

జీడిపప్పు మొత్తం

కుటుంబానికి ఆరోగ్యకరం



జీడిపప్పు మరియు కొలెస్ట్రాల్ మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్

07

శిశు ఆహారంలో జీడిపప్పు వ్యాప్తిని ప్రవేశపెట్టే సాధ్యత మరియు భద్రత - ఒక యాద్యచ్ఛిక విచారణ

12

జీడిపప్పు తినడం వల్ల రక్తంలోని లిపిడ్ల పై ప్రభావం ఉండదు

08

శాకాహారులకు జీడిపప్పు

25

జీడిపప్పు వినియోగం యొక్క ప్రభావాలు సీరం గ్లూకోజ్, ఇన్సులిన్ మరియు టైప్ 2 డయాబెటిక్ రోగులలో లిపోప్రోటీన్

09

భూమి, ప్రజలు మరియు శ్రేయస్సుకు జీడిపప్పు యొక్క సహకారం

27

EVENTTELL

We work even GLOBAL

Cashewinformation.com



www.cashewishealthy.com, www.cashewinformation.com మరియు Eventell Global Advisory Pvt Ltd ద్వారా ప్రమోట్ చేయబడింది. వినియోగదారుల ప్రయోజనం కోసం ఈ ప్రచురణను విడుదల చేయడానికి సంతోషిస్తున్నాము. అన్ని వయసుల వారికి జీడిపప్పు వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రయోజనాల గురించి వినియోగదారులకు అవగాహన కల్పించడం దీని ఉద్దేశం. జీడిపప్పు ఆరోగ్యకరం కాదు అనేది అపోహ.

జీడిపప్పు గురించి శాస్త్రీయ పరిశోధనలు మరియు దాని ఆరోగ్యకరమైన ప్రయోజనాల గురించి మరింత తెలుసుకోవడానికి దయచేసి ఈ ప్రచురణను చదవండి.

దయచేసి మీ అభిప్రాయాన్ని gsv@eventellglobal.com కి పంపండి

Please send your feedback to gsv@eventellglobal.com

www.eventellglobal.com

ఈ ప్రత్యేకమైన ప్రచురణను విడుదల చేయడంలో మద్దతు ఇచ్చినందుకు
కింది స్పాన్సర్లకు మేము ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాము





ఫార్చ్యూన్ దక్షిణ భారతదేశంలో వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతున్న సమూహం, వివిధ రంగాలలోకి వైవిధ్యభరితంగా ఉంది; సమూహం ఘడ్ ప్రాసెసింగ్ వ్యాపారంలోకి ప్రవేశిస్తోంది. ఇప్పుడు, మేము భారతదేశంలో ఓడిపపు మరియు ఓడిపపు ఆధారిత ఉత్పత్తుల యొక్క ప్రముఖ ప్రాక్యూర్లర్లు, ప్రాసెసింగ్ మరియు ఎగుమతిదారులలో ఒకరిగా ఎదుగుతున్నాము.

ఫార్చ్యూన్ ఎంటర్ప్రైజెస్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా అత్యుత్తమ-నాణ్యత గల ఓడిపపు గింజల పంపిణీ కోసం ఓడిపపు విలువ గోలుసు యొక్క అన్ని దశలలో యాజమాన్యం లేదా క్రియాశీల నిశ్చితార్థాన్ని కలిగి ఉంది.

మేము ప్రతి ఉత్పత్తి దశలో అత్యుత్తమ ప్రమాణాలను నిర్వహించడాన్ని గొప్పగా నొక్కిచెబుతున్నాము మరియు బాధ్యతాయుతమైన ప్రాసెసింగ్లో దృఢంగా విశ్వసిస్తున్నాము. మా సదుపాయంలో మేము చేసే ప్రతిదానికీ ఆహార భద్రత కేంద్రంగా ఉంటుంది మరియు ప్రతిసారి హామీ ఇవ్వబడిన నాణ్యతను అందించడం ద్వారా మన నమ్మకాన్ని కాపాడుకోవడమే మా లక్ష్యం.

www.fortunenterprises.com

1932లో స్థాపించబడిన, వెస్ట్రన్ ఇండియా క్యాఫూర్స్ కో ఫ్రైవేట్ లిమిటెడ్ (WIC) అనేది ఓడిపపును ప్రాసెసింగ్ మరియు ఎగుమతి చేసే మూడవ తరం కుటుంబ యాజమాన్య సంస్థ. విలువ ఆధారిత ఓడిపపు ఉత్పత్తులలో భారతదేశం యొక్క అగ్ర ఎగుమతిదారుగా ఘనత పొందింది, WIC ఇతర విలువ ఆధారిత గింజలను కూడా ప్రాసెస్ చేస్తుంది. దీనికి వియత్నాంలో తయారీ అనుబంధ సంస్థ మరియు USA మార్కెటింగ్ ఆర్గనైజేషన్ ఉన్నాయి. దీని రిటైల్ బ్రాండ్లు ఫ్యూరీహార్ట్ - ఇండియా మరియు కర్మ - USA.

CEPCI ఛైర్మన్ గా, మిస్టర్ నాయర్ ఓడిపపు కెర్నల్స్ కోసం 2013 UN-ECE ప్రమాణాన్ని రూపొందించడంలో సహకరించారు. అతను మద్రాస్ డయాబెటిక్ రిసెర్చ్ ఫౌండేషన్ మరియు హార్వర్డ్ యూనివర్సిటీ ద్వారా ఓడిపపుపై మొదటి ప్రధాన క్లినికల్ హెల్త్ స్టడీని విజయవంతంగా నిర్వహించాడు.

WIC అనేక అవార్డులను గెలుచుకుంది, వీటిలో క్రిందివి ఉన్నాయి:

- భారత ప్రభుత్వం, వాణిజ్య మంత్రిత్వ శాఖ ఎగుమతి ఎక్సలెన్స్ అవార్డులు
- FICCI మేక ఇన్ కేరళ అవార్డు (2022, 2023) మరియు ICCI ఎక్స్పోర్ట్ ఎక్సలెన్స్ అవార్డు (2023)

<https://www.wenders.com/>



ఇండియా ఘడ్ ఎక్స్పోర్ట్స్ (IFE) ఓడిపపు పరిశ్రమలో నాలుగు తరాల అనుభవాన్ని కలిగి ఉంది, 'బెస్టోక్' స్పెసిఫికేషన్లతో అత్యుత్తమ నాణ్యత గల ఓడిపపు ఎగుమతి మరియు తయారీలో ప్రత్యేకత కలిగి ఉంది; ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఉన్న సాలర్లలతో సహా నాణ్యతతో కూడిన కొనుగోలుదారులలో IFE మొదటి ఎంపిక. నాణ్యత పట్ల మా దృఢమైన పట్టుదల మాకు ఆహార భద్రత కోసం గ్లోబల్ స్టాండర్డ్ - BRCGS, మా తయారీ సౌకర్యాల కోసం NSF నుండి ధృవీకరణను అందించింది.

నూనె లేదా ప్రిజర్వేటివ్లు అవసరం లేకుండానే రోస్ట్ గింజలను పూర్తిగా ఆరబెట్టడానికి 'డెలినుట్' బ్రాండ్ మా స్వంత 'FOST' సాంకేతికతను ఉపయోగిస్తుంది. Delinut అనేది OEM తయారీదారు మరియు వివేచనగల బ్లూ చిప్ కంపెనీలకు సరఫరాదారు.

డెలినుట్ కి 'e4m ఫ్రైడ్ ఆఫ్ ఇండియా బ్రాండ్స్ -ది బెస్ట్ ఆఫ్ సాత్ అవార్డ్స్ 2022' లభించింది.



1987లో స్థాపించబడిన, కల్బావి కన్సూమర్ ఫుడ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ ఓడిపపు మార్కెట్లోని రిటైల్ విభాగంలో ప్రముఖ ప్లేయర్ గా ఉద్భవించింది; మేము మా FSSC 22000 నాణ్యతా వ్యవస్థతో అత్యధిక నాణ్యతా ప్రమాణాలకు కట్టుబడి ఉంటాము.

ESC సమితి కోసం మేము SEDEX ద్వారా ధృవీకరించబడ్డాము. పర్యావరణ, సామాజిక మరియు పాలన (ESG) విలువలకు మా నిబద్ధత 350 KW రూఫ్ టాప్ సౌర విద్యుత్ ఉత్పత్తి వ్యవస్థ, 100% వర్షపు నీటి సేకరణను సాధించడంలో మా విజయం, అన్ని నీటి వ్యర్థాలను రిసైక్లింగ్ చేయడం మరియు ప్రతి ప్రక్రియ స్థాయిలో శక్తిని ఆదా చేయడం వంటి మా వివిధ హారిత కార్యక్రమాల ద్వారా స్పష్టమవుతుంది. .

ఇన్స్పేషన్ మరియు సుస్థిరత పట్ల మా అంకితభావం బాధ్యతాయుతమైన వ్యాపార విధానాలకు నిబద్ధతతో అత్యుత్తమ-నాణ్యత ఉత్పత్తులను అందిస్తూ మార్కెట్లో అగ్రగామిగా నిలుస్తుంది.

