாகரோட்டின்	165 மி.கி
குளோரோபில்	1179 மி.கி
ஆர்.என்.ஏ	3 மி.கி
டி.என்.ஏ	12.8 மி.கி



இதை மருத்துவரின் பரிந்துரையுடன் எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

- க.பிரபாகரன்

Previous Article

Next Article



Related Article



ஸ்கேன் - சாலமன் பாப்பையா - 16 Jul, 2013 12:00 AM



ஷாப்பிங் ஆப்ஸ்! - 06 May, 2014 12:00 AM



சத்தான உணவே சரியான உணவு! - 15 Jul, 2014 12:00 AM



'ஒளவையார்' மாதங்கி! - 06 May, 2014 12:00 AM



சிலைகள் சொல்லும் இந்தியக் கிராமங்கள்! - 15 Feb, 2013 12:00 AM



இறுக்கி அணைக்காம ஒரு உம்மா கொடு! - 23 Mar, 2013 12:00 AM



Astrology: [Yearly Prediction -2015](#)

Name	Gender	☒ M ☐ F
Date of birth	6	February 1990
Time of birth	11	16 ☒ AM ☐ PM
City of birth	E-mail	
Tamil	South Indian	
SUBMIT		

Related Article



ஸ்கேன் - சாலமன் பாப்பையா - 16 Jul, 2013 12:00 AM



ஷாப்பிங் ஆப்ஸ்! - 06 May, 2014 12:00 AM



சத்தான உணவே சரியான உணவு! - 15 Jul, 2014 12:00 AM



'ஒளவையார்' மாதங்கி! - 06 May, 2014 12:00 AM



சிலைகள் சொல்லும் இந்தியக் கிராமங்கள்! - 15 Feb, 2013 12:00 AM



இறுக்கி அணைக்காம ஒரு உம்மா கொடு! - 23 Mar, 2013 12:00 AM

COMMENT(S): 1



ஆகா - இதை 25 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே தயாரித்தோம் . வாங்குவதற்கு ஆள் இல்லை . கொஞ்ச வருடங்களுக்கு முன்னர் Parry கம்பனி மூலம் இந்த அறிவிப்பை பார்த்தேன் . பின்னர் அதும்நின்று விட்டது

Manoharan

1 Days ago

Like

Dislike

Share

Report Abuse

WRITE REPLY

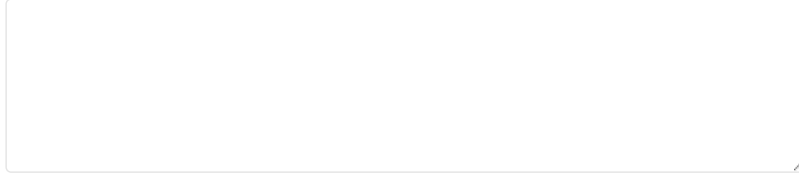
1

Displaying 1 - 1 of 1

உங்கள் கருத்துக்களை இங்கே பகிருங்கள்

Comment

(Press **Ctrl+g** or click ☐ to toggle between English and Tamil)



இந்திய அரசின் புதிய IT கொள்கையின்படி, எந்தவொரு தனிநபர், சமூகம், மதம் மற்றும் நாடு போன்றவை தொடர்பான தலைப்பிற்கு எதிராக விரும்பத்தகாத கருத்தைத் தெரிவிப்பது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும். இதுபோன்ற கருத்திற்குச் சட்ட நடவடிக்கை (தண்டனை அல்லது அபராதம் அல்லது இவை இரண்டும்) எடுக்கப்படும். இந்தக் குழுவிற்கு அனுப்பப்படும் எந்தவொரு கருத்திற்கும் ஆசிரியர்தான் முழுபொறுப்பாளர் ஆவார்.

வாசகர்களின் கருத்துக்கள் விகடன் கருத்துக்கள் அல்ல. இந்த பகுதியில் வெளியாகும் வாசகர்கள் கருத்துக்கள், அவர்களுடைய கருத்துக்களே; அதற்கு விகடன் நிர்வாகம் எந்த வகையிலும் பொறுப்பேற்க இயலாது.

➔ **விகடன் இணையதள கருத்துப் பகுதியின் விதிகளும் - வேண்டுகோளும்**

POST COMMENT

ஆனந்த விகடன் ஜூனியர் விகடன் அவள் விகடன் சுட்டி விகடன் சக்தி விகடன் நாணயம் விகடன் மோட்டார் விகடன் பசுமை விகடன் டாக்டர் விகடன் டைம்பாஸ்
சினிமா அரசியல் லைஃப் ஸ்டைல் பெண்கள் ஹெல்த் பிசினஸ் குழந்தைகள் இளமை கலை ஆட்டோமொபைல் ஆன்மிகம் கேள்வி பதில்

NEWS

செய்திகள்
தமிழகம்
இந்தியா
உலகம்
விளையாட்டு
விவாதக்களம்

CONNECT WITH US

Facebook
Twitter
RSS Feed
FeedBurner
tumblr

ENTERTAINMENT

சினிமா விகடன்
என் விகடன்
ஆல்பம்
விடியோக்கள்
பூத்-புல்

MAGAZINE

பிரகரங்கள்
இதழ் சந்தா
முந்தைய இதழ்
தானே
Flip Books

GENERAL

யோக காலம்
லட்டு பாப்பா
Trending
பாசிட்டிவ் பேஜ்
Apps



© 2012 vikatan.com All rights Reserved.

Useful Links | Media Kit | Contact Us | Careers | Archives | Terms | Apps | Rss | FAQ | Coins | Font Help |