

ಗೋಡಂಬಿ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ



ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್
& ಟೈಪ್ 2 ಡಯಾಬಿಟಿಸ್

07

ಶಿಶುಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ
ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ
ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ-
ಯಾದ್ಯಂತಿಷ್ಠಿ ಪುಯೋಗ

12

ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆ ರಕ್ತದ ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳ
ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ

08

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಗೋಡಂಬಿ

25

ಟೈಪ್ 2 ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ
ಸೀರಮ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು
ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ
ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು.

09

ಗ್ರಹ, ಜನರು ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಗೆ
ಗೋಡಂಬಿಯ ಕೊಡುಗೆ

27

EVENTTELL

We work even GLOBAL

Cashewinformation.com

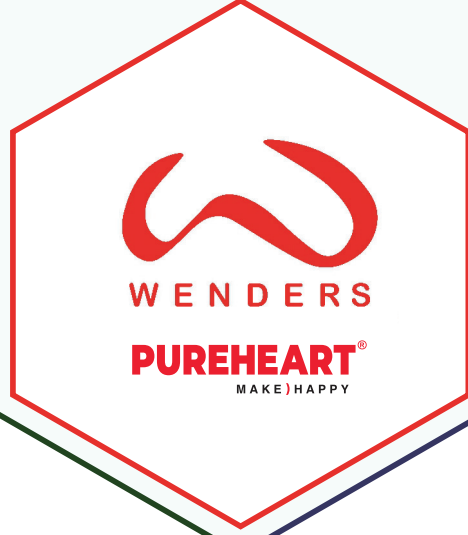


www.cashewishealthy.com ಅನ್ನು www.cashewinformation.com ಮತ್ತು ಈವೆಂಟೆಲ್ ಗ್ಲೋಬಲ್ ಅಡ್ವೆಂಚರ್ ಪಿವಿಟಿ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಿವೆ. ಗ್ರಾಹಕರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ನಾವು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇವೆ. ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರಿಗೆ ಗೋಡಂಬಿ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಗ್ರಾಹಕರಿಗೆ ಅರಿವು ಮೂಡಿಸುವುದು ಇದರ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿದೆ. ಗೋಡಂಬಿ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಪುರಾಣ. ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಅದರ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ದಯವಿಟ್ಟು ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಓದಿ. ದಯವಿಟ್ಟು

ನಿಮ್ಮ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು gsv@eventellglobal.com ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ.

www.eventellglobal.com

ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ ಈ ಕೆಳಗಿನ
ಪ್ರಾಯೋಜಕರಿಗೆ ನಾವು ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ:





FORTUNE
ENTERPRISES

ಫಾರ್ಚೂನ್ ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಗುಂಪು, ವಿವಿಧ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯವಿಧ್ಯಗೊಂಡಿದೆ; ಗುಂಪು ಆಹಾರ ಸಂಸ್ಕರಣೆ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದೆ. ಈಗ, ನಾವು ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಆಧಾರಿತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಸಂಗ್ರಾಹಕರು, ಸಂಸ್ಕಾರಕರು ಮತ್ತು ರಫ್ತುದಾರರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬರಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ವಿಶ್ವಾದ್ಯಂತ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಗೋಡಂಬಿ ಕಾಳುಗಳ ವಿತರಣೆಗಾಗಿ ಗೋಡಂಬಿ ಮೌಲ್ಯ ಸರಪಳಿಯ ಎಲ್ಲಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಫಾರ್ಚೂನ್ ಎಂಟರ್‌ಪ್ರೈಸಸ್ ಮಾಲೀಕತ್ವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ ಅಥವಾ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ತೊಡಗಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

ಪ್ರತಿ ಉತ್ಪಾದನಾ ಹಂತದಲ್ಲಿಯೂ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಾವು ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ದೃಢ ನಂಬಿಕೆಯುಳ್ಳವರಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಯ ನಮ್ಮ ಸೌಲಭ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಮಾಡುವ ಎಲ್ಲದರ ಕೇಂದ್ರವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿಯೂ ಖಚಿತವಾದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ನಿಮ್ಮ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನು ಭದ್ರಪಡಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಗುರಿಯಾಗಿದೆ.
www.fortunenterprises.com

1932 ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪನೆಯಾದ ವೆಸ್ಟ್‌ನ್ ಇಂಡಿಯಾ ಕ್ಯಾಶ್ಯೂ ಕೋ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ (ಡಬ್ಲ್ಯು.ಬಿಸಿ) ಮೂರನೇ ತಲೆಮಾರಿನ ಕುಟುಂಬ-ಮಾಲೀಕತ್ವದ ಕಂಪನಿಯಾಗಿದ್ದು, ಗೋಡಂಬಿಯನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸಿ ರಫ್ತು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಗೋಡಂಬಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳ ಭಾರತದ ಅಗ್ರ ರಫ್ತುದಾರ ಎಂಬ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆಗೆ ಪಾತ್ರವಾಗಿರುವ WIC ಇತರ ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಿತ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ವಿಯೆಟ್ನಾಂನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪಾದನಾ ಅಂಗಸಂಸ್ಥೆ ಮತ್ತು USA ಮಾರ್ಕೆಟಿಂಗ್ ಸಂಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದರ ಚಿಲ್ಲರೆ ಬ್ರಾಂಡ್‌ಗಳು ಪ್ರೋಹಾರ್ಟ್ - ಇಂಡಿಯಾ ಮತ್ತು ಕರ್ಮ - ಯುಎಸ್‌ಎ.

CEPCI ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿ, ಶ್ರೀ ನಾಯರ್ ಅವರು ಗೋಡಂಬಿ ಕರ್ನಾಟಕಿಗಾಗಿ 2013 UN-ECE ಮಾನದಂಡವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಮದ್ರಾಸ್ ಡಯಾಬಿಟಿಕ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಮತ್ತು ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದಿಂದ ಗೋಡಂಬಿಯ ಮೇಲಿನ ಮೊದಲ ಪ್ರಮುಖ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಆರೋಗ್ಯ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ಆಯೋಜಿಸಿದರು. WIC ಹಲವಾರು ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳನ್ನು ಗೆದ್ದಿದೆ, ಅವುಗಳು ಈ ಕೆಳಗಿನವುಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿವೆ:

- ಭಾರತ ಸರ್ಕಾರ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಸಚಿವಾಲಯದ ರಫ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿಗಳು
 - FICCI ಮೇಕ್ ಇನ್ ಕೇರಳ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (2022, 2023) ಮತ್ತು ICCI ರಫ್ತು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಪ್ರಶಸ್ತಿ (2023)
- <https://www.wenders.com/>

India Food Exports (IFE) ಗೋಡಂಬಿ ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ತಲೆಮಾರುಗಳ ಅನುಭವವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, 'ಬಿಸ್ಕೋಕ್' ವಿಶೇಷಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಗೋಡಂಬಿಗಳ ರಫ್ತು ಮತ್ತು ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪರಿಣತಿ ಹೊಂದಿದೆ; ಪ್ರಪಂಚದಾದ್ಯಂತದ ಸಾಲ್ಟಾರ್‌ಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಗುಣಮಟ್ಟದ-ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಖರೀದಿದಾರರಲ್ಲಿ IFE ಮೊದಲ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಗುಣಮಟ್ಟಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ ಕಠಿಣ ಪರಿಶ್ರಮವು ಆಹಾರ ಸುರಕ್ಷತೆಗಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ನಮಗೆ ನೀಡಿದೆ - BRCGS, ನಮ್ಮ ಉತ್ಪಾದನಾ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಗಾಗಿ NSF ನಿಂದ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣ.

'ಡೆಲಿನಟ್' ಬ್ರಾಂಡ್ ನಮ್ಮದೇ ಆದ 'FOST' ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ತೈಲ ಅಥವಾ ಸಂರಕ್ಷಕಗಳ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲದೇ ಹುರಿದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಗೆ ಒಣಗಿಸಲು ಬಳಸುತ್ತದೆ. Delinut ಒಂದು OEM ತಯಾರಕ ಮತ್ತು ವಿವೇಚನಾಶೀಲ ಬ್ಲೂ ಚಿಪ್ ಕಂಪನಿಗಳಿಗೆ ಪೂರೈಕೆದಾರ.

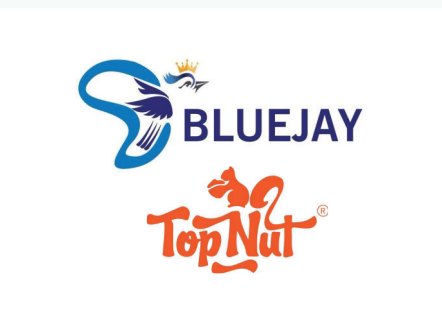
ಡೆಲಿನಟ್‌ಗೆ 'e4m ಪ್ರೈಡ್ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ ಬ್ರಾಂಡ್ಸ್ -ದ ಬೆಸ್ಟ್ ಆಫ್ ಸೌತ್ ಅಮರ್ತ್ಯಾ 2022' ಪ್ರಶಸ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು.

1987 ರಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾಪಿತವಾದ ಕಲ್ಯಾಣಿ ಕನ್ಯೂಮರ್ಸ್ ಫುಡ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಗೋಡಂಬಿ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ರೀಟೇಲ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಆಟಗಾರರಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ; ನಮ್ಮ FSSC 22000 ಗುಣಮಟ್ಟದ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೊಂದಿಗೆ ನಾವು ಉತ್ತಮ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮಾನದಂಡಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧರಾಗಿದ್ದೇವೆ.

ESC ಅನುಸರಣೆಗಾಗಿ ನಾವು SEDEX ನಿಂದ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದೇವೆ. ಪರಿಸರ, ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಆಡಳಿತ (ESG) ಮೌಲ್ಯಗಳಿಗೆ ನಮ್ಮ ಬದ್ಧತೆಯು ನಮ್ಮ ವಿವಿಧ ಹೆಸರು ಉಪಕರಣಗಳ ಮೂಲಕ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ 350 KW ಛಾವಣಿಯ ಸೌರ ವಿದ್ಯುತ್ ಉತ್ಪಾದನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ, 100% ಮಳೆನೀರು ಕೊಯ್ಲು, ಸಾಧಿಸುವಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಯಶಸ್ಸು, ಎಲ್ಲಾ ನೀರಿನ ತ್ಯಾಜ್ಯಗಳನ್ನು ಮರುಬಳಕೆ ಮಾಡುವುದು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಉಳಿಸುವುದು .

ನಾವೀನ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸುಸ್ಥಿರತೆಗೆ ನಮ್ಮ ಸಮರ್ಪಣೆಯು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನಾಯಕನಾಗಿ ನಮ್ಮನ್ನು ಇರಿಸುತ್ತದೆ, ಜವಾಬ್ದಾರಿಯುತ ವ್ಯಾಪಾರ ಅಭ್ಯಾಸಗಳಿಗೆ ಬದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಉನ್ನತ-ಗುಣಮಟ್ಟದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ.
<http://www.kalbavi.com/>

BlueJay ನಟ್ಸ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯಲ್ಲಿ ನಿಂತಿದೆ, ಅತ್ಯುನ್ನತ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಮಾನದಂಡಗಳು ಮತ್ತು ಉದ್ಯಮದ ಪ್ರಮಾಣೀಕರಣಗಳಿಗೆ ಅಚಲವಾದ ಬದ್ಧತೆಯೊಂದಿಗೆ ಅತ್ಯಾಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ಮನಬಂದಂತೆ ವಿಲೀನಗೊಳಿಸಿದೆ. ನಮ್ಮ ಕಾರ್ಖಾನೆಯು ಹೊಸತನದ ದಾರಿದೀಪವಾಗಿದೆ, ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಮತ್ತು ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯವಾಗಿ ವಿವೇಚನಾಶೀಲ ಗ್ರಾಹಕರನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತಿದೆ. ಟಾಪ್ ನಟ್ಸ್ ಫುಡ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಕೇವಲ ಬ್ರಾಂಡ್ ಅಲ್ಲ; ಇದು ಪಾಕಶಾಲೆಯ ಪ್ರಯಾಣ. ನಮ್ಮ ವಿಧಾನದೊಂದಿಗೆ, ನಾವು ಸೃಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ರಚಿಸಲಾದ ಹೊಸ ಸುವಾಸನೆಗಳ ಒಂದು ಶ್ರೇಣಿಯೊಂದಿಗೆ ರುಚಿ ಮೊಗ್ಗುಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುತ್ತೇವೆ, ಭಾರತೀಯ ದೇಶೀಯ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಅಭಿರುಚಿಗಳ ಆಕರ್ಷಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತೇವೆ. ನಾವು ಅತ್ಯಾಕರ್ಷಕ ಜಾಗತಿಕ ವಿಸ್ತರಣಾ ಪ್ರಯಾಣವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೃಶ್ಯಗಳನ್ನು ಗಡಿಗಳನ್ನು ಮೀರಿ ಹೊಂದಿಸಲಾಗಿದೆ.



DIRECTOR & CEO
G Srivatsava

DIRECTOR & COO
Vinayak Meharwade

VICE PRESIDENTS
Abhinaya S
Swapna B E

CONTENT TEAM
Venkatraman S
Sindhu Hosmani
Naveen
Shubham Kumar

MARKETING TEAM
Ravi Bhandage
Prajakta Sardesai

GRAPHIC DESIGNERS
Radhika K & Sathiyam

WEB DEVELOPERS
Manivannan & Imayavaramban G

DATA SUPPORT
Gajendra & Sanjay

TEAM
N Srinivasa Moorthy
Prathik Tambre
Krishnendu Roy
Nikshap T A
Khushi Verma
Srikantharaman LS
Chandrasekaran S
Shivakumar, Sumalatha
Jaisheelan, Ramya, Varun

VIDEOGRAPHER
RA Jirali

PUBLISHING OFFICE
Cashewinformation.com
#146, 1-2 Floor, Gopal Towers
Ramalah Street, HAL Airport Road, Kodihalli
Bangalore - 560008

Tel: +91-80-41535476, +91 9343840608
Email: content@cashewinformation.com

Published in November 2023

ಪ್ರಿಯ ಓದುಗರೇ,

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ನವೆಂಬರ್ ೨೩ರಂದು ಆಚರಿಸಲಾಗುವ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಗೋಡಂಬಿ ದಿನದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ "ಗೋಡಂಬಿ ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿದೆ" ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಅನಾವರಣಗೊಳಿಸಲು ನಾವು ಸಂತೋಷಪಡುತ್ತೇವೆ. ಕಳೆದ ೧೫ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ, ಮಕ್ಕಳು, ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ವೃದ್ಧರ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತನಿಖೆ ಮಾಡಲು ಜಾಗೃತವಾಗಿ ಹೆಸರಾಂತ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು ಹಲವಾರು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಮತ್ತು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಂಡಿವೆ. ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ, ಎಲ್ಲಾ ಮೂಲದ ಗೋಡಂಬಿಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಸಮಗ್ರವಾಗಿ ವಿವರಿಸಲು ಐ. ಎನ್. ಸಿ. ಯ ಅಧ್ಯಯನವೂ ನಡೆಯಿತು. ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಮೂಲಕ, ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಂತಹ ೧೪ ಮೂಲಭೂತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಸಾರಾಂಶವನ್ನು ತರುವ ಗುರಿಯನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಶ್ಲಾಘನೀಯ ಕೆಲಸಕ್ಕಾಗಿ ನಾವು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸಂತೋಷದ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು ಇಂಟರ್ನ್ಯಾಷನಲ್ ನಟ್ & ಡೈಡ್ ಫೂಡ್ ಕೌನ್ಸಿಲ್ (ಐಎನ್ಸಿ) ಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಒಂದೆರಡು ವಿಷಯಗಳು ಎದ್ದು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ವಿವರಗಳಿಂದ, ಗೋಡಂಬಿಗಳು ಶೂನ್ಯ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಎಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಮದ್ರಾಸ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ನಡೆಸಿದ ಅತ್ಯಂತ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ, ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿಗಳ ನಿಯಮಿತ ಸೇವನೆಯು ಎಚ್. ಡಿ. ಎಲ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೂ ಸಹ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿದೆ. ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಗೋಡಂಬಿ ತಾಮ್ರ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಂ, ರಂಜಕ, ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಸತು, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಮತ್ತು ಕಬ್ಬಿಣದಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಫೈಬರ್, ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ಮತ್ತು ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಕೊಬ್ಬುಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಮತ್ತು ಸೂಚ್ಯಂಕ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ತೃಪ್ತಿಯ ಅಂಶವು ಗೋಡಂಬಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ತಿಂಡಿ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ. ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಚೀಸ್ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಗ್ರೇವಿಗಳಿಗಾಗಿ ಗೋಡಂಬಿ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳವರೆಗೆ ಅದರ ಬಹುಮುಖತೆಯಿಂದಾಗಿ ಇದನ್ನು ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಗೋಡಂಬಿ ಗೃಹಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಜನರಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಗೋಡಂಬಿ ತೋಟವು ೧೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೬೦ ಟನ್ ಒಟ್ಟು ಇಂಗಾಲವನ್ನು ಮತ್ತು ೨೦ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ೧೦೦ ಟನ್ ಒಟ್ಟು ಇಂಗಾಲವನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಹವಾಮಾನ ಬದಲಾವಣೆಯ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಗ್ಗಿಸುವಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ತೋಟಗಾರಿಕೆಯು ಒಂದು ಉದಾತ್ತ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗೋಡಂಬಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಭಾರತದ ಶ್ರೇಣಿ-೨, ಶ್ರೇಣಿ-೩ ನಗರಗಳು ಮತ್ತು ಪಟ್ಟಣಗಳು ಮತ್ತು ಹಳ್ಳಿಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ, ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪನ್ಜಾಬ್, ಕರ್ನಾಟಕ, ಮಾರಾಠ್, ಪಲಾಸ, ಶ್ರೀಕಾಕುಲಂ, ರಾಜ್ಕುಂಡಿ, ಗಂಜಾಂ, ಕಾಂಟೈ, ಜಯಪುರ್, ಪಾಲನ್ಪುರ್, ರತ್ನಗಿರಿ, ಪೋಂಡಾ, ಮಂಗಳೂರು, ಉಡುಪಿ, ಕಾರ್ಕಳ, ಕೊಲ್ಲಂ ಇವು ಕೆಲವನ್ನು ಹೆಸರಿಸಬಹುದು. ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳಲ್ಲಿ ನೇರವಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಒಟ್ಟು ೮೦೦,೦೦೦ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೭೦ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು. ಹೀಗಾಗಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯು ದೇಶದ ದೂರದ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ೫೫೦,೦೦೦ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೆ ವರ್ಷವಿಡೀ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ.

ಕೊನೆಯದಾಗಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಹಲವಾರು ಉಪಯುಕ್ತ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ವಿಟಮಿನ್-ಸಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿರುವ ಗೋಡಂಬಿ, ಬಣ್ಣಗಳಾಗಿ ಮತ್ತು ಫಾರ್ಮೇಟ್ ಧೂಳಿನ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಗೋಡಂಬಿ ಚಿಪ್ಪಿನ ದ್ರವ, ಜೈವಿಕ-ಚಾರ್ಜಿಂಗ್ ಗೋಡಂಬಿ ಇದ್ದಿಲು ಮತ್ತು ಟ್ಯಾನಿನ್ ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಗೋಡಂಬಿ ಹೊಟ್ಟು ಸೇರಿವೆ. ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಕೊಡುಗೆ ನಂಬಲಾಗದದು.

ಅವರ ಕೊಡುಗೆಗಾಗಿ ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಯೋಜಕರಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದ ಹೇಳಲು ನಾವು ಈ ಅವಕಾಶವನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ಡಬ್ಲ್ಯೂ. ಐ. ಸಿ. ಯ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾದ ಶ್ರೀ ಹರಿ ನಾಯರ್ ಅವರಿಗೆ ಅವರ ಸಂಪಾದಕೀಯ ಒಳಹರಿವಿಗಾಗಿ ವಿಶೇಷ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದ ಕ್ಯಾಶ್‌ವಿನ್‌ಫೋರ್ಮೇಷನ್. ಕಾಮ್‌ಲಿರುವ ನನ್ನ ತಂಡಕ್ಕೆ ನಾನು ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ. ನಾವು ವಿಷಯವನ್ನು ಪ್ರಾದೇಶಿಕ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ಭಾಷಾಂತರಿಸಲು ಮತ್ತು ಶೀಘ್ರದಲ್ಲೇ ಅದರ ಇ-ಪ್ರಸಕ್ತ ಆವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಹೊರತರುವ ಯೋಜನೆ ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಇದು ಸಂದೇಶವನ್ನು ದೂರದವರೆಗೆ ಹರಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ನಾವು ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಗೋಡಂಬಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನದ ಪ್ರಮುಖ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ವಲಯಕ್ಕೆ ಕೊಂಡೊಯ್ಯಲು ನಿಮ್ಮ ಬೆಂಬಲವನ್ನು ನಾವು ವಿನಂತಿಸುತ್ತೇವೆ.