<https://kalbavi.com/>



బ్లూజే నట్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ సగర్వంగా అత్యుత్తమ స్థాయికి పరాకాష్ఠగా నిలుస్తోంది, అత్యుత్తమ నాణ్యతా ప్రమాణాలు మరియు పరిశ్రమ ధృవీకరణలకు తిరుగులేని నిబద్ధతతో అత్యధునిక సాంకేతికతను సజావుగా విలీనం చేస్తోంది. మా కర్మాగారం స్థానికంగా మరియు అంతర్జాతీయంగా వివేకం గల ఖాతాదారులకు సేవలందిస్తూ, ఆవిష్కరణల మార్గదర్శిగా ఉంది. టాప్ నట్ ఫుడ్స్ ప్రైవేట్ లిమిటెడ్ కేవలం బ్రాండ్ మాత్రమే కాదు; అది ఒక పాక ప్రయాణం. అవాంట్-గార్డ్ విధానంతో, మేము సృజనాత్మకంగా రూపొందించిన కొత్త రుచుల శ్రేణితో రుచి మొగ్గలను ప్రేరేపిస్తాము, అంతర్జాతీయ అభిరుచుల ఆకర్షణను భారతీయ దేశీయ మార్కెట్ కు అందజేస్తాము. మేము ఉత్తేజకరమైన ప్రపంచ విస్తరణ ప్రయాణాన్ని ప్రారంభించినప్పుడు, మా దృశ్యాలు సరిహద్దులు దాటి సెట్ చేయబడ్డాయి.

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
Ramiah Street, HAL Airport Road, Kodihalli
Bangalore - 560008

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

Published in November 2023

ప్రియమైన పాఠకులారా,
మేము ఒక ప్రత్యేక ప్రచురణను ఆవిష్కరించడానికి సంతోషిస్తున్నాము, ఈ సందర్భంగా “జీడివప్పు మొత్తం కుటుంబానికి ఆరోగ్యకరం” జాతీయ జీడివప్పు దినోత్సవం, ప్రతి సంవత్సరం 23వ తేదీన జరుపుకుంటారు నవంబర్. గత 15 సంవత్సరాలలో, అనేక మార్గ-బ్రేకింగ్ శాస్త్రీయ అధ్యయనాలు మరియు క్లినికల్ ట్రయల్స్ ప్రపంచవ్యాప్తంగా చేపట్టబడ్డాయి జీడివప్పు వినియోగం యొక్క ప్రభావాన్ని పరిశోధించడానికి ప్రసిద్ధ సంస్థలు పిల్లలు, మహిళలు మరియు వృద్ధులపై. మొదటి సారి, అక్కడ పోషకాహారాన్ని సమగ్రంగా వివరించడానికి INC చేసిన అధ్యయనం కూడా అన్ని మూలాల జీడివప్పు యొక్క అంశాలు. ఈ ప్రచురణ ద్వారా, మేము లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాము జీడివప్పుపై అటువంటి 14 సెమినల్ క్లినికల్ అధ్యయనాల సారాంశాన్ని తీసుకురావడానికి వినియోగం. మేము ప్రతి పరిశోధనా సంస్థలకు ధన్యవాదాలు మరియు అంతర్జాతీయ నట్ & డ్రెప్టూల్ కోస్టిల్ (INC) ప్రశంసనీయమైనది పని.

కొన్ని విషయాలు ప్రత్యేకంగా నిలుస్తాయి. పోషకాహార ప్రొఫైలింగ్ నుండి, ఇది స్పష్టంగా ఉంది జీడివప్పు జీరో కొలెస్ట్రాల్ అని. అత్యంత విస్తృతమైన అధ్యయనం నుండి మద్రాస్ డయాబెటిక్ ఇన్స్టిట్యూట్ ద్వారా, సాధారణ వినియోగం స్పష్టంగా ఉంది మితమైన పరిమాణంలో జీడివప్పు హెచ్డిఎల్ని పెంచుతుంది మరియు మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులకు కూడా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. పోషకాలు-జీడివప్పులో కాపర్, మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్ పుష్కలంగా ఉంటాయి. పొటాషియం, జింక్, కార్బియం మరియు ఐరన్. ఇందులో పైబర్, కార్బోహైడ్రేట్ పుష్కలంగా ఉంటాయి మరియు గుండె-ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు. దీని తక్కువ-గ్లైసెమిక్ సూచిక మరియు అధిక సంతృప్తి కారకం జీడివప్పును ఆదర్శవంతమైన స్నాకింగ్ ఎంపికగా చేస్తుంది. ఇది అంతకంతకూ పెరుగుతోంది జీడివప్పు పాలు నుండి దాని బహుముఖ ప్రజ్ఞ కారణంగా శాకాహారి ఆహారంలో భాగంగా ఉపయోగించబడుతుంది మరియు జీడివప్పు చీజ్ నుండి గ్రేవీన్ కోసం జీడివప్పు ముద్దలు.

జీడివప్పు గ్రహం మరియు ప్రజలకు ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఒక హెక్టారు జీడి తోట మొత్తం 60 టన్నుల కార్బన్ ను సీక్వెస్టర్ చేయగలదు 10 సంవత్సరాలలో మరియు 20 సంవత్సరాలలో 100 టన్నుల వరకు మొత్తం కార్బన్. ఈ విధంగా, జీడి తోటల పెంపకం తగ్గించడంలో ఒక గొప్ప వ్యాయామం కావచ్చు వాతావరణ మార్పు యొక్క దుష్ప్రభావాలు. జీడివప్పు ప్రాసెసింగ్ ప్రధానంగా జరుగుతుంది టైర్-2, టైర్-3 వస్తుటి వంటి భారతదేశంలోని నగరాలు మరియు పట్టణాలు మరియు గ్రామాలు, కన్యాకుమారి, మార్తాండం, పలాస, శ్రీకాకుళం, రాజమండ్రి, గంజాం, కొంటాయ్, జైపూర్, పాలన్పూర్, రత్నగిరి, పొండా, మంగళూరు, ఉడిపి, కర్నూల, కొల్లం కొన్ని. మొత్తం 800,000లో 70% పైగా కర్మాగారాల్లో నేరుగా మహిళలే ఉపాధి పొందుతున్నారు. అందువలన, జీడివప్పు ప్రాసెసింగ్ 550,000 కుటుంబాలకు ఏడాది పొడవునా ఉపాధిని అందిస్తుంది దేశంలోని మారుమూల కేంద్రాలు. చివరగా, జీడివప్పు అనేక ఇస్తుంది కెర్నూలు కాకుండా ఉపయోగకరమైన ఉత్పత్తులు. వీటిలో జీడివప్పు కూడా ఉంటుంది విటమిన్-సి, జీడివప్పు షెల్ లిక్విడ్లో పుష్కలంగా ఉంటుంది, దీనిని పెయింట్లుగా మరియు లోపలికి ఉపయోగిస్తారు రాపిడి ధూళి తయారీ, బయో-చార్ కోసం జీడివప్పు బొగ్గు మరియు టానిన్ వెలికితీత కోసం జీడివప్పు పొట్టు. కలిసి తీసుకుంటే, సహకారం జీడివప్పు అపురూపమైనది.

వారి కోసం స్నాన్సర్లందరికీ ధన్యవాదాలు తెలిపేందుకు మేము ఈ అవకాశాన్ని ఉపయోగించుకుంటాము. WIC అధ్యక్షుడు శ్రీ హరి నాయర్ కి ప్రత్యేక ధన్యవాదాలు అతని సంపాదకీయ ఇన్పుట్లు. క్యాజి ఇన్ఫర్మేషన్లో నా టీమ్ కి కూడా కృతజ్ఞతలు తెలుపుతున్నాను www.cashewinformation.com ఈ ప్రచురణను రూపొందించడంలో వారి ప్రయత్నాలకు మేము కంటెంట్ ని ప్రాంతీయ భాషల్లోకి అనువదించి తీసుకురావడానికి షాన్ చేయండి త్వరలో అదే ఇ-బుక్ వెర్షన్ ను విడుదల చేయండి. ఇది సహాయపడుతుందని మేము ఆశిస్తున్నాము సందేశాన్ని సుదూర వ్యాపింపజేస్తుంది. మీ మద్దతు తీసుకోవాలని మేము అభ్యర్థిస్తున్నాము మీ సర్కిల్ కు జీడివప్పు యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనం యొక్క ప్రధాన సందేశం.

దయచేసి మీ వ్యాఖ్యలు మరియు అభిప్రాయాలను gsv@eventellglobal.com కి పంపండి లేదా venkat@eventellglobal.com. మేము మీ సూచనలకు విలువ ఇస్తున్నాము.

