BHARATH SAMACHAR DIGITAL

4, నవంబర్ 2026, బుధవారం భారత్ సమాచార్

తాటిబెల్లం నిజంగానే ఆరోగ్యానికి మంచిదా..?



భారత్ సమాచార్, ఆరోగ్యం : సహజసిద్ధమైన తీపి పదార్థాలపై ఆసక్తి పెరుగుతున్న నేపథ్యంలో తాటిబెల్లానికి కూడా ఆదరణ పెరుగుతోంది. తాటి చెట్టు నుంచి సేకరించిన నీరాను మరిగించి తయారు చేసే ఈ బెల్లంలో ఐరన్, పొటాషియం, జింక్ వంటి ఖనిజాలు కొంతమేర ఉంటాయి. సాధారణ చక్కెరతో పోలిస్తే కొన్ని పోషకాలు అదనంగా లభించే అవకాశం ఉంది. అయితే తాటిబెల్లం తేనె, ఖర్జూరం, సాధారణ బెల్లం కంటే ఎన్నో రెట్లు మేలు చేస్తుందని చెప్పడానికి బలమైన శాస్త్రీయ ఆధారాలు లేవు.

తాటిబెల్లంలోని పోషకాల పరిమాణం తయారీ విధానం, ముడి పదార్థం, నిల్వ పరిస్థితులను బట్టి మారుతుంది. కొన్ని పరిశోధనల్లో ఇందులో ఐరన్ వంటి ఖనిజాలు ఉన్నట్లు వెల్లడైంది. అయితే బి1, బి2 విటమిన్లు అధికంగా ఉంటాయని, ఇతర ఆహారాలతో పోలిస్తే ఇవే అత్యుత్తమమని నిర్ధారించే ఆధారాలు పరిమితంగా ఉన్నాయి. ఐరన్ శరీరంలో హిమోగ్లోబిన్ తయారీకి అవసరం కాగా, బి విటమిన్లు శక్తి ఉత్పత్తి, నాడీ వ్యవస్థ పనితీరులో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి.

రక్తహీనత ఉన్నవారు తాటిబెల్లం తింటే సమస్య పూర్తిగా తగ్గిపోతుందని భావించకూడదు. ఐరన్ లోపం ఉన్నప్పుడు వైద్యులు సూచించిన పరీక్షలు, చికిత్స, ఐరన్ సప్లిమెంట్లకు ఇది ప్రత్యామ్నాయం కాదు. అలాగే తాటిబెల్లం తింటే మధుమేహం ఉన్నవారిలో రక్తంలో చక్కెర పెరగదనేది అపోహ. ఇందులోనూ చక్కెర, కార్బోహైడ్రేట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఐసీఎంఆర్-ఎన్ఐఎన్ మార్గదర్శకాలు బెల్లాన్ని కూడా అదనపు చక్కెరల జాబితాలో చేర్చాయి.

తాటిబెల్లాన్ని కొనుగోలు చేసేటప్పుడు నాణ్యత, స్వచ్ఛత, తయారీ వివరాలు పరిశీలించడం ముఖ్యం. కల్తీ లేదా నాణ్యత లేని ఉత్పత్తులను నివారించేందుకు నమ్మకమైన విక్రేతల నుంచి కొనుగోలు చేయాలి. పానీయాలు, గంజి లేదా ఇతర వంటకాల్లో సాధారణ తీపి పదార్థాలకు బదులుగా కొద్దిమోతాదులో ఉపయోగించవచ్చు. అయితే ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం అంటే ఒక్క పదార్థంపై ఆధారపడటం కాదు. ఆకుకూరలు, పప్పులు, పండ్లు, చిరుధాన్యాలతో కూడిన సమతుల ఆహారమే శరీరానికి అవసరమైన పోషకాలను అందిస్తుంది.

© 2026 Bharath Samachar