ದಯವಿಟ್ಟು ನಿಮ್ಮ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು gsv@eventellglobal.com ಅಥವಾ venkat@eventellglobal.com ಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನಾವು ಗೌರವಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಶುಭಾಶಯಗಳು,
www.cashewishealthy.com Team

Table of Content

ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ಎಚ್. ಡಿ. ಎಲ್ ಕೆಲಸೈರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಟೈಪ್ ೨ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಏಷ್ಯನ್ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ: ೧೨ ವಾರಗಳ ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗ	7
ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಇತರ ಗುರುತುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ: ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗ.	8
ಟೈಪ್ ೨ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೀರಮ್ ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು.	9
ದೇಹ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕಗಳ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೆಟಾ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿಮರ್ಶೆ.	10
ಗೋಡಂಬಿ-ಪಿಸ್ತಾಚಿಯೋ ಅಲರ್ಜಿಯ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಗೋಡಂಬಿ ಬಾಯಿಯ ಇಮ್ಯುನೊಥೆರಪಿ (ಎನ್. ಯು. ಟಿ. ಕ್ರಾಕರ್ ಅಧ್ಯಯನ)	11
ಶಿಶುಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ-ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ಪ್ರಯೋಗ	12
ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿಮರ್ಶೆ ಮತ್ತು ಮೆಟಾ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.	13
ಮಧ್ಯಮ ಅಪೊಕ್ಸಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ (ಅನಾಕಾರ್ಡಿಯಂ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟೇಲ್ ಎಲ್.) ಬೀಜದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗ	14
ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಬಯೋಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಆಹಾರದ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಬೀಜಗಳು: ಒಂದು ನಿರೂಪಣಾ ವಿಮರ್ಶೆ	15
ಬ್ರೆಜಿಲ್: ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ಕಾರ್ಡಿಯೋಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಎಂಡೋಥೆಲಿಯಲ್ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ (ಬ್ರೆಜಿಲಿಯನ್ ನಟ್ಸ್ ಸ್ಟಡಿ): ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗ	16
ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶೀಸ್ ಅನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹಸಿವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿಲ್ಲ: ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ, ಕ್ರಾಸ್-ಓವರ್ ಅಧ್ಯಯನ	17
ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪಾನೀಯವು ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡ, ಲಿಪಿಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಡಿಯೋಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಅಪಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ (ಬ್ರೆಜಿಲಿಯನ್ ನಟ್ಸ್ ಸ್ಟಡಿ): ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗ	18
ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯ-ಸಂಬಂಧಿತ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ	19
ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ನು ಆಯ್ದು ಗುರುತುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾಲ್ಯೂ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೋಡಂಬಿ ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರದ ಪ್ರಯೋಗ	20
ಗೋಡಂಬಿ ಬಗ್ಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಂಗತಿಗಳು	21
ಗೋಡಂಬಿ: ಪ್ರೋಟೀನ್, ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ರಮ	24
ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಗೋಡಂಬಿ	25
ಗೋಡಂಬಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು	26
ಗ್ರಹ, ಜನರು ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಗೆ ಗೋಡಂಬಿಯ ಕೊಡುಗೆ	27
ವಿವಿಧ ಶ್ರೇಣಿಯ ಗೋಡಂಬಿಗಳು ಮತ್ತು ನವೀನ ಬಳಕೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳು	29
ಕೇಂದ್ರ ಮತ್ತು ರಾಜ್ಯ ಸರ್ಕಾರಿ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು	32
ರಾಜ್ಯ ಸಂಘಗಳು ಮತ್ತು ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ನಿಗಮಗಳು	33
ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು	34
ಪ್ರಶಂಸಾಪತ್ರಗಳು	36

ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ಎಚ್. ಡಿ. ಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಪ್ ೨ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಹೊಂದಿರುವ ಏಷ್ಯನ್ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ: ೧೨ ವಾರಗಳ ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗ

ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟ್ರೈಪ್ ೨ ಮಧುಮೇಹ

ಲೇಖಕ(ರು): ವಿಶ್ವನಾಥನ್ ವೋಹನ್, ರಂಜಿತ್ ವೋಹನ್ ಅಂಜನಾ, ರಾಜಗೋಪಾಲ್ ಗಾಯತ್ರಿ, ನಾಗರಾಜನ್ ಲಕ್ಷ್ಮೀಪ್ರಿಯ, ರಾಮನ್ ಗಣೇಶ್ ಜೀವನ್, ಕಂದಪ್ಪ ಕೆ. ಬಾಲಸುಬ್ರಮಣ್ಯಂ, ಪಾರ್ಥಸಾರಥಿ ವಿಜಯಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಮೂಕಾಂಬಿಕಾ ರಮ್ಯಾ ಬಾಯಿ ಆರ್, ವಾಸುದೇವನ್ ಸುಧಾ, ಕಮಲಾ ಕೃಷ್ಣಸ್ವಾಮಿ, ಡೊನ್ನಾ ಸ್ವೀಗೇಲ್, ಜೋಡಿ ಸಾಲಾಸ್-ಸಾಲ್ವಾಡೋ, ವಾಲ್ಟರ್ ಸಿ. ವಿಲ್ಲೆಟ್

ಲೇಖಕರ ಸಂಬಂಧ: ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಫುಡ್, ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಮತ್ತು ಡಯೆಟಿಕ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಇಲಾಖೆಗಳು, ಮದ್ರಾಸ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಶನ್, ಚೆನ್ನೈ ತಮಿಳುನಾಡು, ಭಾರತ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ಜನಸಂಖ್ಯೆ, ಪ್ರೋಷನ್ ಮತ್ತು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗಗಳು, ಹಾರ್ವರ್ಡ್ ಟಿ. ಎಚ್. ಚಾನ್ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಬೋಸ್ಟನ್, ಎಂಎ ಮತ್ತು ಹ್ಯೂಮನ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಯುನಿಟ್, ಹಾಸ್ಪಿಟಲ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಸ್ಯಾಂಟ್ ಜೋನ್ ಡಿ ಯೂರ್ಸ್, ಬಯೋಕೆಮಿಸ್ಟ್ರಿ ಮತ್ತು ಬಯೋಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್, ಐಐಎಮ್‌ಸಿ, ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ರೋವಿರಾ ಐ ವರ್ಜಿಲಿ, ಯೂರ್ಸ್, ಸ್ಟೇನ್, ಮತ್ತು ಸಿಬೆರೊಬ್ಸ್ ಫಿಸಿಯೋಪಥಾಲಜಿ ಆಫ್ ಒಬೆಸಿಟಿ ಅಂಡ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್, ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಡಿ ಸಲೂಡ್ ಕಾಲೋರ್ನಿಫ್ ಉಬಿಒ, ಮ್ಯಾಡ್ರಿಡ್, ಸ್ಪೇನ್.

ಹಿನ್ನೆಲೆ: ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕತೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಟ್ರೈಪ್ ೨ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ (ಟಿ೨ಡಿಎಂ) ಹೊಂದಿರುವ ವಯಸ್ಕರಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಕಡಿಮೆ ಮಾಹಿತಿಯಿದೆ.

ಉದ್ದೇಶ: ಅಧ್ಯಯನವು ಏಷ್ಯನ್ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಟಿ೨ಡಿಎಂನೊಂದಿಗೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಯಾ, ದೇಹದ ತೂಕ, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ ಪೂರೈಕೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತನಿಖೆ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿಧಾನಗಳು: ಸಮಾನಾಂತರ-ತೋಳು, ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಟಿ೨ಡಿಎಂ ಹೊಂದಿರುವ ೩೦೦ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ [ಸರಾಸರಿ ಶುದ್ಧ ವಯಸ್ಸು: ೫೧ ಶ.೩ ಥಿ; ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿಎಂಐ; ಕೆಜಿ/ಮೀ ೨ ರಲ್ಲಿ): ೨೬.೦ ಶ.೩; ೫೫ ಪ್ರತಿಶತ ಪುರುಷ] ಯಾದೃಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಮಾಣಿತ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಹಾರ (ನಿಯಂತ್ರಣ) ಅಥವಾ ಅಂತಹುದೇ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಲು ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಿಯೋಜಿಸಲಾಗಿದೆ ಜೊತೆಗೆ ೧೨ ಡಬ್ಲ್ಯೂಕೆಗಾಗಿ ೩೦ ಗ್ರಾಂ ಗೋಡಂಬಿ/ಡಿ (ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ).

ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಆಹಾರದ ಮ್ಯಾಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ ಸಂಯೋಜನೆಯು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿ, ಕೊಬ್ಬಿನಿಂದ ಶಕ್ತಿ, ಮತ್ತು ಉಳಿದವು ಪ್ರೋಟೀನ್ನಿಂದ ಶಕ್ತಿ. ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರ ಮತ್ತು ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಅಸ್ಥಿರಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಲ್ಲಿನ ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ರೇಖೀಯ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಬಲವಾದ ವ್ಯತ್ಯಾಸದ ಅಂದಾಜಿನೊಂದಿಗೆ ಊಹಿಸಲಾದ ಸ್ವತಂತ್ರ ಕಾರ್ಯ ಸಂಬಂಧದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಲಾಗಿದೆ

ಮುಖ್ಯ ಪದಗಳು: ದೇಹದ ತೂಕ; ಗೋಡಂಬಿ; ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೋಪ್ರೋಟೀನ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್; ಟ್ರೈಪ್ ೨ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್.

ಫಲಿತಾಂಶಗಳು: ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಲ್ಲಿ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿಗಿಂತ ಬೇಸ್ಲೈನ್ನಿನಿಂದ ೧೨ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಇಳಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು (-೪.೯ ಶ.೧೩.೨ ಮತ್ತು-೧.೨ ಶ.೧೧.೬ ಮಿಮೀ ಎಚ್ಚಿ; ಪಿ = ೦.೦೪) ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಎಚ್. ಡಿ. ಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಹೆಚ್ಚಳವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರು (+ ೧.೨ ಶ.೫.೬ + ೦.೧ ಶ.೪.೬ ಮಿಗ್ರಾಂ/ಡಿಎಲ್; ಪಿ = ೦.೦೧). ದೇಹದ ತೂಕ, ಬಿಎಂಐ, ರಕ್ತದ ಲಿಪಿಡ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಅಸ್ಥಿರಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಒಲಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಸಾಂದ್ರತೆಗಳು ಮತ್ತು ಬಿಜಿಗಳು, ಒಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಮತ್ತು ವೊನೊಸಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನಾಮ್ಲಗಳ ಸ್ವಯಂ-ವರದಿಯಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯೊಂದಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಅನುಸರಣೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ತೀರ್ಮಾನ: ಏಷ್ಯನ್ ಭಾರತೀಯರಲ್ಲಿ ಟಿ೨ಡಿಎಂನೊಂದಿಗೆ ಗೋಡಂಬಿ ಪೂರೈಕೆಯು ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿತು ಮತ್ತು ದೇಹದ ತೂಕ, ಗ್ಲೈಸೆಮಿಯಾ ಅಥವಾ ಇತರ ಲಿಪಿಡ್ ಅಸ್ಥಿರಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಹಾನಿಕಾರಕ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ಎಚ್. ಡಿ. ಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿತು. ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಭಾರತದ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಟ್ರಿಯಲ್ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಿಯಲ್ಲಿ CTRI/೨೦೧೭/೦೭/೦೦೯೦೨೨ ಎಂದು ನೋಂದಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ. ಜೆ ನ್ಯೂಟರ್ ೨೦೧೮; ೧೪(೪):೬೩-೬೯.



ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ಮಾನವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳು ಅಥವಾ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಇತರ ಗುರುತುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ: ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗ.

ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಲಿಪಿಡ್ಸ್

ಲೇಖಕ(ರು): ಬೇರ್ ಡೇವಿಡ್ ಜೆ, ನೊವೊಟ್ಟಿ ಜಾನೆಟ್ ಎ

ಅಮೆರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್
ಸಂಪುಟ ೧೦೯, ಸಂಚಿಕೆ ೨, ಫೆಬ್ರವರಿ ೨೦೧೯, ಪುಟಗಳು ೨೬೯-೨೭೫

ಹಿನ್ನೆಲೆ:

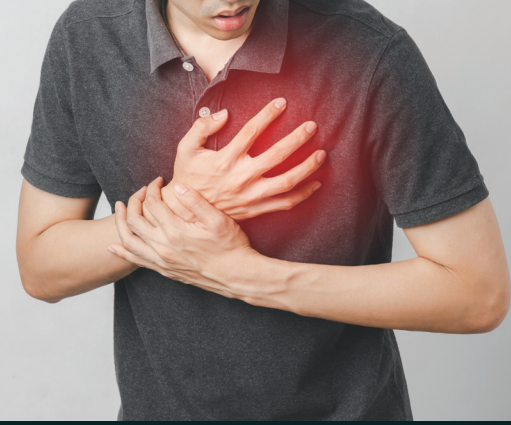
ಯು. ಎಸ್. ಫುಡ್ ಅಂಡ್ ಡ್ರಗ್ ಅಡ್ಮಿನಿಸ್ಟ್ರೇಷನ್ (ಎಫ್‌ಡಿಎ) ಮರದ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಅರ್ಹವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಹಕ್ಕನ್ನು ಅನುಮೋದಿಸಿತು. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಪಿಯರಿಕ್ ಆಮ್ಲವಾಗಿರುವ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಆ ಹಕ್ಕುಗಳಿಂದ ಹೊರಗಿಡಲಾಗಿದೆ. ರಕ್ತದ ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಸ್ಪಿಯರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ತಟಸ್ಥವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ರಕ್ತ ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಲು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ನಡೆಸಲಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಈ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸಂಘರ್ಷದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ನೀಡಿವೆ.

ಉದ್ದೇಶಗಳು:

ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಯ ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಆರೋಗ್ಯ ಹಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದಿಷ್ಟಪಡಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾದ ಗೋಡಂಬಿಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ನಿಯಂತ್ರಿತ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

ವಿಧಾನಗಳು:

೨ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಹಂತಗಳೊಂದಿಗೆ ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ಕ್ರಾಸ್‌ಓವರ್ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿ ನಡೆಸಿದ ನಿಯಂತ್ರಿತ-ಆಹಾರ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ೪೨ ವಯಸ್ಕರು ಭಾಗವಹಿಸಿದರು. ಎರಡೂ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂಸೇವಕ-ರಿಗೆ ಒಂದೇ ಮೂಲ ಆಹಾರವನ್ನು ಒದಗಿಸಲಾಯಿತು, ನಿಯಂತ್ರಣ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸೇರ್ಪಡೆಗಳಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಹಂತಕ್ಕೆ ೧.೫ ಸರ್ವಿಂಗ್ಸ್ (೪೨ ಗ್ರಾಂ) ಗೋಡಂಬಿ/ಡಿ ಅನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಗೋಡಂಬಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ, ೨ ಹಂತಗಳಲ್ಲಿ ಐಸೋಕೋಲಿಕ್ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಾನುಗುಣವಾಗಿ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ೪ ವಾರಗಳ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯ ನಂತರ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಕೇಂದ್ರೀಯ (ಮಹಾಪಧಮನಿಯ) ಒತ್ತಡ, ವರ್ಧನೆಯ ಸೂಚ್ಯಂಕ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಎಂಡೋಥೆಲಿನ್, ಪ್ರೊಪ್ರೋಟೀನ್ ಕನ್ಸೆಂಟ್ರೇಷನ್ ಸಬ್‌ಟೆನ್ಸಿನ್/ಕೆಪ್‌ಲಿನ್ ಟೈಪ್ ೯ (ಪಿಸಿಎಸ್‌೯), ಅಂಟಿ-ಕೊಳ್ಳುವ ಅಣುಗಳು ಮತ್ತು ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತದ ಅಂಶಗಳು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನದಲ್ಲಿ ಸೇರಿವೆ.



ಫಲಿತಾಂಶಗಳು:

ಈ ತೂಕ-ಸ್ಥಿರವಾದ ಸಮೂಹದಲ್ಲಿ ರಕ್ತದ ಲಿಪಿಡ್‌ಗಳು, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ವರ್ಧನೆಯ ಸೂಚ್ಯಂಕ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಗ್ಲುಕೋಸ್, ಎಂಡೋಥೆಲಿನ್, ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವ ಅಣುಗಳು ಅಥವಾ ಹೆಪ್ಪುಗಟ್ಟುವ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಡಿಎಲ್ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಬದಲಾವಣೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಪಿಸಿಎಸ್‌೯ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

ತೀರ್ಮಾನಗಳು:

ಮರ ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಎಫ್‌ಡಿಎ ಅರ್ಹವಾದ ಆರೋಗ್ಯ ಕೈವೈ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮೊತ್ತವಾದ ಗೋಡಂಬಿ/ಡಿ ೧.೫ ಭಾಗಗಳ ಸೇವನೆಯು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಧನಾತ್ಮಕ ಅಥವಾ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಯೋಗವನ್ನು ಛೇದನಾತ್ಮಕ-ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಒಳಿಬಿಂ.೨೬೨೮೧೭೧ ಎಂದು ನೋಂದಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ.



ಟೈಪ್ ೨ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸೀರಮ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಲಿಪೋಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು.

ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಮಧುಮೇಹ

ಲೇಖಕರು: ದಮವಂಡಿ, ಆರ್. ಡಿ.; ಶಿದ್ದರ್, ಎಫ್.; ರಜಬ್, ಎ.; ಮೊಹಮ್ಮದಿ, ವಿ.; ಹೊಸೈನಿ, ಎಸ್.

ಲೇಖಕರ ಸಂಬಂಧ: ಇನ್ಸಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಹಿಸ್ಟರಿ ಸ್ಟಡೀಸ್, ಇಸ್ಲಾಮಿಕ್ ಮೆಡಿಸಿನ್ ಅಂಡ್ ಸಪ್ಲಿಮೆಂಟ್ಸ್, ಟೆಹ್ರಾನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್, ಟೆಹ್ರಾನ್, ಇರಾನ್.

ಜರ್ನಲ್ ಲೇಖನ: ಇರಾನಿಯನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಎಂಡೋಕ್ರೈನಾಲಜಿ ಅಂಡ್ ಮೆಟಬಾಲಿಸಮ್ ೨೦೧೨ ಗಿಟಿ.೧೪ ಓ೦ ೪ ೦೦.೫೫೨೫-೫೫೩೪, ೪೬೩೪೧೩ ಡಿಜಿ.೪೦

ಅಮೂರ್ತ

ಪರಿಚಯ:

ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಡಿಸ್ಕಿಪಿಡೆಮಿಯಾವು ಮಧುಮೇಹದ ಒಂದು ತೊಡಕು ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ಸೀರಮ್ ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಮೇಲೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹಲವಾರು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ತೋರಿಸಿವೆ. ಟೈಪ್ ೨ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸದ ಸೀರಮ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಲಿಪೋಪ್ರೋಟೀನ್ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ನಾವು ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ವಿನ್ಯಾಸಗೊಳಿಸಿದ್ದೇವೆ.

ಪದಾರ್ಥಗಳು ಮತ್ತು ವಿಧಾನಗಳು:

೮ ವಾರಗಳ ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ಸಮಾನಾಂತರ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ, ೫೦ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳನ್ನು (೩೪ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ೧೬ ಪುರುಷರು) ಯಾದೃಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಎರಡು ಗುಂಪುಗಳಿಗೆ ನಿಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು) ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ (ಗೋಡಂಬಿ) ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ (ನಿಯಮಿತ ಆಹಾರ) ಗುಂಪುಗಳು. ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಒಟ್ಟು ದೈನಂದಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವನೆಯು ೧೦ ಪ್ರತಿಶತವನ್ನು ಗೋಡಂಬಿಗಳು ಬದಲಾಯಿಸಿದವು. ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರವೇಶದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅಧ್ಯಯನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸದ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಯಿತು. ಫಲಿತಾಂಶಗಳು: ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ಸರಾಸರಿ ಎಚ್. ಡಿ. ಎಲ್-ಸಿ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಾಂದ್ರತೆಗಳು ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿದ್ದವು (ಪಿ = ೦.೦೧, ಪಿ = ೦.೦೨೩, ಪಿ = ೦.೦೪೩ ಮತ್ತು ಪಿ = ೦.೦೨೩ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ), ಆದರೆ ಸೀರಮ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಲಿಪೋಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಂತಹ ಇತರ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಸೂಚ್ಯಂಕಗಳು ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ಫಲಿತಾಂಶಗಳು: ಸರಾಸರಿ ಊಟ-ಅ ಮತ್ತು ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಸಾಂದ್ರತೆಗಳು ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿವೆ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯತ್ಯಾಸ (P=೦.೦೧, P=೦.೦೨೩, P=೦.೦೪೩ ಮತ್ತು P=೦.೦೨೩ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ), ಆದರೆ ಇತರ ಜೀವರಾಸಾಯನಿಕ ಸೂಚ್ಯಂಕಗಳು ಸೀರಮ್ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಮತ್ತು ಇತರ ಲಿಪೋಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗಳಂತೆ, ಇರಲಿಲ್ಲ.