శుభాకాంక్షలు,
www.cashewishealthy.com బృందం

Table of Content

జీడివప్పు వినియోగం HDL కొలెస్ట్రాల్ను పెంచుతుంది మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న ఆసియా భారతీయులలో సిస్టోలిక్ రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది: 12 వారాల యాధ్యుచిక నియంత్రిత పరీక్ష	7
జీడివప్పు వినియోగం రక్తంలోని కొవ్వులు లేదా మానవులలో హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ఇతర గుర్తులను ప్రభావితం చేయదు: యాధ్యుచిక నియంత్రిత విచారణ.	8
టైప్ 2 డయాబెటిక్ రోగులలో సీరం గ్లూకోజ్, ఇన్సులిన్ మరియు లిపోప్రోటీన్లపై జీడివప్పు వినియోగం యొక్క ప్రభావాలు.	9
శరీర కూర్పు మరియు గ్లైసెమిక్ సూచికలపై జీడివప్పు వినియోగం యొక్క ప్రభావాలు: యాధ్యుచిక నియంత్రిత పరీక్షల యొక్క మెటా-విశ్లేషణ మరియు క్రమబద్ధమైన సమీక్ష.	10
జీడివప్పు-పిస్తాచియో అలెర్జీని సున్నితత్వాన్ని తగ్గించడానికి జీడివప్పు నోటి ఇమ్మ్యునోథెరపీ (ఎన్. యు. టి. క్రాకర్ అధ్యయనం)	11
శిశువుల ఆహారంలో జీడివప్పు వ్యాప్తిని ప్రవేశపెట్టడం యొక్క సాధ్యత మరియు భద్రత-ఒక యాధ్యుచిక విచారణ	12
లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు రక్తపోటుపై జీడివప్పు తీసుకోవడం యొక్క ప్రభావాలు: యాధ్యుచిక నియంత్రిత పరీక్షల యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ.	13
మధ్యస్థంగా పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్న పిల్లలలో జీడివప్పు (అనాకార్మియం ఆక్సిడెంటల్ ఎల్.) విత్తన పిండి యొక్క ప్రభావాలు: యాధ్యుచిక క్లినికల్ ట్రయల్	14
మెటబాలిక్ బయోమార్కర్లను మెరుగుపరచడానికి ఆహార వ్యూహంలో భాగంగా నట్స్: ఒక కథన సమీక్ష	15
బైజెల్ మరియు జీడివప్పు తీసుకోవడం వల్ల కార్డియోమెటబోలిక్ ప్రమాదం ఉన్న మహిళల్లో శరీర కూర్పు మరియు ఎండోథెలియల్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది (బైజెలియన్ నట్స్ స్టడీ): యాధ్యుచిక నియంత్రిత విచారణ	16
జీడివప్పు మరియు బైజెల్ కాయలు కలిగిన షేక్ యొక్క తీవ్రమైన వినియోగం అధిక బరువు ఉన్నవారిలో ఆకలిని ప్రభావితం చేయలేదు: యాధ్యుచిక, క్రాస్-ఓవర్ అధ్యయనం	17
బైజెల్ మరియు జీడివప్పులను కలిగి ఉన్న పానీయం యొక్క తీవ్రమైన ప్రభావం ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, రక్తపోటు మరియు కార్డియోమెటబోలిక్ ప్రమాదం ఉన్న మహిళల రక్తపోటుపై (బైజెలియన్ నట్స్ స్టడీ): యాధ్యుచిక క్లినికల్ ట్రయల్	18
క్లినికల్ ట్రయల్లో పాల్గొనే పిల్లలలో జీడివప్పుతో పుడ్ చాలెంజ్ తర్వాత ఆరోగ్య సంబంధిత జీవన నాణ్యతలో ఎటువంటి వ్యత్యాసం లేదు.	19
జీవక్రియ సిండ్రోమ్ యొక్క ఎంచుకున్న గుర్తులపై అధిక వాల్చుట్ మరియు అధిక జీడివప్పు ఆహారం యొక్క ప్రభావాలు: నియంత్రిత ఫీడింగ్ ట్రయల్	20
జీడివప్పు గురించి పోషకాహార వాస్తవాలు	21
జీడివప్పులు: పోషకాహారం, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరియు ఆహారం	24
శాకాహారులకు జీడివప్పు	25
జీడివప్పు యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు	26
భూమి, ప్రజలు మరియు శ్రేయస్సుకు జీడివప్పు యొక్క సహకారం	27
వివిధ రకాల జీడివప్పులు మరియు వినూత్న వినియోగ సందర్భాలు	29
కేంద్ర మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సంస్థలు	32
రాష్ట్ర సంఘాలు మరియు అభివృద్ధి సంస్థలు	33
పరిశోధనా సంస్థలు	34
ప్రతిస్పందన	36

జీడివప్పు వినియోగం HDL కొలెస్ట్రాల్ను పెంచుతుంది మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న ఆసియా భారతీయులలో సిస్టోలిక్ రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది: 12 వారాల యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత పరీక్ష

జీడివప్పు మరియు కొలెస్ట్రాల్ మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్

రచయిత(లు): విశ్వనాథన్ మోహన్, రంజిత్ మోహన్ అంజనా, రాజగోపాల్ గాయత్రి, నాగరాజన్ లక్ష్మీప్రియ, రామన్ గణేష్ జీవన్, కందప్ప కె బాలసుబ్రహ్మణ్యం, పార్థసారథి విజయలక్ష్మి, మూకంబిక రమ్య బాయి ఆర్, వాసుదేవన్ సుధా, కమలా కృష్ణస్వామి, డేనా స్పిగిల్యాన్, జోర్జి సాలాస్-సాల్యాడే, వాల్టర్ సి విల్లెట్

రచయిత అనుబంధం: డయాబెటిస్ మరియు ఆహార విభాగాలు, న్యూట్రిషన్ & డైటెటిక్స్ రీసెర్చ్, మెట్రాన్ డయాబెటిస్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్, చెన్నై, తమిళనాడు, భారతదేశం విభాగాలు; గ్లోబల్ హెల్త్ అండ్ పాపులేషన్, న్యూట్రిషన్ అండ్ ఎపిడెమియాలజీ విభాగాలు, హార్వర్డ్ టిహెచ్ చాన్ స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్, బోస్టన్, ఎంఎ అండ్ హ్యూమన్ న్యూట్రిషన్ యూనిట్, హాస్పిటల్ యూనివర్సిటీ రిసెర్చ్ సెంటర్ డి రీసె, బయోకెమిస్ట్రీ అండ్ బయోటెక్నాలజీ విభాగం, ఐఐఐఐఐఐ, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ రోచెస్టర్, రోచెస్టర్, న్యూయార్క్, మరియు సిబెరోబ్బు ఫిజియోపథాలజీ ఆఫ్ ఒబెసిటీ అండ్ న్యూట్రిషన్, ఇన్స్టిట్యూట్ డి నలుద్ కార్టోన్ III, మాడ్రీడ్, స్పెయిన్.

సారాంశం

నేపథ్యం: గింజలు తినడం వల్ల హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది ఆధారాలు పెరుగుతున్నాయి. అయితే, టైప్ 2 డయాబెటిస్ (టి2డిఎం) ఉన్న పెద్దలలో జీడివప్పు వల్ల కలిగే ఆరోగ్య ప్రభావాలపై చాలా తక్కువ సమాచారం ఉంది.

లక్ష్యం: టి2డిఎం ఉన్న ఆసియా భారతీయులలో గ్లైసెమియా, శరీర బరువు, రక్తపోటు మరియు లిపిడ్ ప్రొఫైల్స్ జీడివప్పు భర్తీ యొక్క ప్రభావాలను పరిశోధించడం ఈ అధ్యయనం లక్ష్యం. **పద్ధతులు:** సమాంతర-చేతి, యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత విచారణలో, T2DM తో ఉన్న 300 మంది పెద్దలు సగటు \pm SD వయస్సు: 51 ± 9.3 y; బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బిఎమ్ఐ; కేజీ/మీ² లో): 26.0 ± 3.4 ; 55 శాతం మగ యాదృచ్ఛికంగా ప్రామాణిక డయాబెటిక్ ఆహారం (నియంత్రిత) లేదా ఇలాంటి సలహాను అనుసరించడానికి సలహాను స్వీకరించడానికి కేటాయించారు.

సూచించిన డయాబెటిక్ డైట్ యొక్క మాక్రోన్యూట్రియంట్ కూర్పు కార్బోహైడ్రేట్ల నుండి 60-65% శక్తి, కొవ్వు నుండి 15-25% మరియు మిగిలినది ప్రోటీన్ నుండి. ఆంథ్రోపోమెట్రిక్ మరియు జీవరసాయన చరరాశులలో మార్పులలో సమాహల మధ్య తేడాలు ఊహించిన స్వతంత్ర పని సహసంబంధం కింద బలమైన వ్యత్యాస అంచనాతో సరళ సమానాలను ఉపయోగించి విశ్లేషించబడ్డాయి.

కీలక పదాలు: శరీర బరువు; జీడివప్పు; అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ కొలెస్ట్రాల్; టైప్ 2 డయాబెటిస్.