ತೀರ್ಮಾನ:

ಟೈಪ್ ೨ ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ದೈನಂದಿನ ಕ್ಯಾಲೋರಿ ಸೇವನೆಯ ಶೇಕಡಾ ೧೦ರಷ್ಟನ್ನು ಗೋಡಂಬಿಗೆ ಬದಲಿಸುವುದರಿಂದ ಎಚ್. ಡಿ. ಎಲ್-ಸಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು ಮತ್ತು ಸೀರಮ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಅಪಾಯದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಹುದು ಎಂದು ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಸೂಚಿಸಿವೆ.

ಖಚ್ಚು: ೧೬೮೩-೪೮೪೪

ದಾಖಲೆಯ ಸಂಖ್ಯೆ:

ಪ್ರಕಾಶಕರು: ಎಂಡೋಕ್ರೈನ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್-ರ್, ಶರೀಫ್ ಬೆಹೆಸ್ತಿ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ

ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಸ್ಥಳ: ಟೆಹ್ರಾನ್, ಪ್ರಕಟಣೆಯ ದೇಶ: ಇರಾನ್, ಪಠ್ಯದ ಭಾಷೆ: ಪರ್ಷಿಯನ್, ಸಾರಾಂಶದ ಭಾಷೆ: ಇಂಗ್ಲಿಷ್



ದೇಹ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕಗಳ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೆಟಾ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿಮರ್ಶೆ.

ಲೇಖಕ(ರು): ಸನಾಜ್ ಜಮ್ಜಿದಿ, ಗರಭುಲೆಹ್ ನಾಮೇನಿ, ಯೂಸೆಫ್ ಮೊರಾದಿ, ಮೊಹಮ್ಮದ್ ಅಲಿ ಮೊಹಮ್ಮದ್, ಮೊಹಮ್ಮದ್ ರೆಝಾ ವಫಾ

ಅಂಗಸಂಸ್ಥೆಗಳು:

ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್, ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್, ಇರಾನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್, ಟೆಹ್ರಾನ್, ಇರಾನ್; ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ವಿಳಾಸ: shahmoradian@icm.ac.ir; ಸೋಶಿಯಲ್ ಡಿಟರ್ಮಿನೆಂಟ್ಸ್ ಆಫ್ ಹೆಲ್ತ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್, ರಿಸರ್ಚ್ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಫಾರ್ ಹೆಲ್ತ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್, ಕುರ್ದಿಸ್ತಾನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್, ಸನಂದಾಜ್, ಇರಾನ್; ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್, ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಅಂಡ್ ಫುಡ್ ಸೈನ್ಸಸ್, ಶಿರಾಜ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್, ಶಿರಾಜ್, ಇರಾನ್.

ಕೂಲಿ: ೩೩೭೨೫೬೨೮ ಆಫೀಸ್: ೧೦.೧೦೧೬/೦.೫೫೨೦೨೧.೦೨.೦೩೮

ಅಮೂರ್ತ

ಹಿನ್ನೆಲೆ ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶಗಳು:

ಹಿಂದಿನ ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ (ಆರ್. ಸಿ. ಟಿ. ಗಳು) ನಿರ್ಣಾಯಕ ತೀರ್ಮಾನವನ್ನು ಸಂಶ್ಲೇಷಿಸಲು ಪ್ರಸ್ತುತ ಮೆಟಾ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಮತ್ತು ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿಮರ್ಶೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ವಿಧಾನಗಳು:

ತೂಕ, ಬಾಡಿ ಮಾಸ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (ಬಿಎಂಐ), ಸೊಂಟದ ಸುತ್ತಳತೆ (ಡಬ್ಲ್ಯೂಸಿ), ಉಪವಾಸ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ (ಎಪ್ಪಿ-ಎಸ್), ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಮತ್ತು ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಟಿಕ್ ಮಾಡೆಲ್ ಅಸೆಸ್ಮೆಂಟ್ ಫಾರ್ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ರೆಸಿಸ್ಟೆನ್ಸ್ (ಹೋಮೋ-ಐಆರ್) ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತನಿಖೆ ಮಾಡಿದ ಆರ್ಟಿಕಲ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಜುಲೈ ೨೦೨೦ ರವರೆಗೆ ಸಮಗ್ರ ಹುಡುಕಾಟವನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು. ಪರಿಣಾಮದ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಅಂದಾಜು ಮಾಡಲು ತೂಕದ ಸರಾಸರಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ (ಡಬ್ಲ್ಯೂಎಂಡಿ) ಮತ್ತು ೯೫ ಪ್ರತಿಶತ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮಧ್ಯಂತರವನ್ನು (ಸಿಐ) ಬಳಸಲಾಯಿತು. ವೈವಿಧ್ಯತೆಯ ಸಂಭಾವ್ಯ ಮೂಲಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಲು ಮೆಟಾ-ರಿಗ್ರೆಷನ್ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಕೀವರ್ಡ್‌ಗಳು:

ದೇಹದ ಸಂಯೋಜನೆ; ಗೋಡಂಬಿ; ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕಗಳು; ಇನ್ಸುಲಿನ್; ಮೆಟಾ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

Copyright © 2021 Diabetes India. Published by Elsevier Ltd. All rights reserved.



ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಕುಟುಂಬ

ಫಲಿತಾಂಶಗಳು:

೫೨೧ ಭಾಗವಹಿಸುವವರೊಂದಿಗೆ ಆರು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಸಂ-ರೋಜಿತ ಪರಿಣಾಮದ ಗಾತ್ರಗಳು ತೂಕದ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯ ಯಾವುದೇ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ (ಡಬ್ಲ್ಯೂಎಂಡಿ): ೦.೦೨,೯೫% ಸಿಐ:-೧,೦೪,೦೬, ಪಿ> ೦.೦೫), ಬಿಎಂಐ (ಡಬ್ಲ್ಯೂಎಂಡಿ: ೦.೧,೯೫% ಸಿಐ:-೦.೨೨,೦.೨೪, ಪಿ> ೦.೦೫), ಮತ್ತು ಡಬ್ಲ್ಯೂಸಿ (ಡಬ್ಲ್ಯೂಎಂಡಿ:-೦.೧೩,೯೫% ಸಿಐ:-೧.೯೭,೨೦, ಪಿ> ೦.೦೫). ಎಫ್. ಬಿ. ಎಸ್. (ಡಬ್ಲ್ಯೂ. ಎಂ. ಡಿ.: ೩.೫೮,೯೫% ಸಿ. ಐ.:-೩.೯೨, <ಐ. ಡಿ. ೧>, ಪಿ> ೦.೦೫), ಇನ್ಸುಲಿನ್ (ಡಬ್ಲ್ಯೂ. ಎಂ. ಡಿ.:-೦.೧೯,೯೫% ಸಿ. ಐ.:-೧.೬೩,೧.೨೫, ಪಿ> ೦.೦೫), ಮತ್ತು ಹೋಮೋ-ಐ. ಆರ್. (ಡಬ್ಲ್ಯೂ. ಎಂ. ಡಿ.: ೦.೨೫,೯೫% ಸಿ. ಐ.:-೦.೦೫, ಪಿ> ೦.೦೫) ಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ತೀರ್ಮಾನ:

ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದರಿಂದ ದೇಹದ ಸಂಯೋಜನೆಯ ಮೇಲೆ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ಅಥವಾ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕಗಳನ್ನು ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ.



ಗೋಡಂಬಿ-ಪಿಸ್ತಾಚಿಯೋ ಅಲರ್ಜಿಯ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು

ಗೋಡಂಬಿ ಬಾಯಿಯ ಇಮ್ಯುನೊಥೆರಪಿ (ಎನ್. ಯು. ಟಿ. ಕ್ರಾಕರ್ ಅಧ್ಯಯನ)

ಲೇಖಕ(ರು): ಅರ್ನಾನ್ ಎಲಿಜುರ್, ಮೈಕೆಲ್ ವೈ. ಅಪ್ಪೆಲ್, ಲಿಯಟ್ ನಾಚ್ಯೋನ್, ಮೈಕೆಲ್ ಬಿ. ಲೆವಿ, ನಾಮಾ ಎಪ್ಪೀನ್-ರಿಗ್ಲಿ, ಯೇಲ್ ಕೊರೆನ್, ಮೇರಿ ಹೋಲ್ಮಿಸ್ಟ್ರಾಂ, ಹೆಲೆನಾ ಪ್ರೋಷ್, ಜೋನಾಸ್ ಲಿಡ್ಲೋವ್, ಮೈಕೆಲ್ ಆರ್. ಗೋಲ್ಡ್‌ಗ್

ಮೊದಲ ಪ್ರಕಟಣೆ: ೦೯ ಜನವರಿ ೨೦೨೨

ಅಮೂರ್ತ

ಹಿನ್ನೆಲೆ:

ಹಾಲು, ಮೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಅಲರ್ಜಿಯ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಓರಲ್ ಇಮ್ಯುನೊಥೆರಪಿ (ಒಐಟಿ) ಒಂದು ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ, ಆದರೆ ಗೋಡಂಬಿ ಒಐಟಿಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆಯ ದತ್ತಾಂಶವು ಸೀಮಿತವಾಗಿದೆ.

ವಿಧಾನಗಳು: ೪ ವರ್ಷಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ವಯಸ್ಸಿನ ೫೦ ಗೋಡಂಬಿ-ಅಲರ್ಜಿಯ ರೋಗಿಗಳ ಗುಂಪು, ಅವರು ೪/೨೦೧೬ ಮತ್ತು ೧೨/೨೦೧೯ ನಡುವೆ ಗೋಡಂಬಿ ಟೆಸ್ಟಿಂಗ್ (ಗುರಿ ಡೋಸ್ ೪೦೦೦ ಮಿಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್) ಗೆ ಸತತವಾಗಿ ದಾಖಲಾಗಿದ್ದರು. ಗೋಡಂಬಿ ತೆಗೆಯುವುದನ್ನು ಮುಂದುವರೆಸಿದ ಹದಿನೈದು ಗೋಡಂಬಿ-ಅಲರ್ಜಿಯ ರೋಗಿಗಳು ವೀಕ್ಷಣಾ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಿದರು. ಪಿಸ್ತಾ ಮತ್ತು ವಾಲ್ನಟ್ ಸಹ-ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲಾಯಿತು. ಎರಡೂ ಗುಂಪುಗಳಲ್ಲಿನ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ದರ ಮತ್ತು ಸಂಬಂಧಿತ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ಹೋಲಿಸಲಾಯಿತು. ಗೋಡಂಬಿಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಂವೇದನಾಶೂನ್ಯರಾದ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ೬ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ೧೨೦೦ ಮಿಗ್ರಾಂ ಗೋಡಂಬಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಂತೆ ಸೂಚಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ನಂತರ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣಕ್ಕೆ ಸವಾಲು ಹಾಕಲಾಯಿತು. ಪಿಸ್ತಾ ಅಥವಾ ವಾಲ್ನಟ್ ಸಹ-ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಯಾ ಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ಸವಾಲು ಹಾಕಲಾಯಿತು.



ಫಲಿತಾಂಶಗಳು:

೫೦ ಒಐಟಿ-ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ (೮೮ ಪ್ರತಿಶತ) ನಲವತ್ತನಾಲ್ಕು ಮಂದಿ ಅಧ್ಯಯನದ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ೪೦೦೦ ಮಿಗ್ರಾಂ ಗೋಡಂಬಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸಹಿಸಿಕೊಂಡರು (ಅಡ್ನ್ ಅನುಪಾತ ೮.೩,೯೫ ಪ್ರತಿಶತ ಸಿಐ ೩.೯-೧೨.೨, ಪಿ <೦.೦೦೧). ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ ಮೂವರು ರೋಗಿಗಳು ೧೨೦೦ ಮಿಗ್ರಾಂ ಗೋಡಂಬಿ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಂವೇದನಾಶೂನ್ಯರಾದರು ಮತ್ತು ಮೂವರು ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿದರು. ಮೂರು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ (೬ ಪ್ರತಿಶತ) ಮನೆಯ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಿಗಾಗಿ ಚುಚ್ಚುಮದ್ದಿನ ಎಪಿನೆಫ್ರಿನ್‌ನೊಂದಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಂಡ ರೋಗಿಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ ಎಪ್ಪಿಟಿ, sIgE, ಬಾಸೊಫಿಲ್ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದರು ಮತ್ತು sIgG4 ಅನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದರು. ಗೋಡಂಬಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ, ಎಲ್ಲಾ ಪಿಸ್ತಾ (ಎನ್ = ೩೫) ಮತ್ತು ಎಂಟು ವಾಲ್ನಟ್ ಸಹ-ಅಲರ್ಜಿಯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ನಾಲ್ವರನ್ನು ಆಯಾ ಕಾಯಿಗಳಿಗೆ ಅಡ್ಡ-ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಎಲ್ಲಾ (ಎನ್ = ೪೪) ರೋಗಿಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿದ ನಂತರ ೬ ತಿಂಗಳ ಕಾಲ ಕಡಿಮೆ ಗೋಡಂಬಿ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ಪೂರ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದ ಗೋಡಂಬಿ ಒಐಟಿ ಪರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತೀರ್ಣರಾದರು.

ತೀರ್ಮಾನಗಳು:

ಗೋಡಂಬಿ ಒಐಟಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೋಡಂಬಿ-ಅಲರ್ಜಿಯ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಪಿಸ್ತಾಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡ-ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸುರಕ್ಷತೆ ಇತರ ಆಹಾರಗಳಿಗೆ ಒಐಟಿಯಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ.



ಶಿಶುಗಳ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಪರಿಚಯಿಸುವ ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯತೆ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷತೆ-ಯಾದ್ಯುಚ್ಛಿಕ ಪ್ರಯೋಗ

ಲೇಖಕ(ರು): ಡೆಬ್ರಾ ಜೆ. ಪಾಮರ್, ಡಿಸಿರೀ ಟಿ. ಸಿಲ್ವಾ, ಸುಸಾನ್ ಎಲ್. ಪ್ರೆಸ್ಕಾಟ್

ಮೊದಲ ಪ್ರಕಟಣೆ: ೦೮ ಜೂನ್ ೨೦೨೩

ಅಮೂರ್ತ

ಹಿನ್ನೆಲೆ

ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಅಲರ್ಜಿಯ ಹರಡುವಿಕೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಶಿಶು ಆಹಾರ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಈಗ ಪೂರಕ ಆಹಾರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಕಡಲೆಕಾಯಿಯನ್ನು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಸೂಕ್ತವಾದ ರೂಪದಲ್ಲಿ (ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೆಣ್ಣೆಯಂತಹ) ಪರಿಚಯಿಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಯಾದ್ಯುಚ್ಛಿಕ ಪ್ರಯೋಗದ ಪುರಾವೆಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದಾಗಿ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಶಿಶು ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿ ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಮಾರ್ಗಸೂಚಿಗಳು ಮರದ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ಪ್ರಯೋಗದ ಉದ್ದೇಶಗಳು ಶಿಶುಗಳ ಗೋಡಂಬಿ ಹರಡುವಿಕೆಯ ಪರಿಚಯಕ್ಕಾಗಿ ಡೋಸೇಜ್ ಸೇವನೆಯ ಶಿಫಾರಸುಗಳ ಸುರಕ್ಷತೆ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ವಿಧಾನಗಳು

ಇದು ಸಮಾನಾಂತರ, ಮೂರು-ತೋಳು (೧:೧:೧ ಹಂಚಿಕೆ), ಏಕ-ಕುರುಡು (ಫಲಿತಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯಮಾಪಕಗಳು), ಯಾದ್ಯುಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯ ಅವಧಿಯ ಶಿಶುಗಳನ್ನು ೬-೮ ತಿಂಗಳುಗಳ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾದ್ಯುಚ್ಛಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಟೀಚಮಚಕ್ಕೆ (ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶ ೧ ಎಸ್ = ೫೯) ಅಥವಾ ೬-೭ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಟೀಚಮಚದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು, ೮-೯ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ಟೀಚಮಚಗಳು ಮತ್ತು ೧೦ ತಿಂಗಳುಗಳ ನಂತರ ಮೂರು ಟೀಚಮಚಗಳು (ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶ ೨ ಎಸ್ = ೬೭) ಗೋಡಂಬಿ ಹರಡುವಿಕೆ, ಎರಡೂ ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ, ಅಥವಾ ಗೋಡಂಬಿ ಪರಿಚಯದ ಬಗ್ಗೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಲಹೆಯಿಲ್ಲ. (ನಿಯಂತ್ರಣ ೬ = ೭೦). ಒಂದು (೧) ವರ್ಷದ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಆಹಾರದ ಸವಾಲು-ಸಾಬೀತಾದ ಐಜಿಇ-ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯ ಗೋಡಂಬಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಯಿತು.

ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು

ಫಲಿತಾಂಶಗಳು:

ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ೧ ರಲ್ಲಿ ಅನುಸರಣೆ (೯೨ ಪ್ರತಿಶತ) ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ೨ (೭೯ ಪ್ರತಿಶತ), ಪಿ = . ೦೪ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಶಿಶುವು (ಐದು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ) ಮುಖದ ಊತ ಮತ್ತು ಎಸ್ತಿಮಾ ಉರಿಯುವಿಕೆಯಿಂದ ೬.೫೦ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಪರಿಚಯವನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸಿತ್ತು, ಆದರೆ ಒಂದು (೧) ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಅಲರ್ಜಿಯಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೇವಲ ಒಂದು ಶಿಶು (ನಿಯಂತ್ರಣ) ಒಂದು (೧) ವರ್ಷದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಅಲರ್ಜಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿತ್ತು, ಮತ್ತು ಈ ಶಿಶುವನ್ನು ೧೨ ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಮೊದಲು ಗೋಡಂಬಿಗಳಿಗೆ ಪರಿಚಯಿಸಲಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ತೀರ್ಮಾನ:

೬ ರಿಂದ ೮ ತಿಂಗಳ ವಯಸ್ಸಿನ ಶಿಶುಗಳು ವಾರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಬಾರಿ ಹರಡಿದ ಒಂದು ಟೀಚಮಚ ಗೋಡಂಬಿ ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದು ಕಾರ್ಯಸಾಧ್ಯ ಮತ್ತು ಸುರಕ್ಷಿತವೆಂದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ.



ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿಮರ್ಶೆ ಮತ್ತು ಮೆಟಾ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ.

ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ

ಲೇಖಕ(ರು): ವೊಹಮ್ಮದ್ ಜಲಾಲಿ, ಸೈಯೆದ್ಹಾ ಪರಿಸಾ ಮೂಸಾವಿಯನ್, ಮೊರ್ತೆಜಾ ರುಝೆ, ಮಲಿಹೆ ಕರಮಿಜಾದೆಹ್, ಗೋಡಾರ್ನ್ ಎ ಫರ್ನ್, ಮಾರ್ಜೀ ಅಕ್ಬರ್ಹಾದೆಹ್

ಅಂಗಸಂಸ್ಥೆಗಳು: ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಸಂಶೋಧನಾ ಸಮಿತಿ, ಶಿರಾಜ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್, ಶಿರಾಜ್, ಇರಾನ್; ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ವಿಳಾಸ: ಟುಚ್‌ಫೋಟೋಡಿಜಿಟಲ್@ಇಂಟಿ.ಐ; ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಸೆಂಟರ್, ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಅಂಡ್ ಫುಡ್ ಸೈನ್ಸಸ್, ಶಿರಾಜ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್, ಶಿರಾಜ್, ಇರಾನ್; ಬೈಟನ್ & ಸಸೆಕ್ಸ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸ್ಕೂಲ್, ವೈದ್ಯಕೀಯ ಶಿಕ್ಷಣ ವಿಭಾಗ, ಫಾಲ್ಮರ್, ಬೈಟನ್, ಸಸೆಕ್ಸ್, ಯುಕೆ; ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಇಲಾಖೆ, ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಅಂಡ್ ಫುಡ್ ಸೈನ್ಸಸ್, ಆಹಾರ ಭದ್ರತಾ ಸಂಶೋಧನಾ ಕೇಂದ್ರ, ಇಸ್ತಾನ್ಬುಲ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸಸ್, ಇಸ್ತಾನ್ಬುಲ್, ಇರಾನ್.

PMID: 32444052 DOI: 10.1016/j.ctim.2020.102387

ಅಮೂರ್ತ

ಹಿನ್ನೆಲೆ: ಡಿಸ್ಲಿಪಿಡೆಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡವು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗೆ (ಸಿ. ವಿ. ಡಿ) ಪ್ರಮುಖ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅಂಶಗಳಾಗಿವೆ. ಬೀಜಗೃಹ ಸೇವನೆಯು ಸಿ. ವಿ. ಡಿ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಎಂದು ಕೆಲವು ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಸೂಚಿಸಿವೆ.

ಉದ್ದೇಶ: ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ತನಿಖೆ ಮಾಡಲು ಪ್ರಸ್ತುತ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿಮರ್ಶೆ ಮತ್ತು ಮೆಟಾ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ವಿಧಾನಗಳು: ಸೀರಮ್ ಟ್ರೈಗ್ಲಿಸರೈಡ್ಗಳು (ಟಿಜಿ), ಹೆಚ್‌ಡಿನ್ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್-ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಎಚ್. ಡಿ. ಎಲ್-ಸಿ), ಕಡಿಮೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಲಿಪೊಪ್ರೋಟೀನ್-ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಎಲ್‌ಡಿಎಲ್-ಸಿ), ಸೀರಮ್ ಒಟ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಟಿಟಿ), ಸಿಸ್ಟೊಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಎಸ್ಸಿಪಿ) ಅಥವಾ ಡಯಾಸ್ಟೊಲಿಕ್ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಡಿಬಿಪಿ) ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸುವ ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಣ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು (ಆರ್‌ಟಿ) ಗುರುತಿಸಲು ಪಬ್‌ಮೆಡ್, ಎಂಬಾಸ್, ಸ್ಕೋಪಸ್, ವೆಬ್ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಕೋಕ್ರೇನ್ ಲೈಬ್ರರಿಯನ್ನು ೨೦೧೯ರ ನವೆಂಬರ್ ೧೫ರವರೆಗೆ ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಶೋಧಿಸಲಾಯಿತು. ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ಪರಿಣಾಮಗಳ ಮಾದರಿಯನ್ನು ತೂಕದ ಸರಾಸರಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸ (ಡಬ್ಲ್ಯುಎಂಡಿ) ಮತ್ತು ೯೫ ಪ್ರತಿಶತ ವಿಶ್ವಾಸಾರ್ಹ ಮಧ್ಯಂತರಗಳನ್ನು (ಸಿಐ) ಒಟ್ಟುಗೂಡಿಸಲು ಬಳಸಲಾಯಿತು. ಎಗ್ಜರ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಸಂಭಾವ್ಯ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಪಕ್ಷಪಾತವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಮೇಲೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ನಿರ್ಣಯಿಸಲು ಸೂಕ್ತತೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯನ್ನು ನಡೆಸಲಾಯಿತು.

ಕೀವರ್ಡ್‌ಗಳು: ರಕ್ತದೊತ್ತಡ; ಗೋಡಂಬಿ; ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್; ಮೆಟಾ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ;

ವಿಮರ್ಶೆ. Copyright © 2020 Elsevier Ltd. All rights reserved.

ಫಲಿತಾಂಶಗಳು:

೩೯೨ ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಮೆಟಾ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಮತ್ತು ಡಿಬಿಪಿಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಎಸ್. ಬಿ. ಪಿ. ಯಲ್ಲಿ (ಡಬ್ಲ್ಯೂ. ಎಂ. ಡಿ. = -೩.೩೯, ೯೫% ಸಿ. ಐ. = [-೬.೧೩, -೦.೬೫], ಪಿ = ೦.೦೧, ಐಐ = ೦.೦%) ಗಮನಾರ್ಹ ಇಳಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಮೆಟಾ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಮನಾರ್ಹ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಪಕ್ಷಪಾತವಿರಲಿಲ್ಲ. ಸೂಕ್ತತೆಯ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಪ್ರತಿ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಬಿಟ್ಟುಬಿಡುವುದು ಫಲಿತಾಂಶಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ.

ತೀರ್ಮಾನ:

ಈ ಮೆಟಾ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ಎಸ್. ಬಿ. ಪಿ. ಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬಹುದು ಆದರೆ ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಮತ್ತು ಡಿಬಿಪಿಯ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ.



ಮಧ್ಯಮ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ (ಅನಾಕಾರ್ಡಿಯಂ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟೇಲ್ ಎಲ್.) ಬೀಜದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗ

ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳು

ಲೇಖಕ(ರು): ಅನಾ ಕ್ರಿಸ್ಟಿನಾ ಪೆರೇರಾ ಡಿ ಜೀಸಸ್ ಕೋಸ್ತಾ, ಮೆಸಿಯಾ ಕೆಲ್ಲಿ ಡಾಸ್ ಸ್ಯಾಂಟೋಸ್ ಸಿಲ್ವಾ, ಸಮೆ ಬಟಿಸ್ಟಾ ಡಿ ಒಲಿವೇರಾ, ಲುವಾನಾ ಲೀಟ್ ಸಿಲ್ವಾ, ಅಲೆಸ್ಸಾಂಡ್ರಾ ಕ್ರೂಜ್ ಸಿಲ್ವಾ, ರೈಡೇನ್ಸ್ ಬ್ಯಾರೋಸ್ ಬರೋಸೊ, ಜೋಸ್ ಡಿ ರಿಬಾಮರ್ ಮೆಸಿಡೊ ಕೋಸ್ತಾ, ವಿಲೇನ್ ಕೆಲ್ಲಿ ಲಿಮಾ ಹುನಾಲ್ಡೋ, ಮಾರ್ಸೆಲಿನೊ ಸ್ಯಾಂಟೋಸ್ ನೆಟೊ, ಲಿವಿಯಾ ಮಿಯಾ ಪಾಸ್ಕೋಲ್, ಮಾರ್ಸಿಯಾ ಕ್ಯಾರೋಲಿನ್ ನಾಸಿಮೆಂಟೊ ಸಾ ಎವರ್ಟನ್ ಮಾರ್ಟಿನ್ಸ್, ಫ್ಲೋರಿಯಾ ಸ್ಟಾಬ್ಯೋ ಸ್ಯಾಂಟೋಸ್, ಲಿಯೊನಾರ್ಡೊ ಹುನಾಲ್ಡೋ ಡಾಸ್ ಸ್ಯಾಂಟೋಸ್, ಗ್ಲೆಡ್ಸ್ ವೆಸ್ಲಿ ಪೆರೇರಾ ಸ್ಯಾಂಟೋಸ್, ಮಾರಿಯಾ ಅಪರೆಸಿಡಾ ಅಲ್ವೆಸ್ ಡಿ ಒಲಿವೇರಾ ಸೆರಾ, ಅರಿಯಾಡೆ ಸಿಕ್ವೀರಾ ಡಿ ಅರಾಜೋ ಗಾರ್ಡನ್, ಥಿಯಾಗೋ ಮೌರಾ ಡಿ ಅಲೌಜೋ, ಮತ್ತು ಮಾರ್ಸಿಯೋ ಫ್ಲಾವಿಯೋ ಮೌರಾ ಡಿ ಅಲೌಜೋ

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7222489/pdf/JNME2020-6980754.pdf>

ಅಮೂರ್ತ

ಮಕ್ಕಳ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ, ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಯಲ್ಲಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಪುನಃಸ್ಥಾಪಿಸಲು ಆಹಾರ ಪೂರಕಗಳ ಮೇಲ್ವಿಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಸಂಯೋಜಿತ ಬಳಕೆಯು ಅತ್ಯುನ್ನತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದ ಮಧ್ಯಮ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ೨೦೧೭ರ ಏಪ್ರಿಲ್‌ನಿಂದ ಅಕ್ಟೋಬರ್ ವರೆಗೆ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಇಂಪೆರಾಟ್ರಿಜ್ ನಗರದಲ್ಲಿ ನಡೆಸಿದ ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಮಾದರಿಯು ೨ ರಿಂದ ೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ೩೦ ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು, ಮತ್ತು ಹೊಸದಾಗಿ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯಿಂದ (೬೦ ದಿನಗಳು ಅಥವಾ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ) ರೋಗನಿರ್ಣಯ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿತು, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಯಾದೃಚ್ಛಿಕಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ಮಧ್ಯಪ್ರವೇಶವು ಪ್ರತಿದಿನ ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜದ ಹಿಟ್ಟನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿತ್ತು. ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುಂಪಿಗೆ (ಪಿ = ೦.೦೨) ನಿಯೋಜಿಸಲಾದ ಮಕ್ಕಳ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ (ಪಿ < ೦.೦೧) ಗ್ಲೈಕೇಟೆಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್‌ನಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಗ್ಲೈಕೇಟೆಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟಗಳ ಅಂತರ ಗುಂಪು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಗುಂಪಿನ (ಐ = ೦.೦೧) ಪರವಾಗಿ ಸಂಖ್ಯಾಶಾಸ್ತ್ರೀಯವಾಗಿ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದೆ. ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಎಚ್. ಡಿ. ಎಲ್ ಮತ್ತು ಎಲ್. ಡಿ. ಎಲ್ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆಯಾಯಿತು.

೨೪ ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬಳಕೆಯು ಮಧ್ಯಮ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೈಕೇಟೆಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್, ಎಚ್. ಡಿ. ಎಲ್ ಮತ್ತು ಎಲ್‌ಎಲ್ ನಿಯತಾಂಕಗಳ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಿತು.

ಅಂಗೀಕಾರಗಳು:

ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಲು ಮತ್ತು ತಯಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಲೇಖಕರು ಇಂಟಿಗ್ರೇಟೆಡ್ ವುಮೆನ್ಸ್ ಹೆಲ್ತ್ ಸೆಂಟರ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಅನಾಲಿಸಿಸ್ ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಗೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಧನ್ಯವಾದಗಳು; ಪ್ರಯೋಗಕ್ಕಾಗಿ ಉಪಕರಣಗಳು ಮತ್ತು ಸಾಮಗ್ರಿಗಳ ರಿಯಾಯಿತಿಗಾಗಿ ಫೆಡರಲ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಮಾರನ್ಹಾವೊ; ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಅಧ್ಯಯನ ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ತಮ್ಮ ಸಮಯಕ್ಕಾಗಿ. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಗೆ ಮರನ್ಹಾವೊ ಫೌಂಡೇಶನ್ ಫಾರ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಅಂಡ್ ಸೈಂಟಿಫಿಕ್ ಅಂಡ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಕಲ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್, ಗ್ರಾಂಟ್ ನಂ. ೦೧೪೦೫/೧೬.



ತೀರ್ಮಾನಗಳು

೨೪ ವಾರಗಳ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜದ ಹಿಟ್ಟಿನ ಬಳಕೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವ ಮಾಸಿಕ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪವು ಮಧ್ಯಮ ಅಪೌಷ್ಟಿಕತೆಯ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗ್ಲೈಕೇಟೆಡ್ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್, ಎಚ್. ಡಿ. ಎಲ್-ಸಿ ಮತ್ತು ಎಲ್‌ಎಲ್-ಸಿ ನಿಯತಾಂಕಗಳ ಮೇಲೆ ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಬೀರಿದೆ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಅಧ್ಯಯನವು ತೋರಿಸಿದೆ.



ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಬಯೋಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಆಹಾರದ ಕಾರ್ಯತಂತ್ರದ ಭಾಗವಾಗಿ ಬೀಜಗಳು: ಒಂದು ನಿರೂಪಣಾ ವಿಮರ್ಶೆ

ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಕ್ರಿಯೆ

ಲೇಖಕ(ರು): ಲೈಲಾ ಖಲೀಲಿ, ಥೋರಾಂಟಾ ವೊಹಮ್‌ಡ್ ಎಲ್‌ಡಾಸ್ ಎ-ಎಲ್‌ದಿರ್, ಅಯಾಜ್ ಮಿರ್‌ಮ್ ಮಲ್ಲಿಕ್, ಹೆಶಮ್ ಅಲಿ ಎಲ್ ಎನ್‌ನಾಸಿ, ಆರ್ ರುಡ್ ಸಯ್ಯದ್

ಲೇಖಕರ ಒಲವು

ಸಮುದಾಯ ಪ್ರೋಷ್‌ನೇ ಇಲಾಖೆ, ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ಮತ್ತು ಆಹಾರ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಭಾಗ, ತಬ್ರೀಜ್ ವೈದ್ಯಕೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಗಳ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ತಬ್ರೀಜ್, ಇರಾನ್ ೨ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಜೀವರಸಾಯನಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಭಾಗ, ಕಾಲೇಜ್ ಆಫ್ ಮೆಡಿಸಿನ್, ಕಿಂಗ್ ಖಾಲಿದ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಆಫ್ರಾ, ಸೌದಿ ಅರೇಬಿಯಾ ೩ ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಬಯೋಪ್ರೊಡಕ್ಸ್ ಡೆವಲಪ್‌ಮೆಂಟ್ (ಐಬಿಡಿ), ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಮಲೇಷ್ಯಾ (ಯುಟಿಎಂ), ಸ್ಕೂಡಾಯ್, ಮಲೇಷ್ಯಾ ೪ ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಕೆಮಿಕಲ್ ಅಂಡ್ ಎನರ್ಜಿ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ಫ್ಯಾಕಲ್ಟಿ ಆಫ್ ಎಂಜಿನಿಯರಿಂಗ್, ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ ಮಲೇಷ್ಯಾ (ಯುಟಿಎಂ), ಸ್ಕೂಡಾಯ್, ಮಲೇಷ್ಯಾ ೫ ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಸೈಂಟಿಫಿಕ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಅಂಡ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿ

ಅಮೂರ್ತ

ಹಿನ್ನೆಲೆ:

ಸುಧಾರಿತ ಆರೋಗ್ಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳೊಂದಿಗಿನ ಸಂಬಂಧದಿಂದಾಗಿ ಬೀಜಗಳು ಗಮನ ಸೆಳೆದಿವೆ. ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಮತ್ತು ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್, ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಬೀಜಗಳ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತಗೊಳಿಸುವ ಗುರಿಯನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ.

ವಿಧಾನಗಳು:

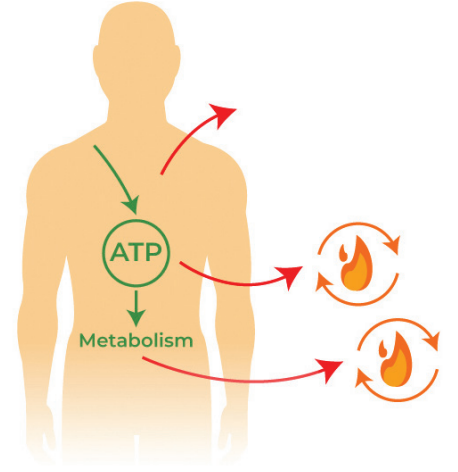
ಗ್ಲೈಸೆಮಿಯಾ, ಡಿಸ್ಲಿಪಿಡೆಮಿಯಾ, ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬೀಜಗಳ ಅನ್ವಯ ಮತ್ತು ಬೀಜಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಗುರಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅಧ್ಯಯನಗಳನ್ನು ಹುಡುಕಲು ೨೦೨೨ ರವರೆಗೆ ಪಬ್ಲಿಷ್ಡ್, ಎಂಬಾಸ್, ವೆಬ್ ಆಫ್ ಸೈನ್ಸ್ ಮತ್ತು ಸೈನ್ಸ್ ಡೈರೆಕ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ವೀಕ್ಷಣಾ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಗಾಗಿ ಎಲೆಕ್ಟ್ರಾನಿಕ್ ಹುಡುಕಾಟಗಳನ್ನು ಕೈಗೊಳ್ಳಲಾಯಿತು.

ಕೀವರ್ಡ್‌ಗಳು:

ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ನಿಯಂತ್ರಣ (ಎಂಸಿ); ಉರಿಯೂತ; ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್; ಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಬಯೋಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳು; ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡ.

Copyright © 2022 Khalili, A-Elgadir, Mallick, El Enshasy and Sayyed.

ತೀರ್ಮಾನ: ಚಯಾಪಚಯ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಸೇರಿಸುವುದು, ಚಯಾಪಚಯ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿತ್ವವನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು, ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಚಯಾಪಚಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಸಂಭವ ಅಥವಾ ಉಲ್ಬಣವನ್ನು ತಡೆಯಬಹುದು. ಅಗತ್ಯವಾದ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರೋಷ್‌ಕಾಂಶಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಬೀಜಗಳ ಘಟಕಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸಿ, ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಅಗತ್ಯವಾದ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರೋಷ್‌ಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಲು ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣದ ಮತ್ತು ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಚಯಾಪಚಯ ಅಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತೇವೆ. ಅದೇ ಸಮಯದಲ್ಲಿ, ಚಯಾಪಚಯ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಮತ್ತು ಚಯಾಪಚಯ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಗೋಡಂಬಿ ಹಸ್ತಕ್ಷೇಪದ ಸೂಕ್ತ ಪ್ರಕಾರ, ಪ್ರಮಾಣ ಮತ್ತು ಅವಧಿಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.



ಫಲಿತಾಂಶಗಳು: ಚಯಾಪಚಯ ಗುರುತುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಬೀಜಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ೫೬ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ, ೯ ನಿರೂಪಣೆ ಮತ್ತು ೩ ವ್ಯವಸ್ಥಿತ ವಿಮರ್ಶೆಗಳು ಮತ್ತು ೧೨ ಮೆಟಾ-ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು, ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಅಂಶಗಳು, ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತ ಮತ್ತು ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡದ ನಿಯಂತ್ರಣಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಚಯಾಪಚಯ ಗುರುತುಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ. ಅವುಗಳ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರೋಷ್‌ಕಾಂಶಗಳ ಪ್ರಕಾರ, ಬೀಜಗಳನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಆಹಾರದ ಒಂದು ಭಾಗವೆಂದು ಕರೆಯಬಹುದು, ಇದು ಸುಧಾರಿತ ಚಯಾಪಚಯ ಜೈವಿಕ ಗುರುತುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ.



ಬ್ರೆಜಿಲ್: ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ಕಾರ್ಡಿಯೋಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ಎಂಡೋಥೆಲಿಯಲ್ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ (ಬ್ರೆಜಿಲಿಯನ್ ನಟ್ಸ್ ಸ್ಟಡಿ): ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಪ್ರಯೋಗ

ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ

ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಪ್ರೆಸ್ಟಿಂ ಆನ್ಲೈನ್ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ: ೨೩ ಫೆಬ್ರವರಿ ೨೦೨೨

ಅನಾ ಪೌಲಾ ಸಿಲ್ವಾ ಕಾಲ್ಡಾಸ್, ಡೇನಿಯೆಲಾ ಮಯುಮಿ ಉಸುಡಾ ಪ್ರಾದೋ ರೋಚಾ, ಹೆಲೆನ್ ಹರ್ಮನಾ ಮಿರಾಂಡಾ ಹರ್ಮನ್, ಜೋಸೆಫಿನಾ ಬ್ರೆಸ್ಸನ್, ಅನಾ ಪೌಲಾ ಡಿಯೋನಿಸಿಯೋ ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯ ಇಲಾಖೆ, ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಫೆಡರಲ್ ಡಿ ವಿಕೋಸಾ, ವಿಕೋಸಾ, ಮಿನಾಸ್ ಗೆರೈಸ್, ಬ್ರೆಜಿಲ್. ಪೋಷಣೆ ಮತ್ತು ಸ್ವಸ್ತಿ ವಿಭಾಗ, ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಫೆಡರಲ್ ಡಿ ವಿಕೋಸಾ, ವಿಕೋಸಾ, ಮಿನಾಸ್ ಗೆರೈಸ್, ೩೬೫೭೦-೯೦೦, ಬ್ರೆಜಿಲ್. ಎಂಬ್ರಾಪಾ ಅಗ್ರೋಇಂಡಸ್ಟ್ರಿಯಾ ಟ್ರಾಪಿಕಲ್, ಸಾರಾ ಮೆಸ್ಕಿಟಾ ಸ್ಟೀಟ್, ೨೨೭೦,೬೦೫೧೧-೧೧೦, ಫೋರ್ಟಲೆಜಾ, ಸಿಯೆರಾ

ಅಮೂರ್ತ

ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಬೀಜಗಳ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಪರಿಣಾಮಕ್ಕಾಗಿ ಹಲವಾರು ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ದೇಹದ ತೂಕ, ದೇಹದ ಸಂಯೋಜನೆ, ಕಾರ್ಡಿಯೋಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಗುರುತುಗಳು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಡಿಯೋಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಅಪಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಎಂಡೋಥೆಲಿಯಲ್ ಕಾರ್ಯದ ಮೇಲೆ ಶಕ್ತಿ-ನಿಬಂಧಿತ ಆಹಾರದೊಳಗೆ ಈ ಬೀಜಗಳ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ನಾವು ಹೊಂದಿದ್ದೇವೆ. ಬ್ರೆಜಿಲಿಯನ್ ಬೀಜಗಳ ಅಧ್ಯಯನವು ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಸಮಾನಾಂತರ ಉಪಚರಣೆ ಆಹಾರ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿದೆ. ನಲವತ್ತು ಮಹಿಳೆಯರನ್ನು ಯಾದೃಚ್ಛಿಕವಾಗಿ (೧) ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುಂಪಿಗೆ ನಿಯೋಜಿಸಲಾಯಿತು; ಬೀಜಗಳಿಲ್ಲದ ಶಕ್ತಿ-ನಿಬಂಧಿತ ಆಹಾರ, ಎನ್ ೧೯ ಅಥವಾ (೨) ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಗುಂಪು (ಬಿ. ಎನ್-ಗುಂಪು): ದೈನಂದಿನ ೪೫ ಗ್ರಾಂ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶಕ್ತಿ-ನಿಬಂಧಿತ ಆಹಾರ (೧೫ ಗ್ರಾಂ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಬೀಜಗಳು + ೩೦ ಗ್ರಾಂ ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳು), ಎನ್ ೨೧. ಆರಂಭಿಕ ಮತ್ತು ಅಂತಿಮ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯಲ್ಲಿ, ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರ, ದೇಹದ ಸಂಯೋಜನೆ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಯಿತು. ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್, ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಹೋಮಿಯೋಸ್ಟಾಸಿಸ್ ಮತ್ತು ಎಂಡೋಥೆಲಿಯಲ್ ಫಂಕ್ಷನ್ ಮಾರ್ಕರ್‌ಗಳನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲು ಉಪವಾಸದ ರಕ್ತದ ಮಾದರಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲಾಯಿತು. ..