ఫలితాలు: జోక్యం సమాహంలో పాల్గొనేవారు సిస్టోలిక్ రక్తపోటులో నియంత్రణల కంటే బెస్టెన్ నుండి 12 వారాల వరకు ఎక్కువ తగ్గుదలను కలిగి ఉన్నారు (-4.9 ± 13.7 తో పోలిస్తే -1.7 ± 11.6 మిమీ హెచ్జి; $P = 0.14$) మరియు నియంత్రణలతో పోలిస్తే ప్లాస్మా హెచ్ఎల్ కొలెస్ట్రాల్లో ఎక్కువ పెరుగుదల ($+1.7 \pm 5.6$ తో పోలిస్తే $+0.1 \pm 4.6$ ఎంజి/డిఎల్; $P = 0.01$). శరీర బరువు, బిఎమ్ఐ, రక్త లిపిడ్ మరియు గ్లైసెమిక్ చరరాశులలో మార్పులకు సంబంధించి సమాహల మధ్య ఎటువంటి తేడాలు లేవు. ప్లాస్మా ఒలిక్ ఆమ్లం సాంద్రతలు మరియు గింజలు, ఒలిక్ ఆమ్లం మరియు మోనోసాచురేటెడ్ కొవ్వు ఆమ్లాల స్వీయ-నివేదించిన ఆహార తీసుకోవడం గింజ వినియోగానికి అద్భుతమైన సమ్మతిని సూచించాయి.

తీర్మానం: ఆసియా భారతీయులలో T2DM తో జీడివప్పు భర్తీ చేయడం వల్ల సిస్టోలిక్ రక్తపోటు తగ్గింది మరియు శరీర బరువు, గ్లైసెమియా లేదా ఇతర లిపిడ్ వేరియబుల్స్ ఎటువంటి హానికరమైన ప్రభావాల లేకుండా హెచ్ఎల్ కొలెస్ట్రాల్ సాంద్రతలు పెరిగాయి. ఈ అధ్యయనం భారతదేశ క్లినికల్ ట్రయల్ రిజిస్ట్రీలో సిటిఆర్ఐ/2017/07/009022 గా నమోదు చేయబడింది. J న్యూట్రి 2018; 148:63-69.



జీడిపప్పు వినియోగం రక్తంలోని కొవ్వులు లేదా మానవులలో హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ఇతర గుర్తులను ప్రభావితం చేయదు: యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత విచారణ.

జీడిపప్పు మరియు లిపిడ్స్

రచయిత(లు): బేర్ డేవిడ్ J, నోవోట్నీ జానెట్ A

జర్నల్ వ్యాసం: అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్ సంపుటి 109, సంచిక 2, ఫిబ్రవరి 2019, పేజీలు 269-275

నేపథ్యం: యూఎస్ ఫుడ్ అండ్ డ్రగ్ అడ్మినిస్ట్రేషన్ (FDA) చెట్టు కాయలు మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల తగ్గింపు కోసం అర్హత కలిగిన ఆరోగ్య దావాను ఆమోదించింది. అయితే, జీడిపప్పులు ప్రధానంగా స్థిరమైన ఆహారం అయిన సంతృప్త కొవ్వుల కంటెంట్ కారణంగా ఆ దావా నుండి మినహాయించబడ్డాయి. రక్త లిపిడ్లకు సంబంధించి స్థిరమైన ఆహారం తటస్థంగా ఉన్నందున, రక్త లిపిడ్లపై జీడిపప్పు ప్రభావాన్ని పరీక్షించడానికి అనేక అధ్యయనాలు నిర్వహించబడ్డాయి మరియు ఈ అధ్యయనాలు విరుద్ధమైన ఫలితాలను ఇచ్చాయి.

లక్ష్యాలు: హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రమాద కారకాలపై ఆరోగ్య దావాలో పేర్కొన్న మొత్తంలో తినిపించిన జీడిపప్పు ప్రభావాన్ని నిర్ణయించడానికి అత్యంత నియంత్రిత జోక్యాన్ని నిర్వహించడం ఈ అధ్యయనం యొక్క లక్ష్యం.

పద్ధతులు: 2 చికిత్స దశలతో యాదృచ్ఛిక క్రాస్-ఓవర్ ట్రయల్స్ నిర్వహించిన నియంత్రిత-దాణా అధ్యయనంలో మొత్తం 42 మంది పెద్దలు పాల్గొన్నారు. రెండు చికిత్స దశలలో స్వచ్ఛంద సేవకులకు ఒకే ప్రాథమిక ఆహారం అందించబడింది, నియంత్రణ దశలో ఎటువంటి చేర్పులు లేకుండా మరియు జీడిపప్పు దశకు 1/2 సేర్విస్ (42 గ్రాములు) జీడిపప్పులను జోడించారు. జీడిపప్పు దశలో, 2 దశల్లో ఐసోకలోరిక్ మొత్తం ఆహారాలను సాధించడానికి అన్ని ఆహారాల పరిమాణం దామాషా ప్రకారం తగ్గించబడింది. 4 వారాల జోక్యం తరువాత, మదింపులలో రక్త లిపిడ్లు, రక్తపోటు, కేంద్ర (బృహద్దమని) పీడనం, వృద్ధి సూచిక, రక్తంలో గ్లూకోజ్, ఎండోథెలిన్, ప్రొప్రాటీన్ కన్సర్ట్రేషన్ సబ్స్ట్రేట్/కెప్సిన్ రకం 9 (పిసిఎస్కె9), సంశ్లేషణ అణువులు మరియు గడ్డకట్టడం మరియు శోధ కారకాలు ఉన్నాయి.



ఫలితాలు: స్థిరమైన సమూహంలో రక్త లిపిడ్లు, రక్తపోటు, వృద్ధి సూచిక, రక్తంలో గ్లూకోజ్, ఎండోథెలిన్, సంశ్లేషణ అణువులు లేదా గడ్డకట్టే కారకాలలో గణనీయమైన తేడాలు లేవు. జీడిపప్పు తీసుకున్న తర్వాత పిసిఎస్కె9 గణనీయంగా తగ్గింది, అయితే ఎల్డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్లో ఎటువంటి మార్పు లేదు.

తీర్మానాలు: జీడిపప్పు 1.5 సేర్విస్/డి వినియోగం, చెట్టు కాయలు మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల కోసం ఎఫ్డె అర్హత కలిగిన ఆరోగ్య దావాతో అనుబంధించబడిన మొత్తం, హృదయ సంబంధ వ్యాధుల ప్రాథమిక ప్రమాద కారకాలలో దేనినీ సానుకూలంగా లేదా ప్రతికూలంగా ప్రభావితం చేయలేదు. ఈ విచారణ clinicaltrials.gov వద్ద NCT02628171 గా నమోదు చేయబడింది.



టైప్ 2 డయాబెటిక్ రోగులలో సీరం గ్లూకోజ్, ఇన్సులిన్ మరియు లిపోప్రోటీన్లపై జీడిపప్పు వినియోగం యొక్క ప్రభావాలు.

జీడిపప్పు మరియు మధుమేహం

రచయిత (లు): దామవండి, ఆర్. డి.; పిద్దుర్, ఎఫ్.; రజబ్, ఎ.; మొహమ్మద్, వి.; హాస్సేని, శ్రీ

రచయిత అనుబంధం: ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ మెడికల్ హిస్టరీ ఫ్లడీస్, ఇస్లామిక్ మెడిసిన్ అండ్ సప్లిమెంట్స్, టెహ్రాన్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్, టెహ్రాన్, ఇరాన్.

జర్నల్ వ్యాసం: ఇరానియన్ జర్నల్ ఆఫ్ ఎండోక్రినాలజీ అండ్ మెటబాలిజం 2012
Vol.14 No. 4 pp.Pe325-Pe334, En413 ref.40

సారాంశం

పరిచయం:

డయాబెటిక్ డైస్లిపిడెమియా అనేది మధుమేహం యొక్క సమస్య మరియు గింజ వినియోగం సీరం లిపిడ్ ప్రొఫైల్స్ ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను చూపుతుందని అనేక అధ్యయనాలు నిరూపించాయి. టైప్ 2 డయాబెటిక్ రోగులలో ఉపవాసం సీరం గ్లూకోజ్, ఇన్సులిన్ మరియు లిపోప్రోటీన్లపై జీడిపప్పు యొక్క ప్రభావాలను అంచనా వేయడానికి మేము ఒక జోక్య అధ్యయనాన్ని రూపొందించాము.