ಫಲಿತಾಂಶಗಳು: ಉಪಚರಣೆ ನಂತರ, ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಸೆ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಬಿ. ಎನ್-ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು ($\delta = +31.5$ (SEM 7.8) $\mu\text{g/l}$; $P = 0.001$). ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬಿಎನ್-ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ನೇರ ದ್ರವ್ಯರಾಶಿಯ ಶೇಕಡಾವಾರು ಸುಧಾರಣೆಗೆ ಸಮಾನಾಂತರವಾಗಿ ಒಟ್ಟು ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬನ್ನು (-1.3 (SEM 0.4)%) ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿತು. ಇದಲ್ಲದೆ, ಕರಗಬಲ್ಲ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯ ಅಣು ವಿಸಿಎಎಂ-೧ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ (24.03 (SEM 15.7) ಪಿಪಿ/ಎಂಎಲ್ « -22.2 (SEM 10.3) pg/ml; $P = 0.019$)

ತೀರ್ಮಾನ: ಹೀಗಾಗಿ, ಶಕ್ತಿ-ನಿಬಂಧಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಂತ್ರವಾಗಿದೆ ಕಾರ್ಡಿಯೋಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಅಪಾಯದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ದೇಹದ ಸಂಯೋಜನೆ, ಸೆ ಸ್ಥಿತಿ ಮತ್ತು ಎಂಡೋಥೆಲಿಯಲ್ ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಿ.

ಕೀವರ್ಡ್‌ಗಳು: ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಅಡಿಕೆ; ವಿಸಿಎಎಂ-೧; ದೇಹದ ಕೊಬ್ಬು; ಗೋಡಂಬಿ; ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ; ತೂಕ ನಷ್ಟ.



ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶೇಕ್ ಅನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅಧಿಕ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಹಸಿವಿನ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರಲಿಲ್ಲ: ಯಾದ್ಯಚ್ಚಿಕ, ಕ್ರಾಸ್-ಓವರ್ ಅಧ್ಯಯನ

ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಅತಿಯಾದ ತೂಕ

ಲೇಖಕ(ರು): ಮಿರಿಯನ್ ಅಪರೇಸಿಡಾ ಡಿ ಕ್ಯಾಂಪೋಸ್ ಕೋಸ್ಟಾ, ಹೆಲೆನ್ ಹರ್ಮನಾ ಮಿರಾಂಡಾ ಹಮ್ಮಾಫ್, ಅನಾ ಪೌಲಾ ಸಿಲ್ವಾ ಕಾಲ್ಡಾಸ್, ಡೇನಿಯೆಲಾ ಮಯುಮಿ ಉಸುಡಾ ಪ್ರಾದೋ ರೋಚಾ, ಅಲೆಸ್ಸಾಂಡ್ರಾ ಡಾ ಸಿಲ್ವಾ, ಜೋಸೆಫಿನಾ ಬ್ರೆಸ್ಸನ್, ಲಿಯಾಂಡ್ರೊ ಲಿಕರ್ಸಿ ಡಿ ಒಲಿವೇರಾ

ಅಂಗಸಂಸ್ಥೆಗಳು:

ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಅಂಡ್ ಹೆಲ್ತ್, ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಫೆಡರಲ್ ಡಿ ವಿಕ್ಟೋಸಾ, ಅವೆನಿಡಾ ಪಿಎಚ್ ರಾಲ್ಫ್, ಎಸ್/ಎನ್, ವಿಕ್ಟೋಸಾ, ಎಂಜಿ, ೩೬೫೭೦-೯೦೦, ಬ್ರೆಜಿಲ್; ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಜನರಲ್ ಬಯಾಲಜಿ, ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಫೆಡರಲ್ ಡಿ ವಿಕ್ಟೋಸಾ, ವಿಕ್ಟೋಸಾ, ಎಂಜಿ, ಬ್ರೆಜಿಲ್.

- PMID: 34037821
- DOI: 10.1007/s00394-021-02560-w

ಅಮೂರ್ತ

ಉದ್ದೇಶ:

ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಮತ್ತು ವೈದ್ಯಕೀಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳ ಪುರಾವೆಗಳು ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡಬಹುದು ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ಹಸಿವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀಜಗಳ ತೀವ್ರ ಸೇವನೆಯ ಪರಿಣಾಮವು ಅಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಉಳಿದಿದೆ. ೩೦ ಗ್ರಾಂ ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳು (ಅನಾಕಾರ್ಡಿಯಂ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟೇಲ್ ಎಲ್.) ಮತ್ತು ೧೫ ಗ್ರಾಂ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಬೀಜಗಳು (ಬರ್ಲೋಲೆಟಿಯಾ ಎಕ್ಸ್‌ಲಾ ಎಚ್. ಬಿ. ಕೆ.) ಅಧಿಕ ತೂಕದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಸಿವಿನ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳ ಮೇಲೆ ಬೀರುವ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವುದು ಈ ಅಧ್ಯಯನದ ಉದ್ದೇಶವಾಗಿತ್ತು.

ವಿಧಾನಗಳು:

ಇದು ಕ್ಲಿನಿಕಲ್, ಯಾದ್ಯಚ್ಚಿಕ, ನಿಯಂತ್ರಿತ, ಏಕ-ಕುರುಡು, ಕ್ರಾಸ್-ಓವರ್, ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಅಧ್ಯಯನವಾಗಿತ್ತು. ಸತತವಲ್ಲದ ಎರಡು ಪರೀಕ್ಷಾ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ, ೧೫ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶೇಕ್ ಅನ್ನು ಪಡೆದರು, ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಬೀಜಗಳಿಲ್ಲದ ಶೇಕ್ ಅನ್ನು ಪಡೆದರು. ವಿಷಯಲ್ ಆನಲಾಗ್ ಸ್ಕೇಲ್ಸ್ (ವಿಎಎಸ್) ಮೂಲಕ ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಹಸಿವಿನ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿ ಬೆಳಗಿನ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗುವ ಊಟದ ತೂಕವನ್ನು ಅಳೆಯುವ ಮೂಲಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟು ಶಕ್ತಿಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಆಹಾರದ ದಾಖಲೆಗಳು ಅಂದಾಜಿಸಿವೆ. ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಬ್ರೆಜಿಲಿಯನ್ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರ್ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಟ್ರಯಲ್ಸ್-ರೆಬೆಕ್ (ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್: ಯು ೧೧೧೧-೧೨೦೩-೯೮೯೧) ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೀವರ್ಡ್‌ಗಳು:

ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಬೀಜಗಳು; ಗೋಡಂಬಿ; ಆಹಾರ ಸೇವನೆ; ಹಸಿವು; ಸ್ಥೂಲಕಾಯತೆ; ತೃಪ್ತಿ.

ಬಿ ೨೦೨೧. ಸ್ಪ್ರಿಂಗರ್-ವೆರ್ಲಾಗ್ ಜಿಎಂಬಿಹೆಚ್ ಜರ್ಮನಿ, ಸ್ಪ್ರಿಂಗರ್ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ಫಲಿತಾಂಶಗಳು:

ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವಿನ ವ್ಯಕ್ತಿನಿಷ್ಠ ಹಸಿವಿನ ಸಂವೇದನೆಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಯಾವುದೇ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಗಮನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಊಟದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ದಿನವಿಡಿ ಶಕ್ತಿಯ ಸೇವನೆಯು ಸದ ಚಿಕ್ಕಿಗಳ ನಡುವೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ.

ತೀರ್ಮಾನ:

ನಮ್ಮ ಫಲಿತಾಂಶಗಳು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಶೇಕ್ ಅನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ, ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮ್ಯಾಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ ಅಂಶಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗುವ ಶೇಕ್ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ತೃಪ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ ಎಂದು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳ ಸೇವನೆಯು ತೃಪ್ತಿಯ ಕಾರ್ಯವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸಲು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಅಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.



ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಹೊಂದಿರುವ ಪಾನೀಯವು ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡ, ಲಿಪೆಮಿಯಾ ಮತ್ತು ಕಾರ್ಡಿಯೋಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಅಪಾಯ ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ತೀವ್ರವಾದ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ (ಬ್ರೆಜಿಲಿಯನ್ ನಟ್ಸ್ ಸ್ಟಡಿ): ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗ

ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಮಹಿಳಾ ಆರೋಗ್ಯ

ಅಮೂರ್ತ

ಬೀಜಗಳು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳ ಅತ್ಯಗತ್ಯ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ, ಇದು ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡವನ್ನು ಎದುರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್ ಮತ್ತು ನಾಳೀಯ ಕಾರ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ, ವಿಶಿಷ್ಟ ಬ್ರೆಜಿಲಿಯನ್ ಬೀಜಗಳ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಆರೋಗ್ಯದ ಮೇಲೆ ಅದರ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ, ಪ್ರಸ್ತುತ ಅಧ್ಯಯನವು ಕಾರ್ಡಿಯೋಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ೨೦ ರಿಂದ ೫೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ವಯಸ್ಕ ಮಹಿಳೆಯರ ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೆನೋಪೌಲ್ ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡ, ಲಿಪೆಮಿಯಾ ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡದ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ (ಅನಾಕಾರ್ಡಿಯಂ ಆಕ್ಸಿಡೆಂಟೇಲ್ ಎಲ್.) ಮತ್ತು ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಬೀಜಗಳನ್ನು (ಬರ್ಥೋಲೇಟಿಯಾ ಎಕ್ಸ್‌ಲಾ ಎಚ್. ಬಿ. ಕೆ.) ಹೊಂದಿರುವ ಪಾನೀಯದ ತೀವ್ರ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡುವ ಗುರಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ, ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ, ಸಮಾನಾಂತರ ತೋಳು, ನಿಯಂತ್ರಿತ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗವಾಗಿತ್ತು. ಭಾಗವಹಿಸುವವರು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪಾನೀಯವನ್ನು (೩೦ ಗ್ರಾಂ ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಬೀಜಗಳು + ೧೫ ಗ್ರಾಂ ಗೋಡಂಬಿ ಬೀಜಗಳು) ಅಥವಾ ಅದೇ ರೀತಿಯ ಮ್ಯಾಕ್ರೋನ್ಯೂಟ್ರಿಯಂಟ್ ಸಂಯೋಜನೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಬೀಜಗಳಿಲ್ಲದ ಪಾನೀಯವನ್ನು ಪಡೆದರು. ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡ ಗುರುತುಗಳು ಮತ್ತು ಲಿಪಿಡ್ ಪ್ರೊಫೈಲ್‌ಗಳನ್ನು ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳ ನಂತರ ಮೌಲ್ಯಮಾಪನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಉಪವಾಸದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ (೧,೨,೩, ಮತ್ತು ೪ ಗಂಟೆ) ರಕ್ತದೊತ್ತಡವನ್ನು ಅಳೆಯಲಾಯಿತು.

ಫಲಿತಾಂಶಗಳು: ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೆನೋಪೌಲ್ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ, ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುಂಪಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಮಾಲೊಂಡಿಯಾಲ್ಡಿಹೈಡ್ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಗಮನಾರ್ಹ ಇಳಿಕೆ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ (-೧೨.೩ ± ೫೯ ವರ್ಸಸ್ -೧೦.೭ ± ೫೩ ಮೈಕ್ರೋಮೋಲ್/ಎಂಎಲ್; ಪಿ <೦.೦೫), ಇದು ಟಿಜಿ (ಆರ್ = ೦.೩೯೯; ಪಿ <೦.೦೫), ವಿಎಲ್ಡಿಎಲ್ (ಆರ್ = ೦.೩೯೯; ಪಿ <೦.೦೫), ಟಿಜಿ/ಎಚ್ಡಿಎಲ್ (ಆರ್ = ೦.೩೮೦; ಪಿ <೦.೦೫), ಮತ್ತು ರಕ್ತದೊತ್ತಡ (ಐಎಯುಸಿ ಎಸ್ಪಿಪಿ ಆರ್ = ೦.೩೯೧; ಪಿ <೦.೦೫, ಐಎಯುಸಿ ಡಿಬಿಪಿ ಆರ್ = ೦.೪೦೯; ಪಿ <೦.೦೫) ಸಾಂದ್ರತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಧನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಪರಸ್ಪರ ಸಂಬಂಧ ಹೊಂದಿದೆ. ಉಳಿದ ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡ ಗುರುತುಗಳು ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವೆ ಇದೇ ರೀತಿಯ ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೆನೋಪೌಲ್ ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಿದವು.

ತೀರ್ಮಾನ: ಕಾರ್ಡಿಯೋಮೆಟಾಬಾಲಿಕ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ಬ್ರೆಜಿಲಿಯನ್ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಪಾನೀಯವು ಪೋಸ್ಟ್‌ಮೆನೋಪೌಲ್ ಮಾಲೊಂಡಿಯಾಲ್ಡಿಹೈಡ್ ಮಟ್ಟಗಳಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ತೀವ್ರ ಕಡಿಮೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಿತು.

ಈ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಬ್ರೆಜಿಲಿಯನ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಟ್ರಯಲ್ಸ್ ರಿಜಿಸ್ಟ್ರಿ-ರೆಬೆಕ್ (protocol: RBR-3ntxrm). ನಲ್ಲಿ ನೋಂದಾಯಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಕೀವರ್ಡ್‌ಗಳು: ಬ್ರೆಜಿಲ್ ಅಡಿಕೆ; ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು; ಗೋಡಂಬಿ; ಲಿಪಿಡ್ ಪೆರಾಕ್ಸಿಡೇಷನ್.



ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹೊಂದಿರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯ-ಸಂಬಂಧಿತ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿಲ್ಲ

ಗೋಡಂಬಿ ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳು

ಲೇಖಕ(ರು): J. P. M. van der Valk, R. Gerth van Wijk, B. M. J. Flokstra-de Blok, J. L. van der Velde, H. de Groot, H. J. Wichers, A. E. J. Dubois, N. W. de Jongt

ಲೇಖಕರ ಒಲವು

- ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಇಂಟರ್ನಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್, ಅಲರ್ಜಿಲಜಿ, ಎರಾಸ್ಮಸ್ ಎಂಸಿ, ರೋಟೆರ್ದ್ಯಾಂಮ್, ನೆದರ್ಲಾಂಡ್ಸ್
- ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಅಲರ್ಜಿಲಜಿ, ಡಯಾಕೊನಿಸೆನ್ಯುಯಿಸ್ ವೂರ್ಫರ್ಗ್, ಆರ್ಡೆಜಿ, ಡೆಲ್ಫ್ಟ್, ನೆದರ್ಲಾಂಡ್ಸ್.
- ಡಿಪಾರ್ಟ್‌ಮೆಂಟ್ ಆಫ್ ಜನರಲ್ ಪ್ರಾಕ್ಟೀಸ್, ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಮೆಡಿಕಲ್ ಸೆಂಟರ್ ಗ್ರೋನಿಂಗನ್, ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಆಫ್ ಗ್ರೋನಿಂಗನ್, ಗ್ರೋನಿಂಗನ್, ನೆದರ್ಲಾಂಡ್ಸ್.
- ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಪಲ್ಮನಾಲಜಿ ಮತ್ತು ಪೀಡಿಯಾಟ್ರಿಕ್ ಅಲರ್ಜಿಯ ವಿಭಾಗ, GRIAC ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಸಂಸ್ಥೆ; ಸಾಮಾನ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ವಿಭಾಗ, ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಸೆಂಟರ್ ಗ್ರೋನಿಂಗನ್, ಗ್ರೋನಿಂಗನ್ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಗ್ರೋನಿಂಗನ್, ನೆದರ್ಲಾಂಡ್ಸ್.

ಮೊದಲ ಪ್ರಕಟಣೆ: 06 August 2016 <https://doi.org/10.1111/pai.12621>Citations: 10

ಹಿನ್ನೆಲೆ:

ಹಿಂದಿನ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಆಹಾರದ ಸವಾಲಿನ ನಂತರ ಆರೋಗ್ಯ-ಸಂಬಂಧಿತ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟ (HRQL) ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಸುಧಾರಿಸಿದೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶಕ್ಕಿಂತ ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಫಲಿತಾಂಶದ ನಂತರ HRQL ಅಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸುಧಾರಣೆಗಳಿವೆ. ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಜೊತೆ ಡಿಬಿ. ಪಿ. ಸಿ. ಎಫ್. ಸಿ. ಗೆ ಒಳಗಾಗುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ಸಂಭವಿಸುತ್ತದೆಯೇ ಎಂಬುದು ಪ್ರಸ್ತುತ ತಿಳಿದಿಲ್ಲ.

ವಿಧಾನಗಳು:

ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಯ ಗುಣಮಟ್ಟದ ಜೀವನ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು (ಎಫ್. ಎ. ಕ್ಯು. ಎಲ್. ಕ್ಯು. ಗಳು) ಬಳಸಿಕೊಂಡು ಗೋಡಂಬಿ ಅಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ ದಾಖಲಾದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಜೀವನದ ಗುಣಮಟ್ಟವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು ಚಾಲೆಂಜ್ ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಮೊದಲು ಮತ್ತು ಡಿಬಿಪಿಸಿಎಫ್‌ಪಿ ಯು ೬ ತಿಂಗಳ ನಂತರ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಗೋಡಂಬಿಯಿಂದ ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದರು. ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಮತ್ತು ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಡಿಬಿಪಿಸಿಎಫ್‌ಪಿ ಫಲಿತಾಂಶ ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳ ನಡುವಿನ HRQL ಅಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ಮನ್-ವಿಟ್ನಿ ಯು-ಪರೀಕ್ಷೆಯು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದೆ.

ಫಲಿತಾಂಶ:

ಒಟ್ಟು ೧೧೨ ಮಕ್ಕಳನ್ನು (೬೭ ಹುಡುಗರು, ೯ ವರ್ಷಗಳ ಸರಾಸರಿ ವಯಸ್ಸು) ಸೇರಿಸಲಾಯಿತು. ಮಕ್ಕಳು, ಹದಿಹರೆಯದವರು ಮತ್ತು ಮಕ್ಕಳ ಪೋಷಕರು ಒಟ್ಟು ೧೪೩ ಸೆಟ್ ಪ್ರಶ್ನಾವಳಿಗಳನ್ನು ಪೂರ್ಣಗೊಳಿಸಿದರು. FAQLQ-CF, FAQLQ-TF ಮತ್ತು FAQLQ-PF ಗಳಲ್ಲಿನ ಫಾಲೋ-ಅಪ್ ಸ್ಕೋರ್‌ಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಬೇಸ್ಲೈನ್ ಒಟ್ಟು ಮತ್ತು ಡೊಮೇನ್ ಸ್ಕೋರ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿರಲಿಲ್ಲ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ, ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಡಿಬಿ. ಪಿ. ಸಿ. ಎಫ್. ಸಿ. ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಡೆಲ್ಟಾ ಎಫ್. ಎ. ಐ. ಎಂ. ಅಂಕವು ಧನಾತ್ಮಕ ಸವಾಲಿನ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ (ಪಿ = ೦.೦೨೬) ಡೆಲ್ಟಾ ಎಫ್. ಎ. ಐ. ಎಂ. ಅಂಕಕ್ಕಿಂತ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ. ನಕಾರಾತ್ಮಕ ಸವಾಲಿನ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ, ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಸವಾಲಿನ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ FAQLQ-CF, ಮತ್ತು FAQLQ-PF ಅಂಕಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸಗಳಿಲ್ಲ. ಆದಾಗ್ಯೂ, FAQLQ-TF (ಪಿ = ೦.೦೪೯) ನ 'ಅಕಸ್ಮಿಕ ಮಾನ್ಯತೆ' ಡೊಮೇನ್‌ನಲ್ಲಿನ ನಂತರದ ಗುಂಪುಗಳ ನಡುವಿನ ಅಂಕದಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಗಮನಾರ್ಹ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.



ತೀರ್ಮಾನ:

ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸುವ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಹೊಂದಿರುವ DBPCFC ನಂತರ HRQL ಸ್ಕೋರ್‌ಗಳಲ್ಲಿನ ಬದಲಾವಣೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಅಧ್ಯಯನವು ಯಾವುದೇ ವ್ಯತ್ಯಾಸವನ್ನು ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ. ಭಾಗವಹಿಸುವವರ ಬೇಸ್ಲೈನ್ HRQL ತುಲನಾತ್ಮಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲವಾಗಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ಅಲರ್ಜಿಯಲ್ಲಿನ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ HRQL ಉಪಯುಕ್ತತೆಯು ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬಹುದು.



ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ನ ಆಯ್ದು ಗುರುತುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾಲ್ಟಾ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೋಡಂಬಿ ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮಗಳು: ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರದ ಪ್ರಯೋಗ

ಹೆಚ್ಚಿನ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪರಿಣಾಮ

ಕೇಂಬ್ರಿಡ್ಜ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ ಪ್ರೆಸ್ಟಿಜಿಯಸ್ ಪ್ರಕಟಿಸಲಾಗಿದೆ: ೧ ಜೂನ್ ೨೦೦೭

ಲೇಖಕ(ರು): ಜಾನ್ಸೆನ್ ಮುಕುಡೆಮ್-ಪೀಟರ್ಸನ್, ಜೋಹಾನ್ ಸಿ. ಜೆಲಿಂಗ್, ಸುಸಾನಾ ಎಮ್. ಹನೇಕೊಮ್ ಮತ್ತು ಜೆಲ್ಮಾ ವೈಟ್

ಸ್ಮೂಲ್ ಆಫ್ ಫಿಸಿಯಾಲಜಿ, ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಅಂಡ್ ಕನ್ಸೂಮರ್ ಸೈನ್ಸ್, ಮತ್ತು ಸ್ಮೂಲ್ ಆಫ್ ಕಂಪ್ಯೂಟರ್, ಮ್ಯಾಥಮೆಟಿಕಲ್ ಅಂಡ್ ಸ್ಟಾಟಿಸ್ಟಿಕಲ್ ಸೈನ್ಸ್, ನಾರ್ತ್-ವೆಸ್ಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ (ಪೊಚೆಪ್ಪೂಮ್ ಕ್ಯಾಂಪಸ್), ಪೊಚೆಪ್ಪೂಮ್, ದಕ್ಷಿಣ ಆಫ್ರಿಕಾ. ವೆಲ್ಮಾ ಸ್ಕೋನ್ಡಿಸ್ (ಓಸ್ತಿಯುಜೆನ್), ಇನ್ಸ್ಟಿಟ್ಯೂಟ್ ಆಫ್ ಫುಡ್, ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್ ಅಂಡ್ ಹ್ಯೂಮನ್ ಹೆಲ್ತ್, ಮಾಸ್ಸಿ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿ (ಆಲ್ಬನಿ ಕ್ಯಾಂಪಸ್), ನಾರ್ತ್ ಶೋರ್, ಆಕ್ಲೆಂಡ್, ನ್ಯೂಜಿಲೆಂಡ್

ಅಮೂರ್ತ

ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ನ ಆಯ್ದು ಗುರುತುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಾಲ್ಟಾ ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಉಪ್ಪುರಹಿತ ಗೋಡಂಬಿ ಆಹಾರದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ನಾವು ತನಿಖೆ ಮಾಡಿದ್ದೇವೆ. ಯಾದೃಚ್ಛಿಕ, ಸಮಾನಾಂತರ, ನಿಯಂತ್ರಿತ ಅಧ್ಯಯನ ವಿನ್ಯಾಸದಲ್ಲಿ, ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ (ಇಪ್ಪತ್ತೊಂಬತ್ತು ಪ್ರುರೂಪರು, ಮೂವತ್ತೈದು ಮಹಿಳೆಯರು) ಹೊಂದಿರುವ ಸರಾಸರಿ ಊಟ (ಎಸ್ಕಿ ೧೦) ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನ ಮತ್ತು ಆಯ್ಕೆ ಮಾನದಂಡಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಿದ ಅರವತ್ತನಾಲ್ಕು ವಿಷಯಗಳಿಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ೩ ವಾರಗಳ ರನ್-ಇನ್ ನಿಯಂತ್ರಣ ಆಹಾರವನ್ನು ನೀಡಲಾಯಿತು. ಮುಂದೆ, ಭಾಗವಹಿಸುವವರನ್ನು ಲಿಂಗ ಮತ್ತು ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಲಾಯಿತು ಮತ್ತು ನಂತರ ೮ ವಾರಗಳವರೆಗೆ ವಾಲ್ಟಾ, ಅಥವಾ ಉಪ್ಪುರಹಿತ ಗೋಡಂಬಿ ಅಥವಾ ಯಾವುದೇ ಬೀಜಗಳಿಲ್ಲದ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರಕ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಮೂರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಯಾದೃಚ್ಛಿಕಗೊಳಿಸಲಾಯಿತು. ನಾರ್ತ್-ವೆಸ್ಟ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ (ಪೊಚೆಪ್ಪೂಮ್ ಕ್ಯಾಂಪಸ್) ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶ ವಿಭಾಗದ ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ವಾರ್ಡ್ನಲ್ಲಿ ವಿಷಯಗಳು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ವಾಲ್ಟಾ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪುರಹಿತ ಗೋಡಂಬಿ ಮಧ್ಯಸ್ಥಿಕೆಯ ಆಹಾರಗಳೆರಡೂ ಎಚ್. ಡಿ. ಎಲ್-ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಟಿ. ಎ. ಜಿ, ಒಟ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಎಲ್. ಡಿ. ಎಲ್-ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್, ಸೀರಮ್ ಫುಕ್ಯೋಸಮೈನ್, ಸೀರಮ್ ಹೈ-ಸೆನ್ಸಿಟಿವಿಟಿ ಸಿ-ರಿಯಾಕ್ಟಿವ್ ಪ್ರೋಟೀನ್, ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಮತ್ತು ಸೀರಮ್ ಯೂರಿಕ್ ಆಮ್ಲದ ಸಾಂದ್ರತೆಯ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಗಮನಾರ್ಹ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರಲಿಲ್ಲ. ಗೋಡಂಬಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿನ ಕಡಿಮೆ ಬೇಸ್ಟೆನ್ ಎಲ್ಡಿಎಲ್-ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಸಂಭಾವ್ಯ ಅಡಿಕೆ-ಸಂಬಂಧಿತ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಮರೆಮಾಚಿರಬಹುದು. ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುಂಪಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಗೋಡಂಬಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಪ್ಲಾಸ್ಮಾ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ಸಾಂದ್ರತೆಯು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಾಯಿತು (ಪಿ = ೦.೦೪). ಇದಕ್ಕೆ ವ್ಯತಿರಿಕ್ತವಾಗಿ, ಸೀರಂ ಫುಕ್ಯೋಸಮೈನ್ ಗೋಡಂಬಿ ಗುಂಪಿನಲ್ಲಿ ಬದಲಾಗದೆ ಇದ್ದು, ನಿಯಂತ್ರಣ ಗುಂಪು ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ನಿಯಂತ್ರಣದ ಈ ಅಲ್ಪಾವಧಿಯ ಗುರುತಿನ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ (ಪಿ = ೦.೦೪). ದೇಹದ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಿಯಂತ್ರಿತ ಆಹಾರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ವಾಲ್ಟಾ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ಗೋಡಂಬಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿದ ನಂತರ ವಿಷಯಗಳು ಮೆಟಬಾಲಿಕ್ ಸಿಂಡ್ರೋಮ್ನ ಗುರುತುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸುಧಾರಣೆಯನ್ನು ತೋರಿಸಲಿಲ್ಲ.



ಬ್ರಿಟಿಷ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್, ಸಂಪುಟ ೯೭, ಸಂಚಿಕೆ ೬, ಜೂನ್ ೨೦೦೭, ಪುಟಗಳು. ೧೧೪೪-೧೧೪೩.

ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯ ಕೃತಿಸ್ವಾಮ್ಯ ಬಿ ಲೇಖಕರು ೨೦೦೭



ಗೋಡಂಬಿ ಬಗ್ಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಂಗತಿಗಳು

Nutrients	Units	Plain Cashew Nuts	Cashew Nuts, Oil Roasted, with Salt	Cashew Nuts, Dry roasted, without Salt
		Value/100 g	Value/100 g	Value/100 g
Water	ಗ	1.7	2.34	1.7
Energy	kcal	574	581	574
Energy	kJ	2402	2430	2400
Protein	ಗ	15.31	16.8	15.3
Total lipid (fat)	ಗ	46.35	47.8	46.4
Ash	ಗ	3.95	2.89	3.95
Carbohydrate, by difference	ಗ	0	30.2	32.7
Fiber, total dietary	ಗ	0	3.3	3
Sugars, total including NLEA	ಗ	5.01	5.01	5.01
Sucrose	ಗ	0	4.84	
Glucose	ಗ	0	0.08	
Fructose	ಗ	0	0.08	
Lactose	ಗ	0	0	
Maltose	ಗ	0	0	
Galactose	ಗ	0	0	
Starch	ಗ	0	10.9	
Calcium, Ca	mg	45	43	45
Iron, Fe	mg	6	6.05	6
Magnesium, Mg	mg	260	273	260
Phosphorus, P	mg	490	531	490
Potassium, K	mg	565	632	565
Sodium, Na	mg	16	308	16
Zinc, Zn	mg	5.6	5.35	5.6
Copper, Cu	mg	2.22	2.04	2.22
Manganese, Mn	mg	0.826	1.67	0.826
Selenium, Se	µg	11.7	20.3	11.7
Vitamin C, total ascorbic acid	mg	0	0.3	0
Thiamin	mg	0.2	0.363	0.2
Riboflavin	mg	0.2	0.218	0.2
Niacin	mg	1.4	1.74	1.4
Pantothenic acid	mg	1.217	0.88	1.22
Vitamin B-6	mg	0.256	0.323	0.256
Folate, total	µg	69	25	69
Folic acid	µg	0	0	0
Folate, food	µg	69	25	69
Folate, DFE	µg	69	25	69
Choline, total	mg	61	61	61
Betaine	mg	0	11.2	
Vitamin B-12	µg	0	0	0
Vitamin B-12, added	µg	0	0	0
Vitamin A, RAE	µg	0	0	0
Retinol	µg	0	0	0

ಗೋಡಂಬಿ ಬಗ್ಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಂಗತಿಗಳು

Nutrients	Units	Plain Cashew Nuts	Cashew Nuts, Oil Roasted, with Salt	Cashew Nuts, Dry roasted, without Salt
		Value/100 g	Value/100 g	Value/100 g
Carotene, beta	µg	0	0	0
Carotene, alpha	µg	0	0	0
Cryptoxanthin, beta	µg	0	0	0
Vitamin A, IU	IU	0	0	0
Lycopene	µg	0	0	0
Lutein + zeaxanthin	µg	23	23	23
Vitamin E (alpha-tocopherol)	mg	0.92	0.92	0.92
Vitamin E, added	mg	0	0	0
Tocopherol, beta	mg	0	0.03	
Tocopherol, gamma	mg	0	5.4	
Tocopherol, delta	mg	0	0.37	
Tocotrienol, alpha	mg		0	
Tocotrienol, beta	mg		0.1	
Tocotrienol, gamma	mg		0.2	
Tocotrienol, delta	mg		0	
Vitamin D (D2 + D3), International Units	IU	0	0	0
Vitamin D (D2 + D3)	µg	0	0	0
Vitamin K (phylloquinone)	µg	34.7	34.7	34.7
Vitamin K (Dihydrophylloquinone)	µg		0	
Fatty acids, total saturated	g	9.157	8.48	9.16
SFA 4:0	g		0	0
SFA 6:0	g		0	0
SFA 8:0	g		0.016	0.132
SFA 10:0	g		0.016	0.132
SFA 12:0	g		0.016	0.784
SFA 14:0	g		0.016	0.347
SFA 15:0	g		0	
SFA 16:0	g		4.26	4.35
SFA 17:0	g		0.051	
SFA 18:0	g		3.51	2.97
SFA 20:0	g		0.29	
SFA 22:0	g		0.188	
SFA 24:0	g		0.11	
Fatty acids, total monounsaturated	g	27.317	25.9	27.3
MUFA 14:1	g		0	0.318
MUFA 15:1	g		0	26.8
MUFA 16:1	g		0.149	0.139
MUFA 17:1	g		0	0
MUFA 18:1	g		25.6	
MUFA 20:1	g		0.15	
MUFA 22:1	g		0	
Fatty acids, total polyunsaturated	g	7.836	8.55	7.84
PUFA 18:2	g		8.48	7.66
PUFA 18:3	g		0.068	0.161

ಗೋಡಂಬಿ ಬಗ್ಗೆ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಸಂಗತಿಗಳು

Nutrients	Units	Plain Cashew Nuts	Cashew Nuts, Oil Roasted, with Salt	Cashew Nuts, Dry roasted, without Salt
		Value/100 g	Value/100 g	Value/100 g
PUFA 18:4	mg		0	0
PUFA 20:2 n-6 c,c	mg		0	0
PUFA 20:3	mg		0	0
PUFA 20:4	mg		0	0
PUFA 20:5 n-3 (EPA)	mg		0	0
PUFA 22:5 n-3 (DPA)	mg		0	0
PUFA 22:6 n-3 (DHA)	mg		0	0
Cholesterol	mg	0	0	0
Stigmasterol	mg	0	0	0
Campesterol	mg	0	10	
Beta-sitosterol	mg	0	119	
Tryptophan	mg	0.237	0.265	0.237
Threonine	mg	0.592	0.636	0.592
Isoleucine	mg	0.731	0.729	0.731
Leucine	mg	1.285	1.36	1.28
Lysine	mg	0.817	0.858	0.817
Methionine	mg	0.274	0.334	0.274
Cystine	mg	0.283	0.364	0.283
Phenylalanine	mg	0.791	0.879	0.791
Tyrosine	mg	0.491	0.469	0.491
Valine	mg	1.04	1.01	1.04
Arginine	mg	1.741	1.96	1.74
Histidine	mg	0.399	0.421	0.399
Alanine	mg	0.702	0.774	0.702
Aspartic acid	mg	1.505	1.66	1.5
Glutamic acid	mg	3.624	4.16	3.62
Glycine	mg	0.803	0.866	0.803
Proline	mg	0.69	0.751	0.69
Serine	mg	0	0.997	0.849
Alcohol, ethyl	mg	0	0	0
Caffeine	mg	0	0	0
Theobromine	mg	0	0	0

Source:

<https://www.cashews.org/nutrition/>

<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/169422/nutrients>

<https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/food-details/170571/nutrients>

Glycaemic index (GI) of Cashew is 25 (Considered "low GI")

Source: The University of Sydney. Glycaemi Index Research and GI News. Accessed 9 May 2022.

Available at: <https://glycemicindex.com/gi-search/>

ಗೋಡಂಬಿ: ಪ್ರೋಷಣೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಯೋಜನಗಳು ಮತ್ತು ಆಹಾರಕ್ರಮ

- ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಗೋಡಂಬಿ ಎಂದರೆ ಸುಮಾರು ೧೮ ಗೋಡಂಬಿಗಳು.
- ಪ್ರತಿ ಔನ್ಸ್ (ಸುಮಾರು ೧೮ ಗೋಡಂಬಿಗಳು) ಯು. ಎಸ್. ಡಿ. ಎ ದತ್ತಾಂಶದ ಪ್ರಕಾರ ೫ ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಮಹಿಳೆಯರ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಗತ್ಯಗಳ ಸುಮಾರು ೧೦ ಪ್ರತಿಶತ ಮತ್ತು ಪುರುಷರಿಗೆ ೯ ಪ್ರತಿಶತವಾಗಿದೆ.
- ಗೋಡಂಬಿಗಳಲ್ಲಿ ವೋನೋಅನ್ನಾಚುರೇಟೆಡ್ ಮತ್ತು ಪಾಲಿಅನ್ನಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬುಗಳಂತಹ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿವೆ. ಅವು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವೂ ಆಗಿವೆ.
- ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಅವು ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ ೬, ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ, ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್, ಫಾಸ್ಫರಸ್ ಮತ್ತು ರಿಬ್ಬೋಫ್ಲೇವಿನ್ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಮತ್ತು ಖನಿಜಗಳ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ.
- ಗೋಡಂಬಿ ಮೆಗ್ನೀಸಿಯಮ್ ಉತ್ತಮ ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಇದು ದೇಹದೊಳಗೆ ೩೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಕಿಣ್ವಕ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ.
- ತಾಮ್ರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವ ಕೆಲವೇ ಕೆಲವು ಆಹಾರ ಮೂಲಗಳಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಒಂದು ಔನ್ಸ್ ಗೋಡಂಬಿ ೬.೨ ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ತಾಮ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ. ೧೯ ವರ್ಷ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ವಯಸ್ಸಿನ ವಯಸ್ಕರಿಗೆ, ಪ್ರತಿದಿನ ೯೦೦ ಮೈಕ್ರೋಗ್ರಾಂಗಳಷ್ಟು ತಾಮ್ರವನ್ನು ಸೇವಿಸಲು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.
- ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಪ್ರಮುಖ ರಚನಾತ್ಮಕ ಘಟಕಗಳಾದ ಕಾಲಜನ್ ಮತ್ತು ಎಲಾಸ್ಟಿನ್ ನಿರ್ಮಾಣದಲ್ಲಿ ತಾಮ್ರವು ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಸಾಕಷ್ಟು ತಾಮ್ರವಿಲ್ಲದೆ, ದೇಹವು ಹಾನಿಗೊಳಗಾದ ಸಂಯೋಜಕ ಅಂಗಾಂಶವನ್ನು ಅಥವಾ 'ವಾ ಮೂಳೆಗೆ ಸ್ಕ್ವಾಫೋಲ್ಡಿಂಗ್ ಮಾಡುವ ಕಾಲಜನ್ ಅನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.
- ಗೋಡಂಬಿ ತಿನ್ನುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಏಕೆಂದರೆ ಗೋಡಂಬಿಗಳಲ್ಲಿನ ವಿಟಮಿನ್ ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಮೂಳೆಯ ಸಾಂದ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಆಸ್ಟಿಯೋಪೋರೋಸಿಸ್ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಗೋಡಂಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಸತುವು, ತಾಮ್ರ ಮತ್ತು ವಿಟಮಿನ್ ಇಂಗ್ 'ಳು ಬಲವಾದ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಕೆಲವು ಖನಿಜಗಳಾಗಿವೆ.
- ರೋಗನಿರೋಧಕ ಕೋಶಗಳು ಬೆಳೆಯಲು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಖನಿಜಗಳಾದ ಸತು ಮತ್ತು ತಾಮ್ರದ ಅಗತ್ಯವಿರುತ್ತದೆ.
- ಪ್ರಬಲ ಆಂಟಿಆಕ್ಸಿಡೆಂಟ್ ಆಗಿರುವ ವಿಟಮಿನ್ ಇ, ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ಹಾನಿಯಿಂದ ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ
- ಗೋಡಂಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಂಟೋಥೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲ (ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ೫), ಪಿಂಡಾಕ್ಸಿನ್ (ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-೬), ರಿಬೋಫ್ಲಾವಿನ್ ಮತ್ತು ಥಿಯಾಮಿನ್ (ವಿಟಮಿನ್ ಬಿ-೧) ನಂತರ ಅನೇಕ ಅಗತ್ಯ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಸಹ ಇವೆ. ೧೦೦ ಗ್ರಾಂ ಬೀಜಗಳು ೦.೧೪೭ ಮಿಗ್ರಾಂ ಅಥವಾ ದೈನಂದಿನ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾದ ಪೈಂಡಾಕ್ಸಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ೩.೨ ಪ್ರತಿಶತದಷ್ಟು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಪಿಂಡಾಕ್ಸಿನ್ ಹೋಮೋಸಿಸ್ಟಿನ್-ರಿಯಾ ಮತ್ತು ಸೈಡರೋಬ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ರಕ್ತಹೀನತೆಯ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಿಯಾಸಿನ್ "ಪೆಲ್ಲಾಗ್ರ" ಅಥವಾ ಡರ್ಮಟೈಟಿಸ್ ಅನ್ನು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಹೆಚ್ಚುವರಿಯಾಗಿ, ಈ ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಜೀವಕೋಶದ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಪ್ರೋಟೀನ್,

- ಕೊಬ್ಬು ಮತ್ತು ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್‌ಗಳ ಚಯಾಪಚಯಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿವೆ.
- ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನ ಅಂಶದಿಂದಾಗಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಮಲಬದ್ಧತೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ ಮತ್ತು ನಿಯಮಿತ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಗಳನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಗೋಡಂಬಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಪ್ರಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು, ಉತ್ತಮ ಕರುಳಿನ ಸಸ್ಯವರ್ಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುವ ನಾರಿನ ಒಂದು ವರ್ಗವಾಗಿದೆ.
- ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಲು, ಗೋಡಂಬಿ ಆಧಾರಿತ ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಆಧಾರಿತ ಕೆನೆ ಸಾಸು ಮತ್ತು ಹುಳಿ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳಂತಹ ಡೈರಿ ಪರ್ಯಾಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತಿದೆ.
- ೩೧) ಗೋಡಂಬಿ ಬೆಣ್ಣೆಯು ನಿಮ್ಮ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸುವ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಇದನ್ನು ಟೋಪ್ಸ್ ಮೇಲೆ ಹರಡಿ ಅಥವಾ ಮೊಸರು ಅಥವಾ ಓಟ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ. ೨೯) ಬೀಜಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ತೂಕ ಹೆಚ್ಚಾಗುವುದಿಲ್ಲ ಮತ್ತು ಇದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತೂಕವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನಾ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ತೀರ್ಮಾನಿಸಿವೆ. ೩೦) ಅಮೇರಿಕನ್ ಜರ್ನಲ್ ಆಫ್ ಕ್ಲಿನಿಕಲ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನ್‌ನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ, ಆಗಾಗ್ಗೆ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ತೆಗೆದುಹಾಕಲು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಗೋಡಂಬಿ ಸಹ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳ ಪ್ರಬಲ ಮೂಲವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಉರಿಯೂತವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಹೃದಯರಕ್ತನಾಳದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ೩೩) ನೆನಿಸಿದ ಕಾಜುವನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಸಮತೋಲಿತ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸಿದಾಗ ಅದು ನಿಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಹುರಿದ ಕಾಜು ನಿಮಗೆ ರುಚಿಯಾದ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ತಿಂಡಿಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿರಬಹುದು.
- ಗೋಡಂಬಿ ಕಡಿಮೆ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಸೂಚ್ಯಂಕವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಸ್ವಲ್ಪವು ತಡೆಯಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಜುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ನಾರಿನ ಅಂಶವು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿಧಾನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಇನ್ನೂ ಸಂವೇದನೆಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ. ೩೬) ಗೋಡಂಬಿ ಹಲ್ಲು ನೋವು, ರಿಂಗ್‌ಮಾರ್, ಸ್ಪರ್ಷ, ಕುಷ್ಠರೋಗ, ನರಹುಲಿಗಳು ಮತ್ತು ಎಲಿಫೆಂಟಿಯಾಸಿಸ್‌ನಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಅಪಾಯವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
- ಗೋಡಂಬಿಗಳು ಅಮೈನೋ ಆಸಿಡ್ ಟ್ರಿಪ್ಟೋಫಾನ್ ಉತ್ತಮ ಸಸ್ಯ ಮೂಲವಾಗಿದೆ, ಇದು ನ್ಯೂರೋಟ್ರಾನ್ಸ್ಮಿಟರ್ ಸಿರೋಟೋನಿನ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ರಚಿಸಲು ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿಸಲು ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ (ಮನಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಲು, ಸಂತೋಷದ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸಲು, ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು, ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡಲು ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ).