పదార్థాలు మరియు పద్ధతులు:

8 వారాల యాధ్యచ్ఛిక సమాంతర క్లినికల్ ట్రయల్లో, 50 మంది డయాబెటిక్ రోగులను (34 మంది మహిళలు మరియు 16 మంది పురుషులు) యాధ్యచ్ఛికంగా రెండు సమూహాలకు కేటాయించారు) జోక్యం (జీడిపప్పు) మరియు నియంత్రణ (సాధారణ ఆహారం) సమూహాలు. జోక్యం సమూహంలో మొత్తం రోజువారీ కేలరీల తీసుకోవడంలో 10 శాతం జీడిపప్పులు భర్తీ చేయబడ్డాయి. అధ్యయనంలోకి ప్రవేశించేటప్పుడు మరియు అధ్యయనం ముగింపులో ఉపవాసం ఉన్న వ్యక్తుల నుండి రక్త నమూనాలను సేకరించారు. అన్ని ఆహార డేటా బెస్టెన్ వద్ద, మధ్యలో మరియు అధ్యయనం చివరిలో 24 గంటల రీకాల్స్ ఉపయోగించి పొందబడింది. ఫలితాలు: మధ్యస్థ హెచ్ఐఎల్-సి మరియు ఇన్సులిన్ సాంద్రతలు జోక్యం మరియు నియంత్రణ సమూహాల మధ్య గణాంకపరంగా భిన్నంగా ఉన్నాయి (పి = 0.01, పి = 0.023, పి = 0.043 మరియు పి = 0.023 వరుసగా), అయితే సీరం గ్లూకోజ్ మరియు ఇతర లిపోప్రోటీన్ల వంటి ఇతర జీవరసాయన సూచికలు లేవు.

ఫలితాలు: సగటు HDL-C మరియు ఇన్సులిన్ సాంద్రతలు గణాంకపరంగా ఉన్నాయి జోక్యం మరియు నియంత్రణ సమూహాల మధ్య వ్యత్యాసం (P=0.01, P=0.023, P=0.043 మరియు P=0.023 వరుసగా), ఇతర జీవరసాయన సూచికలు సీరం గ్లూకోజ్ మరియు ఇతర లిపోప్రోటీన్ల వల్ల, కాదు.



తీర్మానం:

టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న రోగులలో రోజువారీ కేలరీలలో 10 శాతం జీడిపప్పుతో భర్తీ చేయడం వల్ల హెచ్ఐఎల్-సి తగ్గింపును నివారించవచ్చు మరియు సీరం ఇన్సులిన్ కూడా తగ్గుతుందని ఫలితాలు సూచించాయి, అందువల్ల డయాబెటిక్ రోగులలో హృదయ ప్రమాద కారకాలను తగ్గించడంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.

ISSN: 1683-4844

URL: <http://ijem.sbm.ac.ir/article-1-1332...>

1-1332...

రికార్డు సంఖ్య: 20193163166

ప్రచురణకర్త: ఎండోక్రైన్ రిసెర్చ్ సెంటర్, పహ్లావీ బెహెస్తి యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్

ప్రచురణ స్థలం: టెహ్రాన్

ప్రచురణ దేశం: ఇరాన్

వచన భాష: పర్షియన్

సారాంశ భాష: ఇంగ్లీష్



శరీర కూర్పు మరియు గ్లైసెమిక్ సూచికలపై జీడివప్పు వినియోగం యొక్క ప్రభావాలు: యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత పరీక్షల యొక్క మెటా-విశ్లేషణ మరియు క్రమబద్ధమైన సమీక్ష.

జీడివప్పు మరియు కుటుంబం

రచయిత(లు): సనజ్ జమ్మిది, గజలేహా నామేని, యూసఫ్ మొరాడి, మహ్మద్ అలీ మొహ్సెన్నూర్, మహ్మద్ రెజా వఫా

రచయిత అనుబంధం: డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్, స్కూల్ ఆఫ్ పబ్లిక్ హెల్త్, ఇరాన్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్, టెహ్రాన్, ఇరాన్; ఎలక్ట్రానిక్ చిరునామా: vafa.m@iums.ac.ir; హెల్త్ రీసెర్చ్ సెంటర్, రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్ యొక్క సామాజిక నిర్ణయకాలు ఆరోగ్య అభివృద్ధి కోసం, కుర్దిస్తాన్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్, సనందజ్, ఇరాన్; డిపార్ట్‌మెంట్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్, స్కూల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ అండ్ ఫుడ్ సైన్సెస్, పిరాజ్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్, పిరాజ్, ఇరాన్.
PMID: 33725628 DOI: 10.1016/j.dsx.2021.02.038

సారాంశం

నేపథ్యం మరియు లక్ష్యాలు:

మునుపటి యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత క్లినికల్ ట్రయల్స్(RCTs). నుండి ఖచ్చితమైన నిర్ధారణను సంశ్లేషణ చేయడానికి ప్రస్తుత మెటా-విశ్లేషణ మరియు క్రమబద్ధమైన సమీక్ష నిర్వహించబడింది.

పద్ధతులు:

బరువు, బాడీ మాస్ ఇండెక్స్ (బిఎమ్ఐ), నడుము చుట్టుకొలత (డబ్ల్యూసి), ఉపవాసం రక్తంలో చక్కెర (ఎఫ్బిఎస్), ఇన్సులిన్ మరియు హోమియోస్టాటిక్ మోడల్ అసెస్మెంట్ ఫర్ ఇన్సులిన్ రెసిస్టెన్స్ (హోమా-ఐఆర్) పై జీడివప్పు ప్రభావాన్ని పరిశోధించిన ఆర్టికల్‌లను వెలికితీసేందుకు జూలై 2020 వరకు సమగ్ర శోధన జరిగింది. ప్రభావ పరిమాణాన్ని అంచనా వేయడానికి మెయిటెడ్ మీన్ డిఫరెన్స్ (డబ్ల్యూఎంఐ) మరియు 95 శాతం కాన్ఫిడెన్స్ ఇంటర్వెల్ (సిఐ) ఉపయోగించబడ్డాయి. వైవిధ్యత యొక్క సంభావ్య మూలాలను గుర్తించడానికి మెటా-రిగ్రెషన్ విశ్లేషణ జరిగింది.

కీలక పదాలు:

శరీర కూర్పు; జీడివప్పు; గ్లైసెమిక్ సూచికలు; ఇన్సులిన్; మెటా-విశ్లేషణ.

Copyright © 2021 Diabetes India. Published by Elsevier Ltd.

All rights reserved.

ఫలితాలు: దీనితో ఆరు క్లినికల్ ట్రయల్స్ 521 మంది పాల్గొన్నారు. సంయుక్త ప్రభావ పరిమాణాలు జీడివప్పు ఎటువంటి ప్రభావాన్ని చూపలేదు బరువు వినియోగం (WMD): 0.02, 95% CI: -1.04, 1.09, P > 0.05), BMI (WMD: 0.1, 95% CI:-0.72, 0.74, P > 0.05), మరియు WC(WMD: -0.13, 95% CI: -1.97, 1.70, P > 0.05). ఫలితాలు కూడా వచ్చాయి FBS కోసం ముఖ్యమైనది కాదు (WMD: 3.58, 95% CI: -3.92, 11.08, P > 0.05), ఇన్సులిన్ (WMD: -0.19, 95% CI: -1.63, 1.25, P > 0.05), మరియు HOMA-IR (WMD: 0.25, 95% CI:-0.55, 1.06, P > 0.05).3.58, 95% CI: -3.92, 11.08, P > 0.05), ఇన్సులిన్ (WMD: -0.19, 95% CI: -1.63, 1.25, P > 0.05), మరియు HOMA-IR (WMD: 0.25, 95% CI: -0.55, 1.06, P > 0.05)

సారాంశం:

ఆహారంలో జీడివప్పును చేర్చడం వల్ల శరీర కూర్పును గణనీయంగా ప్రభావితం చేయదు లేదా గ్లైసెమిక్ సూచికలను సవరించదు.



జీడివప్పు-పిస్తాచియో అలెర్జీని సున్నితత్వాన్ని తగ్గించడానికి జీడివప్పు నోటి ఇమ్యూనోథెరపీ (ఎన్. యు. టి. క్రాకర్ అధ్యయనం)

రచయిత(లు): ఆర్చాన్ ఎలిజర్, మైఖేల్ వై. అప్పెల్, లియాట్ నాచాన్, మైఖేల్ బి. లెవీ, నామా ఎఫ్.ఎస్.రెగీ, యేల్ కోరెన్, మేరీ హోల్మిస్ట్, హాలినా పార్డ్, జోనాస్ లిడ్జేమ్, మైఖేల్ ఆర్. గోల్డ్బెర్గ్ మొదట ప్రచురించబడింది: 09 జనవరి 2022

సారాంశం

నేపథ్యం:

పాలు, గుడ్డు మరియు వేరుశనగ అలెర్జీ ఉన్న రోగులకు ఓరల్ ఇమ్యూనోథెరపీ (OIT) అనేది చికిత్స ఎంపిక, అయితే జీడివప్పు యొక్క సమర్థత మరియు భద్రతపై డేటా పరిమితం.

పద్ధతులు: 4/2016 మరియు 12/2019 మధ్య వరుసగా జీడివప్పు OIT (టార్గెట్ మోతాదు 4000 mg ప్రోటీన్) లో నమోదు చేయబడిన 4 సంవత్సరాల వయస్సు గల 50 మంది జీడివప్పు-అలెర్జీ రోగుల సమాహం. జీడివప్పు తొలగింపును కొనసాగించిన పదిహేను జీడివప్పు-అలెర్జీ రోగులు పరిశీలన నియంత్రణలుగా పనిచేశారు. పిస్తా మరియు వాల్నట్ కు సహ-అలెర్జీ నిర్ధారించబడింది. రెండు సమాహాలలో పూర్తి డీసెన్సిటైజేషన్ రేటు మరియు అనుబంధ రోగనిరోధక మార్పులను పోల్చారు. జీడివప్పుకు పూర్తిగా సున్నితత్వం లేని రోగులకు 1200 మిల్లీగ్రాముల జీడివప్పు ప్రోటీన్ మోతాదును 6 నెలల పాటు తినమని ఆదేశించి, ఆపై పూర్తి మోతాదుకు సవాలు చేయబడ్డారు. పిస్తా లేదా వాల్నట్ కు సహ-అలెర్జీ ఉన్న రోగులు సంబంధిత గింజలకు సవాలు చేయబడ్డారు.