Courtesy: isayorganic.com; medicalnewstoday.com; healthline.com; nutrition-and-you.com; realsimple.com

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳಿಗೆ ಗೋಡಂಬಿ

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಎಂದರೆ ಏನು?

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವು ಸಸ್ಯಾಹಾರದ ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾದ ರೂಪವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಂದ ಪಡೆದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತಪ್ಪಿಸುವುದು ಇದರ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿಗಳು ಮಾಂಸ, ಸಮುದ್ರಾಹಾರ, ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳು, ಮೊಟ್ಟೆಗಳು ಅಥವಾ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಅಥವಾ ಜೆಲಾಟಿನ್ ಸಂತಹ ಇತರ ಪ್ರಾಣಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಸಮತೋಲಿತ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರವು ಹಣ್ಣುಗಳು, ತರಕಾರಿಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ಬೀಜಗಳು ಮತ್ತು ಧಾನ್ಯಗಳು ಸೇರಿದಂತೆ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ

- ಗೋಡಂಬಿ ಡೈರಿಗೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಪರ್ಯಾಯಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ನೀವು ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ಚೀಸ್, ಹಾಲು, ಕೆನೆ ಮತ್ತು ಸಿಪ್ಪೆಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು, ಇದು ಡೈರಿ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಹಿತಕರ ಪರಿಣಾಮಗಳಿಲ್ಲದೆ ನಾವು ಇಷ್ಟಪಡುವ ಕೆನೆ ರುಚಿ ಮತ್ತು ಏನೂಸವನ್ನು ಆನಂದಿಸಲು ನಿಮಗೆ ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅದ್ಭುತ, ಅಲ್ಲವೇ?
- ಡೈರಿಯು ನಿಮ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯ ಮೇಲೆ ಹಾನಿ ಮಾಡಲು ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ಬದಲು, ನಿಮ್ಮ ಊಟದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಆಧಾರವಾಗಿ ಬಳಸುವುದು ನಿಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಬೀಜಗಳು ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳ ಉತ್ತಮ ಸಸ್ಯ ಆಧಾರಿತ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ನಾಲ್ಕು ಅಧ್ಯಯನಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯು ವಾರಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಬಾರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಬೀಜಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು, ಸೇವಿಸದವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಹೃದ್ರೋಗದ ಅಪಾಯವನ್ನು ಶೇಕಡಾ ೩೭ ರಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿವೆ ಎಂದು ತೋರಿಸಿದೆ. ಗೋಡಂಬಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಟ್ಟದ ತಾಮ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಶಕ್ತಿ, ಬಲವಾದ ಮೂಳೆಗಳು ಮತ್ತು ರಕ್ತನಾಳಗಳ ನಮ್ಮಂತೆಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು, ಎಲ್ಲಾ ಬೀಜಗಳಲ್ಲಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ.
- ನಿಮ್ಮ ಒಟ್ಟಾರೆ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ, ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಅಡುಗೆಮನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವುದು ನಿಮಗೆ ಅನೇಕ ರುಚಿಕರವಾದ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಗೋಡಂಬಿ ಜೊತೆ ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಆಹಾರದ ಹ್ಯಾಕ್‌ಗಳು

೧. ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಲು

ಗೋಡಂಬಿಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಕೆನೆಭರಿತವಾಗಿದ್ದು, ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದಾಗ ರುಚಿಕರವಾದ ಹಾಲನ್ನು ತಯಾರಿಸುತ್ತವೆ.

೨. ಗೋಡಂಬಿ

ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಚೀಸ್ ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರವೃತ್ತಿಯು ನಿಮ್ಮದೇ ಆದ ತಯಾರಿಕೆಯಾಗಿದೆ. ಕೆನೆಭರಿತ ಚೀಸ್‌ನಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸ್ಕ್ರೈಸ್ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಚೀಸ್ ದೃಢವಾದ ಬ್ಯಾಕ್‌ಗಳವರೆಗೆ, ಗೋಡಂಬಿಗಳು ಯಾವುದೇ ಕ್ರಿಯೇವಿಲ್ಲದೆ ನಿಮ್ಮ ಚೀಸ್ ಕಡುಬಯಕೆಗಳನ್ನು ತೃಪ್ತಿಪಡಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಸುತ್ತದೆ.

೩. ಸಿಹಿ ಗೋಡಂಬಿ ಕ್ರೀಮ್

ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಕೇಕ್ ಮತ್ತು ಕೇಕ್‌ಗಳಿಗೆ ಸಿಹಿ ಕೆನೆ ತಯಾರಿಸಲು ಅಥವಾ 'ವಾ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಿಹಿಭಕ್ಷ್ಯಗಳಿಗೆ ತುಂತುರು ಮಳೆಯಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.

೪. ರುಚಿಯಾದ ಗೋಡಂಬಿ ಕ್ರೀಮ್

ನೀರು ಅಥವಾ ಹಾಲಿನೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿದ ಅದೇ ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ, ನೀವು ರುಚಿಯಾದ ಗೋಡಂಬಿ ಕೆನೆಯನ್ನೂ ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

೫. ಸಸ್ಯಾಹಾರಿ ಚೀಸ್ ಕೇಕ್

ಚೀಸ್‌ಕೇ ಜನರ ನೆಚ್ಚಿನ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಕೆನೆಭರಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತದೆ. ಗೋಡಂಬಿಗೆ ಧನ್ಯವಾದಗಳು, ಇದು ಡೈರಿ-ಮುಕ್ತವೂ ಆಗಿರಬಹುದು.

೬. ಗೋಡಂಬಿ ಬೆಣ್ಣೆ

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಇಷ್ಟಪಡುತ್ತಾರೆ ಆದರೆ ನೀವು ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಸಿದ್ಧರಾದಾಗ, ಗೋಡಂಬಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ. ಇದು ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ, ಕೆನೆಭರಿತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಕಡಲೆಕಾಯಿ ಬೆಣ್ಣೆಗಿಂತ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೆಚ್ಚು ಬೆಳೆದಿದೆ. ನೀವು ಗೋಡಂಬಿ ಬೆಣ್ಣೆಯ ಜಾಡಿಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಬಹುದು, ಆದರೆ ಅದನ್ನು ನೀವೇ ತಯಾರಿಸುವುದು ತುಂಬಾ ಸುಲಭ ಮತ್ತು ಮಿತವ್ಯಯಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

೭. ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಕೆನೆಭರಿತ ಸೂಪ್‌ಗಳು

ಸಮೃದ್ಧವಾದ ರುಚಿಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವಾಗ ಸೂಪ್‌ಗಳನ್ನು ದಪ್ಪವಾಗಿಸುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ ಪುಡಿಮಾಡಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಅಥವಾ ಗೋಡಂಬಿ ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಸೇರಿಸುವುದು. ಮಿಶ್ರ ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಸೂಪ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೇರಿಸುವುದು ಡೈರಿ ಇಲ್ಲದೆ ಕ್ರೀಮ್ ಮಾಡಿದ ಸೂಪ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಿಮ್ಮ ಸೂಪ್‌ಗಳಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅನ್ನು ಸಹ ಸೇರಿಸುತ್ತದೆ.

೮. ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ - ಕೆಲವು ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಡೈರಿಯಿಲ್ಲದ ಹಾಲು, ಏನಾದರೂ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ವೆನಿಲ್ಲಾದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಐಸ್ಕ್ರೀಮ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ.

ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್ - ಕೆಲವು ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಡೈರಿಯಿಲ್ಲದ ಹಾಲು, ಏನಾದರೂ ಸಿಹಿ ಮತ್ತು ಸ್ವಲ್ಪ ವೆನಿಲ್ಲಾದೊಂದಿಗೆ ಬೆರೆಸಿ ಮತ್ತು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ತಯಾರಿಸಿದ ಐಸ್ಕ್ರೀಮ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರಿ.

೯. ಪದಾರ್ಥಗಳು

ಸಾಕಷ್ಟು ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸುವುದು ಬಹಳ ದುಬಾರಿಯಾಗಬಹುದು ಮತ್ತು ಅವು ಯಾವಾಗಲೂ ನಿಮಗೆ ಹಿತವೆನಿಸುವ ಪದಾರ್ಥ-ಫಿಟ್‌ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ನೀವು ಗೋಡಂಬಿ ಹೊಂದಿರುವವರೆಗೆ, ನೀವು ನಿಮ್ಮ ಸ್ವಂತ ಸಂಬಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು.

೧೦. ಪಾಸ್ತಾ ಸಾಸ್

ನನ್ನ ನೆಚ್ಚಿನ ಪಾಸ್ತಾ ಸಾಸ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಆಲ್ಫೆಡೋ ಸಾಸ್ ಸಮೃದ್ಧ, ದಪ್ಪ ಮತ್ತು ಏಷಾರಾಮಿ ಆಗಿದೆ. ನೀವು ಅದನ್ನು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಗೋಡಂಬಿಗಳೊಂದಿಗೆ ತಯಾರಿಸಿದಾಗ ನೀವು ಅದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಉತ್ತಮ ಭಾವನೆ ಹೊಂದಬಹುದು.

ಗ್ರಹ, ಜನರು ಮತ್ತು ಸಮೃದ್ಧಿಗೆ ಗೋಡಂಬಿಯ ಕೊಡುಗೆ

People



"ಗೋಡಂಬಿ ಸಂಸ್ಕರಣೆಯು ೮೦೦,೦೦೦೦ ಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚು ಜನರಿಗೆ ವರ್ಷವಿಡೀ ನೇರ ಉದ್ಯೋಗವನ್ನು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ, ಅವರಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೭೦ ಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಮಹಿಳೆಯರು ಶ್ರೇಣಿ-೨ ಮತ್ತು ಶ್ರೇಣಿ-೩ ನಗರಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ (ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಸರಿಸುಮಾರು ೨೦ ಕೋಟಿ ಕಾರ್ಮಿಕ ದಿನಗಳು)".

Planet



ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕವಾಗಿ, ಮಣ್ಣಿನ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗಾಗಿ ಗೋಡಂಬಿ ಮರವನ್ನು ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮಧ್ಯ ಆಫ್ರಿಕಾದಲ್ಲಿ, ೧೦ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯದಾದ ಒಂದು ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಗೋಡಂಬಿ ತೋಟವು ಸುಮಾರು ೬೦ ಟನ್‌ಗಳಷ್ಟು ಇಂಗಾಲವನ್ನು ತೊಗಟೆ, ಕೊಂಬೆ, ಬೇರುಗಳು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಇಂಗಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ೨೦ ವರ್ಷಗಳ ಗೋಡಂಬಿ ತೋಟವು ಸುಮಾರು ೮೨ ಟನ್ ಇಂಗಾಲವನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೧ ದಶಲಕ್ಷ ಹೆಕ್ಟೇರ್ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ತೋಟವಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ, ಗೋಡಂಬಿ ತೋಟಗಳು ಮರು ಅರಣ್ಯೀಕರಣಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿದೆ.

Products from cashew



ಗೋಡಂಬಿ: ಇಡೀ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ



ಗೋಡಂಬಿ: ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ, ಕಬ್ಬಿಣ, ರಂಜಕ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ತಾಜಾ ರಸ, ಜಾಮ್, ಜೆಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಗೋವಾದಲ್ಲಿ, ಹುದುಗಿಸಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇಬಿನ ರಸವನ್ನು 'ಫೆನಿ' ಎಂದು ಮಾರಾಟ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ, ಇದು ಗೋವಾದ ಅತ್ಯಂತ ಜನಪ್ರಿಯ ಪಾನೀಯವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದನ್ನು ರಾಜ್ಯದ ಪಾರಂಪರಿಕ ಪಾನೀಯವೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಮಾನವ ಬಳಕೆಗೆ ಸೂಕ್ತವಲ್ಲದಿದ್ದರೆ, ಜೈವಿಕ-ಎಥೆನಾಲ್ ಅನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲು ಗೋಡಂಬಿ ಸೇಬಿನ ರಸವನ್ನು ಬಳಸಬಹುದು. ಫನ ತ್ಯಾಜ್ಯವು ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದ ರಸಗೊಬ್ಬರವಾಗಿದೆ.

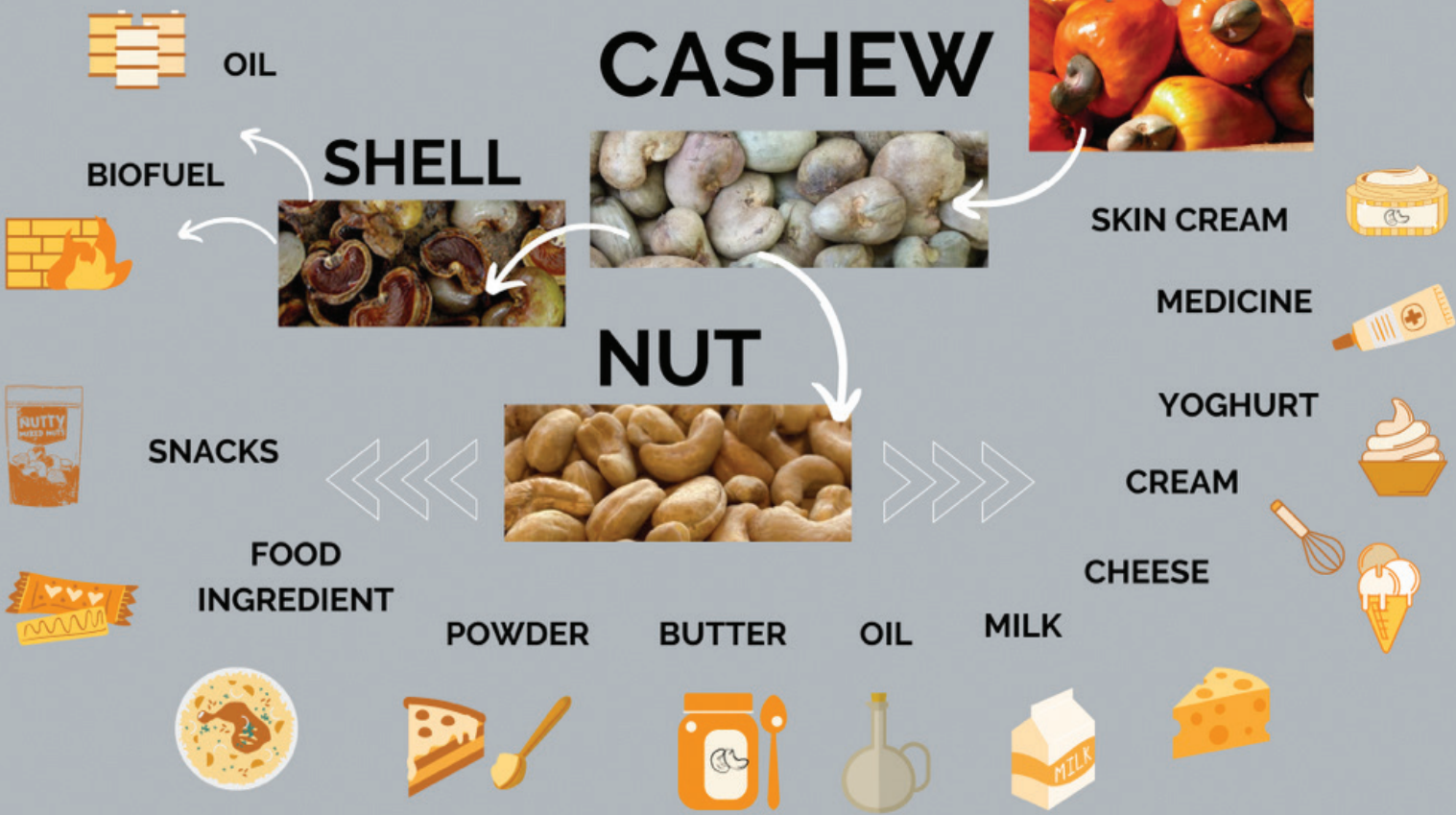


ಗೋಡಂಬಿ ಶೆಲ್: ಇದು ಅನೇಕ ಉಪಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ಶೇಕಡಾ ೨೦ರಷ್ಟು ತೈಲವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಏಲಕ್ಕಿ ಮುಂತಾದ ಉತ್ಪನ್ನಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ತೈಲವು ಫರ್ಫಣೆ ಲೈನಿಂಗ್‌ಗಳು, ಬಣ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ವಾರ್ನಿಷ್‌ಗಳು, ಲ್ಯಾಮಿನೇಟಿಂಗ್ ರಾಳಗಳು ಮುಂತಾದ ಅನೇಕ ಅನ್ವಯಿಕೆಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ, ಶೆಲ್ ಕೇಕ್ ಅನ್ನು ಜೈವಿಕ-ಚಾರ್ ತಯಾರಿಸಲು ಮತ್ತು ಮಣ್ಣಿನ ಇಂಗಾಲವನ್ನು ಸಮೃದ್ಧಗೊಳಿಸಲು ಅಥವಾ ಇಂಧನವಾಗಿ ಬಳಸಬಹುದು.



ಗೋಡಂಬಿ ಸಿಪ್ಪೆ: ಇದನ್ನು ಟ್ಯಾನಿನ್ ಹೊರತೆಗೆಯಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಸಣ್ಣ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಜಾನುವಾರುಗಳ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಸಹ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಶ್ರೇಣಿಯ ಗೋಡಂಬಿಗಳು ಮತ್ತು ನವೀನ ಬಳಕೆಯ ಸಂದರ್ಭಗಳು



Courtesy: <https://www.toskglobal.com/2021/02/23/13-cashew-nut-products-and-their-uses/>

ಸ್ಟ್ಯಾಂಡರ್ಡ್ಸ್ ಗ್ರೇಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಫಾರ್ಮ್ಸ್-ಗೋಡಂಬಿ

ಕಾರ್ಪೊರೇಟ್ ಉಡುಗೊರೆ/ವಿಶೇಷ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸುವ ಪ್ರೀಮಿಯಂ ಗೋಡಂಬಿ/ಹೆಮ್ಪ್ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಷ್ಠೆಯೊಂದಿಗೆ ಉಡುಗೊರೆಯಾಗಿ/
ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಗಾಢ ಬಣ್ಣಕ್ಕಾಗಿ ಹುರಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ (ಎಎ ಮಾನದಂಡಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಗೋಡಂಬಿ ಎಣಿಕೆಗಳು)



WW180-King of Cashews - contains 266-395 white whole cashew kernels per kg



WW210 - ಜಂಬೂ ಬೀಜಗಳು; ಪ್ರತಿ ಕೆ-ಜಿ ೩೯೫-೪೬೫ ಬಿಳಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಡಂಬಿ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ



WW240 - ಪೂರ್ತಿ ಬಿಳಿ ಗೋಡಂಬಿ - ಪ್ರತಿ ಕೆಜಿಗೆ ೪೮೫-೫೩೦ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ



WW320 - ಪ್ರೀಮಿಯಂ ಬಿಳಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಡಂಬಿ; ಪ್ರತಿ ಕೆಜಿಗೆ ೬೬೦-೭೦೬ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ; ಜಾಗತಿಕವಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯ ತಿಂಡಿಯಾಗಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ; ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಚಿಲ್ಲರೆ ಕಪಾಟಿನಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ವೇಗವಾಗಿ ಮಾರಾಟವಾಗುವವುಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ

ಕಾಜು (ಅಥವಾ ಗೋಡಂಬಿ) ಕಟ್ಟಿಯನ್ನು ಜೆಹೆಜ್, ಎಸ್, ಜೆಕೆ, ಎಲ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂಪಿ, ಕೆ, ಎಸ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂಪಿ ಮುಂತಾದ ಗೋಡಂಬಿ ತುಂಡುಗಳನ್ನು ಬಳಸಿ ತಯಾರಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ದೊಡ್ಡ ತುಂಡುಗಳು, ಕಾಜು ಕಟ್ಟಿಯ ಬಣ್ಣವು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಎಲೂ ಮತ್ತು ಎವಿ ನಿಂದ ಮಾಡಿದ ಗೋಡಂಬಿ ಕಟ್ಟಿ ಬಿಳಿಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ W320, W300, SSW, SSW1, SW320, W450

AAVAAUW400.ನಂತಹ ಗೋಡಂಬಿ ಶ್ರೇಣಿಗಳನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಂಡು ವಿವಿಧ ಗೋಡಂಬಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲಾಯಿತು.