ఫలితాలు:

50 OIT-చికిత్స పొందిన రోగులలో నలభై నాలుగు మంది (88 శాతం) నియంత్రణలో ఉన్న 0 శాతంతో పోలిస్తే అధ్యయనం చివరిలో 4000 mg జీడివప్పు ప్రోటీన్ మోతాదును తట్టుకోగలిగారు (అసమానత నిష్పత్తి 8.3,95 శాతం CI 3.9-17.7, $p < 0.001$). అదనంగా ముగ్గురు రోగులు 1200 మిల్లీగ్రాముల జీడివప్పుకు సున్నితత్వం కోల్పోయారు, ముగ్గురు రోగులు చికిత్సను నిలిపివేశారు. ముగ్గురు రోగులు (6 శాతం) ఇంటి ప్రతిచర్యల కోసం ఇంజెక్షన్ చేయగల ఎపినెఫ్రిన్ తో చికిత్స పొందారు. చికిత్స తరువాత, డీసెన్సిటైజ్డ్ రోగులు ఎస్పిటి, ఎన్ఐజిఐ, బాసాఫిల్ రియాక్టివిటీని తగ్గించారు మరియు ఎన్ఐజి 4 ను పెంచారు. జీడివప్పు డీసెన్సిటైజేషన్ తరువాత, అన్ని పిస్తా (ఎన్ = 35) మరియు ఎనిమిది వాల్నట్ కో-అలెర్జీ రోగులలో నలుగురు ఆయా గింజలకు క్రాస్-డీసెన్సిటైజ్డ్ చేయబడ్డారు. డీసెన్సిటైజేషన్ తరువాత 6 నెలల పాటు తక్కువ జీడివప్పు మోతాదు తీసుకున్న రోగులందరూ (n = 44) పూర్తి మోతాదు జీడివప్పు OFC లో ఉత్తీర్ణులయ్యారు.

తీర్మానాలు:

జీడివప్పు OIT చాలా మంది జీడివప్పు-అలెర్జీ రోగులకు సున్నితత్వాన్ని తగ్గిస్తుంది మరియు పిస్తాకు క్రాస్-డీసెన్సిటైజ్డ్ చేస్తుంది. భద్రత అనేది ఇతర ఆహారాల విషయంలో OIT మాదిరిగానే ఉంటుంది.



శిశువుల ఆహారంలో జీడివప్పు వ్యాప్తిని ప్రవేశపెట్టడం యొక్క సాధ్యత మరియు భద్రత-ఒక యాదృచ్ఛిక విచారణ

జీడివప్పు మరియు పిల్లలు

రచయిత(లు): డెబ్రా జె. పామర్, డిజిబీ టి. సిల్వా, సుసాన్ ఎల్. ప్రెస్కాట్
మొదట ప్రచురించబడింది: 08 జూన్ 2023

సారాంశం

నేపథ్యం: వేరుశనగ అలెర్జి ప్రాబల్యాన్ని తగ్గించడానికి, శిశువులకు ఆహారం అందించే మార్గదర్శకాలు ఇప్పుడు పరిపూర్ణమైన ఆహారంలో భాగంగా వయస్సు-తగిన రూపంలో (వేరుశనగ వెన్న వంటివి) వేరుశనగలను ప్రవేశపెట్టాలని సిఫార్సు చేస్తున్నాయి. అయితే, యాదృచ్ఛిక విచారణ ఆధారాలు లేకపోవడం వల్ల, చాలా మంది శిశువులకు ఆహారం ఇవ్వడం మరియు ఆహార అలెర్జి నివారణ మార్గదర్శకాలలో చెట్టు కాయలు ఉండవు. ఈ విచారణ యొక్క లక్ష్యాలు శిశువు జీడివప్పు వ్యాప్తి పరిచయం కోసం మోతాదు వినియోగ సిఫార్సుల భద్రత మరియు సాధ్యతను నిర్ణయించడం.

పద్ధతులు

ఇది సమాంతరమైన, మూడు చేతుల (1:1:1 కేటాయింపు), ఏక-అంధ (ఫలిత మదింపుదారులు), యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత విచారణ. సాధారణ జనాభా వ్యవధి శిశువులు 6-8 నెలల వయస్సులో యాదృచ్ఛికంగా ఒక టీ స్పూన్ (జోక్యం 1 ఎన్ = 59) లేదా 6-7 నెలల్లో ఒక టీ స్పూన్, 8-9 నెలల్లో రెండు టీ స్పూన్లు, మరియు 10 నెలల వయస్సు నుండి మూడు టీ స్పూన్లు (జోక్యం 2 ఎన్ = 67) జీడివప్పు వ్యాప్తి, రెండూ వారానికి మూడు సార్లు, లేదా జీడివప్పు పరిచయంపై నిర్దిష్ట సలహా లేదు (కంట్రోల్ n = 70). ఒక (1) సంవత్సరాల వయస్సులో, పుడ్ ఛాలెంజ్-నిరూపితమైన IgE-మధ్యవర్తిత్వ జీడివప్పు అలెర్జి అంచనా వేయబడింది.

ఫలితాలు:

జోక్యం 1 (92 శాతం) లో సమ్మతి అనేది జోక్యం 2 (79 శాతం), $p = .04$ కంటే ఎక్కువగా ఉంది. కేవలం ఒక శిశువు మాత్రమే 6,5 నెలల్లో జీడివప్పు పరిచయం చేయడంలో (ఐదు గంటల సమయంలో) ముఖ వాపు మరియు తామర మంటను ఆలస్యం చేసింది, కానీ ఒక (1) సంవత్సరంలో జీడివప్పు అలెర్జి లేదు. ఒక శిశువుకు (కంట్రోల్) మాత్రమే ఒక (1) సంవత్సరంలో జీడివప్పు అలెర్జి ఉంది, మరియు ఈ శిశువుకు 12 నెలల వయస్సులోపు జీడివప్పులు పరిచయం కాలేదు.

తీర్మానం:

శిశువు 6 నుండి 8 నెలల వయస్సు వరకు వారానికి మూడు సార్లు ఒక టీ స్పూన్ జీడివప్పును క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం సాధ్యమయ్యేది మరియు సురక్షితమైనదిగా కనుగొనబడింది.



లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు రక్తపోటుపై జీడివప్పు తీసుకోవడం యొక్క ప్రభావాలు: యాధ్యచ్ఛిక నియంత్రిత పరీక్షల యొక్క క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ.

జీడివప్పు మరియు రక్తపోటు

రచయిత(లు): మహ్మద్ జలాలి, సయీద్ హామీద్ మూసవియన్, మోర్తేజా జారే, మలిహా కరమిజాదేహ్, గోర్దాన్ ఎ ఫెర్నెస్, మార్టీ అక్కర్లాదేహ్

రచయిత అనుబంధం: స్టూడెంట్ రీసెర్చ్ కమిటీ, పిరాజ్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్, పిరాజ్, ఇరాన్; ఎలక్ట్రానిక్ చిరునామా: m_akbarzadeh@sums.ac.ir; న్యూట్రిషన్ రీసెర్చ్ సెంటర్, స్కూల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ అండ్ ఫుడ్ సైన్సెస్, పిరాజ్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్, పిరాజ్, ఇరాన్; బ్రౌటన్ & సస్సెక్స్ మెడికల్ స్కూల్, డివిజన్ ఆఫ్ మెడికల్ ఎడ్యుకేషన్, ఫాల్కర్, బ్రౌటన్, సస్సెక్స్, UK; క్లినికల్ న్యూట్రిషన్ విభాగం, స్కూల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ అండ్ ఫుడ్ సైన్సెస్, ఫుడ్ సెక్యూరిటీ రీసెర్చ్ సెంటర్, ఇస్ఫహాన్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్, ఇస్ఫహాన్, ఇరాన్.

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

సారాంశం

నేపథ్యం: డైట్ పిడిమియా మరియు రక్తపోటు పూర్వ సంబంధ వ్యాధులకు (సి. వి. డి) ముఖ్యమైన ప్రమాద కారకాలు. కొన్ని అధ్యయనాలు గింజలు తినడం వల్ల CVD ప్రమాదాన్ని తగ్గించవచ్చని సూచించాయి.

లక్ష్యం: లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు రక్తపోటుపై జీడివప్పు వినియోగం యొక్క సామర్థ్యాన్ని పరిశోధించడానికి ప్రస్తుత క్రమబద్ధమైన సమీక్ష మరియు మెటా-విశ్లేషణ నిర్వహించబడింది.