ಜೆಎಚ್-ಜಂಬೋ ಅರ್ಧಭಾಗಗಳು-ದೇವಾಲಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಪ್ರೀಮಿಯಂ ಕಾಜು ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ರುಚಿಯಾದ ಪದಾರ್ಥಗಳು.

ಕೇಕ್ ಮೇಲೋಗರಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಘಟಕಾಂಶವಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುವ ಸಣ್ಣ ಬಿಳಿ ತುಂಡುಗಳಾದ ಎಸ್. ಡಬ್ಲ್ಯೂ. ಪಿ., ಐಸ್ ಕ್ರೀಮ್‌ಗಳು-ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಗೋಡಂಬಿಗೆ ಸುಮಾರು ಎಂಟು ತುಂಡುಗಳಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತವೆ.



ಎಲ್‌ಡಬ್ಲ್ಯೂಪಿ-ದೊಡ್ಡ ಬಿಳಿ ತುಂಡುಗಳ ಕಾಳುಗಳನ್ನು ಳ ತುಂಡುಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಲಾಗಿದೆ-ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಗ್ರೇವಿಗಳು ಮತ್ತು ವಿವಿಧ ಅಕ್ಕಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ

ಜಂಬೋ ಕುಡ್ಡಾ-ದೊಡ್ಡ ಬಿಳಿ ಗೋಡಂಬಿ ತುಂಡುಗಳು; ಜನಪ್ರಿಯ ಬೇಕ-ರಿಗ್ ಆಯ್ಕೆಯಾದ ಪ್ರೀಮಿಯಂ ಗೋಡಂಬಿ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು ಮತ್ತು ಇತರ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಫಲಂ/ಫಲಂ-ಎಂದರೆ ಬಿಳಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಡಂಬಿ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಕೆಜಿಗೆ ೮೦ ರಿಂದ ೯೦ ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ, ಇದು ಚಿಕ್ಕ ಮತ್ತು ಅಗ್ಗದ ಬಿಳಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಡಂಬಿ ಕಾಳುಗಳು ಮತ್ತು ಆದ್ದರಿಂದ ಕಡಿಮೆ ಬೆಲೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣ ಶ್ರೇಣಿಗಳಲ್ಲಿ ನೆಚ್ಚಿನವು. ಸರಳ ಕಚ್ಚಾ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ, ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ತುಪ್ಪದೊಂದಿಗೆ ಹುರಿಯಲಾಗುತ್ತದೆ, ವಿವಿಧ ಸಿಹಿತಿಂಡಿಗಳು, ಪಾಯಸಂ/ಖೀರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



ಡಿ. ಡಬ್ಲ್ಯೂ.-ರುಚಿಯ ಅಥವಾ ಲೇಪಿತ ಗೋಡಂಬಿ, ಮಸಾಲಾ ಗೋಡಂಬಿ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸುವ ಮರುಭೂಮಿ ಸಗಟು,

ಎನ್‌ಬ್ಲ್ಯೂ.-ಸೈಸರ್ಗಿಕ ಸಂಪೂರ್ಣ ಗೋಡಂಬಿ (ಚರ್ಮದೊಂದಿಗೆ), ಸರಳ ಮತ್ತು ಮೌಲ್ಯವರ್ಧಕ ರೂಪಗಳಲ್ಲಿ (ಹುರಿದ/ಉಪ್ಪುಸಹಿತ), ರುಚಿಯಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ



ಡಿಪಿ೧ ಮತ್ತು ಡಿಪಿ೨-ಮರುಭೂಮಿ ತುಂಡುಗಳು ೧ ಮತ್ತು ೨ ಅನ್ನು ಬಿರಿಯಾನಿ ಅಕ್ಕಿ, ಪುಲಾವ್ ಅಕ್ಕಿ, ತುಪ್ಪ ಅಕ್ಕಿ, ಪೋಂಗಲ್, ರವಾ ಇಡ್ಲಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಆಧಾರಿತ ಐಸಕ್ರೀಮ್ ಸಂಡಾಗಳು ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಾಗಿ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿಬಿ, ಬಿಬಿ೧, ಬಿಬಿ೨-ಬೇಬಿ ಬೈಟ್ಸ್ ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಗೋಡಂಬಿ ಗ್ರೇವಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಬೆಣ್ಣೆ, ಗೋಡಂಬಿ ಪೇಸ್ಟ್, ಗೋಡಂಬಿ ಚೀಸ್ ಮತ್ತು ಗೋಡಂಬಿ ಹಾಲು ತಯಾರಿಸಲು ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಬಿಸ್ಕತ್ತುಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಬಳಸಲಾಗುತ್ತದೆ.



Central and State Government Organizations

<p>Agricultural and Processed Food Products Export Development Authority (APEDA) 3rd Floor, NCUI Building 3, Siri Institutional Area, August Kranti Marg, (Opp. Asiad Village) New Delhi headq@apeda.gov.in +91-11-41486013 /20863919 /20867008 /20867007 https://apeda.gov.in</p>	<p>National Horticulture Board (NHB) Ministry of Agriculture and Farmers Welfare Government of India 85, Institutional Area, Sector - 18 Gurugram - 122015 Haryana md@nhb.gov.in,helpdesk.nhb@gov.in +91 0124-2342992/2347441/234298990 http://www.nhb.gov.in</p>
<p>Indian Council of Agricultural Research -Cashew (ICAR) Post Darbe,Dakshina Kannada Puttur -574 202 Karnataka director.dcr@icar.gov.in, dircajures@gmail.com +91 8251230902</p>	<p>Directorate of Cashewnut & Cocoa Development, Govt.of India (DCCD) Ministry of Agriculture and Farmers Welfare, Department of Agriculture, Co-operation & Farmers Welfare, 8th & 9th Floor, Kera Bhavan, SRV High School Road, Cochin-682 011 Kerala dccd@nic.in +91 0484-2377151 https://www.dccd.gov.in/</p>
<p>Central Food Technological Research Institute (CFTRI) iandp@cftri.res.in +91 0821-2515910 https://cftri.res.in/</p>	<p>Food Safety and Standards Authority of India (FSSAI) 03rd & 04th Floor, FDA Bhawan, Kotla Road near Bal Bhawan New Delhi - 110002 helpdesk-foscoss@fssai.gov.in https://www.fssai.gov.in/</p>
<p>National Institute of Food Technology Entrepreneurship and Management (NIFTEM) 97, Niftem Rd, HSIIDC, Industrial Estate, Kundli Sonipat - 131028 Haryana info@niftem.ac.in +91-130- 2281000 /+91-130-2219759-64 https://niftem.ac.in/</p>	<p>National Institute of Nutrition (NIN) Beside Tarnaka Metro Station Jamai-Osmania PO Hyderabad-500007 nin@nic.in, directornin@icmr.gov.in,dirnin_hyd@yahoo.co.in +91 94027197200 https://www.nin.res.in/</p>
<p>Karnataka Cashew Development Corporation Ltd (KCDC) Abbakkanagar,1 st Main , Kottara Mangalore-575 006 Karnataka kcdcltd@gmail.com +91 8242457227 https://kcdccashew.com/</p>	<p>The Kerala State Cashew Development Corporation Ltd Cashew House , P.B. No.13, Mundakkal, Kollam - 691001 Kerala kscdc@kerala.gov.in, ho@cashewcorporation.com, mdkscdc@cashewcorporation.com +91 0474- 2742271/ 2742172 / 2742273 https://cashewcorporation.com/</p>
<p>Odisha State Cashew Development Corporation Ltd At/PO-Ghatikia Dist-Khordha Bhubaneswar – 751029 Odisha contact@oscdc.com +91 06742387193/ 2387290/ 2387195/ 2387194 https://oscdc.nic.in/</p>	<p>Tamil Nadu Forest Plantation Corporation Limited (Registered office) Karur Main Road, Mallachipuram, Kambarasampettai Post, Tiruchirappalli -620101, Tamil Nadu. +91-431-2706602/2706604 tafcorn@yahoo.com https://www.tafcorn.tn.gov.in/</p>
<p>A.P Forest Development Corporation Ltd, H.No. 5-9-22/108 Adarsh Nagar Colony Opp. New MLA Quarters Hyderabad-500 063 +0863-2223700/800/600, admin@apfdc.gov.in, http://www.apfdcl.com/</p>	

State Associations and Development Corporations

<p>International Nut & Dried Fruit Council (INC) 4 Carrer de la Fruita Seca, Poligon Tecnoparc 43204 Reus Spain inc@nutfruit.org +34 977331416 https://inc.nutfruit.org/</p>	<p>All India Cashew Association (AICA) AICA, 54, Anupam Apartment, Vasundhara Enclave, East Delhi New Delhi president@allindiacashew.com +91 9443240866 https://www.allindiacashew.com/</p>
<p>Andhra Pradesh Cashew Manufacturers Association (APCMA) Andhra Pradesh apcma.off@gmail.com +91 8912550567</p>	<p>Bengal Cashew Association (BCA) Contai, Purba Medinipur, West Bengal West Bengal anowaruddin777@gmail.com +91 9932151212/+91 9933601108</p>
<p>Goa Cashew Manufacturer's Association (GCMA) Paz Wada Bicholim Goa rohit@zantyes.com +91 9860603634</p>	<p>Gujarat Cashew Processor Association (GCPA) SOHAM INDUSTRIAL PARK, PLOT NO 27, 1 BAREJA MAHIJADA DHOLKA ROAD, BAREJA Gujarat mail@dryfruitfactory.in +91 8511110856</p>
<p>Karnataka Cashew Manufacturers Association (KCMA) KCMA, 205-209, "Suprabhath" Bejai-Kapikad Mangalore Karnataka kcma.ml@gmail.com +91 8242223287</p>	<p>Maharashtra Cashew Manufacturers Association (MCMA) Maharashtra bowlekcashew@gmail.com +91 8043835278 http://www.mahacashewcluster.com/</p>
<p>Odisha Cashew Processors Association (OCPA) KHATA NO-123/156 PLOT NO-491,492, 0 MAIN ROAD, JAHAMI, RAMBHA Odisha - 761028 Odisha +91 9437078475</p>	<p>Palasa Cashew Manufacturer's Association (PCMA) Andhra Pradesh +91 9440531342</p>
<p>Tamil Nadu Cashew Processors & Exporters Association (TNCPEA) No: 164/65, Near Old Bridge, Kumbakonam Road, Cuddalore District Panruti - 607 106 Tamilnadu tncpeaprt@gmail.com +91 4142242266 https://tncpea.com/</p>	<p>Telangana Cashew Association (TCA) Hyderabad, Telangana Telangana alawwalinternational1dubai@gmail.com +91 9908807016</p>
<p>South India Cashew Manufacturers Association (SICMA) Kochupilamoodu, Kollam - 691001 Kerala +91 474-2748469 sicma1940@gmail.com</p>	<p>Federation of Indian Cashew Industry SABARI, MWRA-21 Mundackal, Kochupilamoodu, Kollam-691 001 Kerala cashewfederation@gmail.com</p>

Research Institutions

<p>Agriculture Experimental Station Navsari Agricultural University & Post: Paria Tal. Pardi, Dist. Valsad Gujarat aespria@nau.in,aesnau@yahoo.co.in +91 2602337227 https://nau.in/index</p>	<p>Dr. Balasaheb Sawant Konkan Krishi Vidyapeeth Maharashtra dorbskkv@rediffmail.com, dor.dbskkv@gov.in, dorbskkv@dbskkv.ac.in +91 2358282417 https://dbskkv.org/</p>
<p>Bapatla Cashew Research Station WF8M+8H6, Viswabrahmana Colony, Bapatla - 522101 Andhra Pradesh headcrs_bapatla@drysru.edu.in +91 8643225304 https://drysru.ap.gov.in/HeadsofHRSs.html</p>	<p>Bidhan Chandra Krishi Viswavidyalaya Kadamkanan, Near Jhargram Rly. Station West Bengal rrrsjhargrambckv@gmail.com +91 8918137182 https://www.bckv.edu.in/index.php/en/</p>
<p>Birsa Agriculture University Kanke, Ranchi-834006 Jharkhand directorresearch@bauranchi.org, dr_bau@rediffmail.com, pksing-hbau@yahoo.co.in +91 6512450832/+91 8986720158 https://www.bauranchi.org/</p>	<p>Kerala Agricultural University - Cashew Research Station KAU Main Campus KAU P.O. Vellanikkara Thrissur - 680656 Kerala crsmadakkathara@kau.in +91 4872370339 https://crsmadakkathara.kau.in/</p>
<p>Orissa University of Agriculture & Technology Bhubaneswar-751003 Odisha registrarouat@gmail.com/registrar@ouat.ac.in +91 06742397970/2397818/ 2397719/ 2397669 / 2397719 / 2397919 / 2397868 https://ouat.ac.in/research/research-stations/</p>	<p>Tamil Nadu Agricultural University - Regional Research Station Regional Research Station Cuddalore Vridhachalam – 606 001 Tamilnadu arsvri@tnau.ac.in +91 4143238231 https://tnau.ac.in/site/research-vridhachalam/</p>
<p>Ullal Cashew Research Station Kapikad Ullal, Mangalore Karnataka hrhcashew@gmail.com +91 8242466249</p>	<p>University Of Horticultural Sciences Udyanagiri, Bagalkote - 587104 Karnataka registrar@uhsbagalkot.edu.in +91 8354230276 https://uhsbagalkot.karnataka.gov.in/english</p>

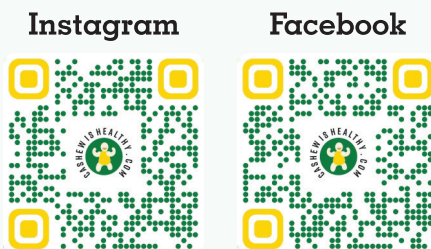
ಈ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರಕಟಣೆಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡಲು ಬೆಂಬಲ ನೀಡಿದ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರಾಯೋಜಕರಿಗೆ ನಾವು ಧನ್ಯವಾದಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೆ:



ಗೋಡಂಬಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇದೆಯೇ? ಇಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಉಪಾಯಗಳಿವೆ.

- ❖ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪಿಡಿಎಫ್ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಆಸಕ್ತ ಜನರಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ (ಕೆಳಗಿನ ಕ್ಯೂಆರ್ ಕೋಡ್ ಅನ್ನು ಸ್ಕ್ಯಾನ್ ಮಾಡಿ)
- ❖ ಗೋಡಂಬಿ ಬಳಸುವ ಹೊಸ ಪಾಕವಿಧಾನದ ಕಲ್ಪನೆ ಇದೆಯೇ? ಒಂದು ಕಿರು ವೀಡಿಯೋ ಮಾಡಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಮಗೆ ಕಳುಹಿಸಿ. ನಾವು ಇದನ್ನು ಗೋಡಂಬಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಜಾಲತಾಣವಾದ www.cashewishealthy.com
- ❖ www.cashewishealthy.com ಮೇನ್ ಶಾಮಿಲ್ ಕ್ರೇನ್, ನಿಮ್ಮ ಜಾಲತಾಣ ಮತ್ತು ಸಾಮಾಜಿಕ ಮಾಧ್ಯಮ ಹ್ಯಾಂಡಲ್,
- ❖ ಗೋಡಂಬಿ ಸಮೃದ್ಧ ಜಾಲತಾಣವನ್ನು ಲಿಂಕ್ ಮಾಡಿ ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ. (ನಮಗೆ ಬರೆಯಿರಿ [@ravi@eventellglobal.com](mailto:ravi@eventellglobal.com)) ನೀವು ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಫಿಟ್ಟಿಸ್ ತಜ್ಞರು ಅಥವಾ ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡಲು ಸಿದ್ಧರಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದಿದ್ದರೆ, ಕಿರು ವೀಡಿಯೋವನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ ಅದನ್ನು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ. ನಾವು ಅದನ್ನು ಗೋಡಂಬಿ ಸಮೃದ್ಧ ಜಾಲತಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ ಮತ್ತು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ.
- ❖ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾದದ್ದು.. ನಿಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಗೋಡಂಬಿ ಸೇರಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮತ್ತು ಅದನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರದ ಮತ್ತು ಪ್ರೀತಿಪಾತ್ರರೊಂದಿಗೆ ಹಂಚಿಕೊಳ್ಳಿ.

Follow us:



Download PDF



ಪ್ರಶಂಸಾಪತ್ರಗಳು



ಡಾ. ವಿ. ಮೋಹನ್,

ಚೆನ್ನೈನ ಡಾ. ಮೋಹನ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ಸ್ಪೆಷಾಲಿಟೀಸ್ ಸೆಂಟರ್ ಪ್ರೈವೇಟ್ ಲಿಮಿಟೆಡ್ ಅಧ್ಯಕ್ಷರು
ಅಧ್ಯಕ್ಷರು-ಮದ್ರಾಸ್ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಫೌಂಡೇಶನ್

ಬೀಜಗಳ ಸೇವನೆಯು ಕೊಲೆಸ್ಪಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ಎಲ್ಡಿ-ಎಲ್ (ಕೆಟ್ಟ) ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್ ಮಟ್ಟಗಳ ಮೇಲೆ ಯಾವುದೇ ಪ್ರತಿಕೂಲ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ನಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಯು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಿದೆ. ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ, ಇದು ಎಚ್. ಡಿ. ಎಲ್ (ಉತ್ತಮ) ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ; ಇದಲ್ಲದೆ, ತೂಕ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮತ್ತು ಎಚ್. ಬಿ. ಎಂಸಿ ಮಟ್ಟಗಳು ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೀಜಗಳು ಪ್ರೋಟೀನ್, ಆರೋಗ್ಯಕರ ಕೊಬ್ಬುಗಳು ಮತ್ತು ನಾರಿನ ಸಮೃದ್ಧ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಸಕ್ಕರೆ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿನ ಇಳಿಕೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದೆ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯ ಬೀಜಗಳು ಮಧುಮೇಹ ಹೊಂದಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ನೀಡುತ್ತವೆ ಎಂದು ನಾವು ವಿಶ್ವಾಸದಿಂದ ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು.

ಡಾ. ಚೇತನ್ ಬಾರ್ಗಿ (ಎಮ್ಸಿ)

ಗೋಡಂಬಿ ಅತ್ಯಂತ ಪೌಷ್ಟಿಕವಾಗಿದೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯ ಮತ್ತು ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತವೆ, ನಮ್ಮ ಮೂಳೆಗಳನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಜೀರ್ಣಕ್ರಿಯೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅವು ಪ್ರೋಟೀನ್ ಉತ್ತಮ ಮೂಲಗಳಾಗಿವೆ. ಅವು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯವಿರುವ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಶವು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಅವು ಒದಗಿಸುವ ಯಾವುದೇ ಕೊಬ್ಬು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಗೋಡಂಬಿಗಳನ್ನು ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಮಧ್ಯಮ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಲು ನಾನು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.



ಬಿ. ನೂತನ್ ಮೆಹರ್ ವಾಡೆ (ಎಮ್ಸಿ)

ಗೋಡಂಬಿಗಳು ಕಬ್ಬಿಣ, ತಾಮ್ರ, ಸತು, ಫೋಟಾಸಿಯಮ್, ಮ್ಯಾಂಗನೀಸ್ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಒಟ್ಟಾರೆ ರೋಗನಿರೋಧಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವಲ್ಲಿ ನಿರ್ಣಾಯಕ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುವ ವಿವಿಧ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಂತಹ ಅಗತ್ಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿವೆ.

ಈ ಸಂಶೋಧಕರ ಬೀಜವನ್ನು ದುಡಿಯುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಮತ್ತು ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಜನಪ್ರಿಯ ನಂಬಿಕೆಗೆ ವಿರುದ್ಧವಾಗಿ, ಗೋಡಂಬಿ ಶೂನ್ಯ ಕೊಲೆಸ್ಪರಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಡಿಎಲ್ ಮತ್ತು ಎಚ್ಡಿಎಲ್ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಮೂಲಕ ಹೃದಯದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಕೊಡುಗೆ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಸೂಪರ್ ಕ್ಲೆಡ್ ರಾಡಿಕಲ್ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸಕ್ರಿಯವಾಗಿ ಹೋರಾಡುತ್ತವೆ, ವಯಸ್ಸಾಗುವುದನ್ನು ವಿಳಂಬಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ರಕ್ತಹೀನತೆಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸ್ತ್ರೀರೋಗ ತಜ್ಞರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಶಿಫಾರಸು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.