పద్ధతులు: సీరం ట్రిగ్లిజరైడ్స్ (టిజి), అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ కొలెస్ట్రాల్ (హెచ్ఎల్-సి), తక్కువ సాంద్రత కలిగిన లిపోప్రోటీన్ కొలెస్ట్రాల్ (ఎల్డబిఎల్-సి), సీరం మొత్తం కొలెస్ట్రాల్ (టిసి), సిస్టోలిక్ రక్తపోటు (ఎస్సిపి) లేదా డయాస్టోలిక్ రక్తపోటు (డిబి.పి) పై జీడివప్పు తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రభావాలను పరిశీలిస్తూ యాధ్యచ్ఛిక నియంత్రిత పరీక్షలను (ఆర్డిటి) గుర్తించడానికి పబ్మెడ్, ఎంబాస్, స్కాపస్, వెబ్ ఆఫ్ సైన్స్ మరియు కోక్రేన్ లైబ్రరీని 2019 నవంబర్ 15 వరకు క్రమపద్ధతిలో శోధించారు. వెయిటెడ్ మీన్ డిఫరెన్స్ (డబ్ల్యుఎంఓ) మరియు 95 శాతం కాన్ఫిడెన్స్ ఇంటర్వల్స్ (సిఐ) ను పూర్తయిన యాధ్యచ్ఛిక-ప్రభావాల నమూనాను ఉపయోగించారు. ఎగ్జర్ పరీక్షను ఉపయోగించి సంభావ్య ప్రచురణ పక్షపాతం అంచనా వేయబడింది. సేకరించిన ఫలితాలపై ప్రతి ఒక్క అధ్యయనం యొక్క ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి సున్నితత్య విశ్లేషణ నిర్వహించబడింది.

కీలక పదాలు: రక్తపోటు; జీడివప్పు; లిపిడ్ ప్రొఫైల్; మెటా-విశ్లేషణ; సమీక్ష.

Copyright © 2020 Elsevier Ltd. All rights reserved.

ఫలితాలు: 392 మంది పాల్గొనేవారి మెటా-విశ్లేషణలో జీడివప్పు వినియోగం లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు డిబిపిపై గణనీయమైన ప్రభావాలను చూపలేదని తేలింది. అయితే, నియంత్రితలతో పోలిస్తే జీడివప్పులను స్వీకరించే సమూహంలో SBP (WMD = -3.39, 95% CI = [-6.13, -0.65], P = 0.01, I² = 0.0%) గణనీయంగా తగ్గింది. మెటా-విశ్లేషణలో గణనీయమైన ప్రచురణ పక్షపాతం లేదు. ప్రతి అధ్యయనాన్ని వదిలివేయడం వల్ల ఫలితాల ప్రాముఖ్యత మారదని సున్నితత్య విశ్లేషణ చూపించింది.

తీర్మానం: జీడివప్పు వినియోగం SBP ని తగ్గించవచ్చని కానీ లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు DBP ని ప్రభావితం చేయదని ఈ మెటా-విశ్లేషణ నిరూపించింది.



మధ్యస్థంగా పోషకాహార లోపంతో బాధపడుతున్న పిల్లలలో జీడివప్పు (అనాకార్డియం ఆక్సిడెంటేల్ ఎల్.) విత్తన పిండి యొక్క ప్రభావాలు: యాదృచ్ఛిక క్లినికల్ ట్రయల్

జీడివప్పు మరియు పోషకాహార లోపం ఉన్న పిల్లలు

రచయిత(లు): అనా క్రిస్టినా పెరీరా డి జీసస్ కోస్టా, మెర్సియా కెల్లి డాస్ శాంటోస్ సిల్వా, సమే బాటిస్టా డి ఒలివేరా, లువానా లీటో సిల్వా, అలెశాండ్రా క్రజ్ సిల్వా, రైడెన్స్ బారోస్ బారోసో, జోన్ డి రిబామర్ మాసిడె కోస్టా, విర్జెన్ కెల్లి లిమా హునాల్ట్, మార్సెలినో శాంటోస్ నెటో, లివియా మియా పాస్కాలి, మార్సియా కర్రోలిన్ నాస్సిమెంటో సా ఎవెర్సన్ మార్సిన్, ఫ్లోరియన్ సి స్టాబ్న్ శాంటోస్, లియోనార్డో హునాల్ట్ డాస్ శాంటోస్, గైడ్జన్ వెస్టి పెరీరా శాంటోస్, మరియు అవరెసిడా అల్వెస్ డి ఒలివేరా సెర్రా, అరియాడ్నే సిక్కిరా డి అరాజో గోర్డన్, థియాగో మోరా డి అరెజో, మరియు మార్సియా ఫ్లావియో మోరా డి అరెజో

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

సారాంశం

పిల్లల పోషకాహార లోపంలో, ఒక ముఖ్యమైన ప్రజారోగ్య సమస్య, తగినంత పెరుగుదలను పునరుద్ధరించడానికి ఆహార పదార్థాల పర్యవేక్షణ మరియు సంయుక్త ఉపయోగం చాలా ముఖ్యమైనది మరియు బాగా సిఫార్సు చేయబడింది. ప్రాథమిక ఆరోగ్య సంరక్షణ సేవలలో చికిత్స పొందిన మితమైన పోషకాహార లోపం ఉన్న పిల్లలలో జీడివప్పు విత్తనాల పిండి యొక్క ప్రభావాలను విశ్లేషించడం ఈ అధ్యయనం లక్ష్యం. ఇది బ్రెజిల్లోని ఇంపెరాట్రిజ్ నగరంలో ఏప్రిల్ నుండి అక్టోబర్ 2017 వరకు నిర్వహించిన యాదృచ్ఛిక క్లినికల్ ట్రయల్. ఈ నమూనాలో 2 నుండి 5 సంవత్సరాల మధ్య వయస్సులో జన్మించిన 30 మంది పిల్లలు ఉన్నారు, మరియు కొత్తగా పోషకాహార లోపంతో (60 రోజులు లేదా అంతకంటే తక్కువ) నిర్ధారణ చేయబడ్డారు, ప్రయోగాత్మక మరియు నియంత్రణ సమూహాలుగా యాదృచ్ఛికం చేయబడ్డారు. ఈ జోక్యంలో రోజువారీ జీడివప్పు విత్తన పిండిని తీసుకోవడం జరిగింది. నియంత్రణ సమూహానికి (p = 0.02) కేటాయింబడిన పిల్లల గ్లూకోజ్ స్థాయిలలో మరియు ప్రయోగాత్మక సమూహంలో (p < 0.01) గ్లైకోటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ గణాంకపరంగా గణనీయమైన వ్యత్యాసం ఉంది. గ్లైకోటెడ్ హిమోగ్లోబిన్ స్థాయిల యొక్క ఇంటర్మీడియట్ విశ్లేషణ ప్రయోగాత్మక సమూహానికి అనుకూలంగా గణాంకపరంగా గణనీయమైన తేడాలను చూపించింది (p = 0.01). ప్రయోగాత్మక సమూహంలో హెచ్ఐఎల్ మరియు ఎల్ఐఎల్ వరుసగా పెరిగాయి మరియు తగ్గాయి.

24 వారాల వ్యవధిలో జీడివప్పు విత్తన పిండిని ఉపయోగించడం మధ్యస్థంగా పోషకాహార లోపంతో ఉన్న పిల్లలలో గ్లైకోటెడ్ హిమోగ్లోబిన్, హెచ్ఐఎల్ మరియు ఎల్ఐఎల్ పారామితులపై సానుకూల ప్రభావాలను చూపింది.

అంగీకారాలు:

రక్త నమూనాలను నిర్వహించడంలో మరియు సిద్ధం చేయడంలో సహాయం చేసినందుకు ఇంటిగ్రేటెడ్ ఉమెన్స్ హెల్త్ సెంటర్ యొక్క క్లినికల్ అనాలిసిస్ లాబొరేటరీకి రచయితలు హృదయపూర్వకంగా కృతజ్ఞతలు తెలిపారు; ప్రయోగం కోసం పరికరాలు మరియు సామగ్రిని రాయితీ చేసినందుకు ఫెడరల్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మారన్హావో; మరియు వారి సమయం కోసం అధ్యయనం పాల్గొనే వారందరికీ. ఈ పరిశోధనకు ఫౌండేషన్ ఫర్ రీసెర్చ్ అండ్ సైంటిఫిక్ అండ్ టెక్నలాజికల్ డెవలప్మెంట్ ఆఫ్ మారన్హావో, గ్రాంట్ నం. 01405/16.



తీర్మానాలు

24 వారాల వ్యవధిలో జీడివప్పు విత్తన పిండి వాడకంతో కూడిన నెలవారీ పోషక జోక్యం, మితమైన పోషకాహార లోపంతో ఉన్న పిల్లలలో గ్లైకోటెడ్ హిమోగ్లోబిన్, HDL-C, మరియు LDL-C పారామితులపై సానుకూల ప్రభావాలను చూపిందని మా అధ్యయనం చూపించింది.



మెటబాలిక్ బయోమార్కర్లను మెరుగుపరచడానికి ఆహార వ్యూహంలో భాగంగా నట్స్: ఒక కథన సమీక్ష

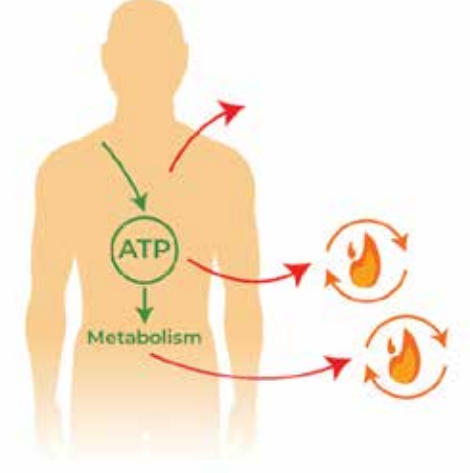
జీడివప్పు మరియు జీవక్రియ

రచయిత(లు): లైలా ఖలీలి, థోరయా మహ్మద్ ఎల్లాసన్ ఎ-ఎల్లాదిర్, అయాజ్ ఖుర్రం మల్లిక్, హెషమ్ అలీ ఎల్ ఎన్నాసీ, ఆర్ జెడ్ సయ్యద్

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC9001892/pdf/fnut-09-881843.pdf>

రచయిత అనుబంధం:

- డిపార్మెంట్ ఆఫ్ కమ్యూనిటీ న్యూట్రిషన్, ఫ్యాకల్టీ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ అండ్ ఫుడ్ సైన్సెస్, టాబ్రిజ్ యూనివర్సిటీ ఆఫ్ మెడికల్ సైన్సెస్, టాబ్రిజ్, ఇరాన్
- డిపార్మెంట్ ఆఫ్ క్లినికల్ బయోకెమిస్ట్రీ, కాలేజ్ ఆఫ్ మెడిసిన్, కింగ్ ఖలీద్ యూనివర్సిటీ, ఆభ, సాదీ అరేబియా
- ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ బయోప్రాడెక్ట్ డెవలప్మెంట్ (IBD), యూనివర్సిటీ టెక్నాలజీ మలేషియా (UTM), స్కుడాయ్, మలేషియా
- స్కూల్ ఆఫ్ కెమికల్ అండ్ ఎనర్జీ ఇంజనీరింగ్, ఫ్యాకల్టీ ఆఫ్ ఇంజనీరింగ్, యూనివర్సిటీ టెక్నాలజీ మలేషియా (UTM), స్కుడాయ్, మలేషియా
- సిటీ ఆఫ్ సైంటిఫిక్ రీసెర్చ్ అండ్ టెక్నాలజీ అప్లికేషన్స్ (SRTA), అలెగ్జాండ్రియా, ఈజిప్ట్
- మైక్రోబయాలజీ విభాగం, PSGVP మండల్ ఆర్ట్స్, సైన్స్ మరియు కామర్స్ కాలేజ్, షహదా, భారతదేశం



నేపథ్యం: మెరుగైన ఆరోగ్య ఫలితాలతో అనుబంధం ఉన్నందున నట్స్ చర్చనీయాంశంగా ఉన్నాయి. గ్లైసెమిక్ మరియు లిపిడ్ ప్రొఫైల్, ఇన్సులైన్ సెన్సిటివిటీ మరియు ఆక్సికరణ ఒత్తిడిపై గింజల వినియోగం యొక్క ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి మునుపటి అధ్యయనాల ఫలితాలను సంరహించాలని మేము లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాము.

పద్ధతులు:

గ్లైసెమియా, డైస్లిపిడెమియా, ఇన్సులైన్ సెన్సిటివిటీ మరియు ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని మెరుగుపరచడంలో వివిధ రకాల గింజలను ఉపయోగించడం మరియు గింజల ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను లక్ష్యంగా చేసుకుని అధ్యయనాలను శోధించడానికి 2022 వరకు పబ్లిక్, ఎంబాస్, వెబ్ ఆఫ్ సైన్స్ మరియు సైన్స్ డైరెక్ట్ పరిశీలన మరియు జోక్యం అధ్యయనాల కోసం ఎలక్ట్రానిక్ శోధనలు చేపట్టబడ్డాయి.

కీలక పదాలు:

గ్లైసెమిక్ నియంత్రణ (A1C); వాపు; లిపిడ్ ప్రొఫైల్; జీవక్రియ బయోమార్కర్లు; ఆక్సికరణ ఒత్తిడి కాపీరైట్ © 2022 ఖలీలి, ఎ-ఎల్లాదిర్, మల్లిక్, ఎల్ ఎన్నాసీ మరియు సయ్యద్

తీర్మానం:

జీవక్రియ గుర్తులను మెరుగుపరచడంలో గింజల సామర్థ్యాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకుంటే, జీవక్రియ గుర్తులను మెరుగుపరచడంలో గింజలను చేర్చడం, గింజల ప్రభావాన్ని చేర్చడం, ఆహారంలో గింజలను చేర్చడం దీర్ఘకాలిక జీవక్రియ వ్యాధుల సంభవం లేదా తీవ్రతను నివారించవచ్చు. అవసరమైన సూక్ష్మపోషకాలతో సహా గింజల భాగాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పరిగణనలోకి తీసుకుంటే, ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి అవసరమైన సంఖ్యలో సమర్థవంతమైన సూక్ష్మపోషకాలను అందించడానికి తగిన మోతాదు మరియు వ్యవధిలో తీసుకుంటే, జీవక్రియ కారకాలలో మెరుగుదల కనిపిస్తుంది. అదే సమయంలో, జీవక్రియ నియంత్రణకు సంబంధించి మరియు జీవక్రియ రుగ్మతలను అభివృద్ధి చేసే ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి గింజల జోక్యం యొక్క సరైన రకం, మోతాదు మరియు వ్యవధిని నిర్ణయించడానికి మరింత పరిశోధన అవసరం.

ఫలితాలు:
జీవక్రియ గుర్తులపై వివిధ రకాల గింజల ప్రయోజనకరమైన ప్రభావాలను అంచనా వేసే లక్ష్యంతో 56 మధ్యవర్తిత్వ, 9 కథనాలు మరియు 3 క్రమబద్ధమైన సమీక్షల మరియు 12 మెటా-విశ్లేషణ అధ్యయనాల ఫలితాలు, గింజ వినియోగం గ్లైసెమిక్ కారకాలు, లిపిడ్ ప్రొఫైల్, మరియు ఒక రకమైన, మోతాదు మరియు వ్యవధి-ఆధారిత పద్ధతిలో జీవక్రియ రుగ్మతలు ఉన్న ఆరోగ్యకరమైన మరియు వ్యక్తులలో తాపజనక మరియు ఆక్సికరణ ఒత్తిడి పారామితులతో సహా జీవక్రియ గుర్తులను మెరుగుపరుస్తుందని చూపించింది. వాటి ప్రత్యేకమైన షాపక భాగాల ప్రకారం, గింజలను ఆరోగ్యకరమైన ఆహారంలో భాగంగా పిలుస్తారు, ఫలితంగా మెరుగైన జీవక్రియ బయోమార్కర్లు ఏర్పడతాయి.



బైజిల్ మరియు జీడివప్పు తీసుకోవడం వల్ల కార్డియోమెటబోలిక్ ప్రమాదం ఉన్న మహిళల్లో శరీర కూర్పు మరియు ఎండోథెలియల్ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది (బైజిలియన్ నట్స్ స్టడీ): యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత విచారణ

జీడివప్పు మరియు మహిళల ఆరోగ్యం

కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ ప్రెస్ ఆన్లైన్ ప్రచురించింది: 23 ఫిబ్రవరి 2022

రచయిత(లు): అనా పౌలా సిల్వా కార్టాస్, డేనియెలా మయుమి ఉసుడా ఫ్రాడె రోచా, హెలిన్ హెర్నానా మిరాండా హెర్నాండెస్, జోసెఫినా బ్రెస్సెన్, అనా పౌలా డియోనిసియో

రచయిత అనుబంధం:

- న్యూట్రిషన్ అండ్ హెల్త్ డిపార్ట్‌మెంట్, యూనివర్సిటీ డి ఫెడరల్ డి వికోసా, వికోసా, మినాస్ గెరెస్, 36570-900, బ్రెజిల్.
- ఎంబ్రాపా అగ్రికండ్ స్ట్రీట్, సారా మెన్సిటా స్ట్రీట్, 2270, 60511-110, ఫోర్ట్‌లెజా, సియరా, బ్రెజిల్.

సారాంశం

ఆరోగ్యంపై గింజల ప్రయోజనకరమైన ప్రభావం కోసం అనేక విధానాలు ప్రతిపాదించబడ్డాయి. అయితే, బైజిల్ మరియు జీడివప్పులు అతి తక్కువగా అధ్యయనం చేయబడ్డాయి. శరీర బరువు, శరీర కూర్పు, కార్డియోమెటబోలిక్ మార్కర్లు మరియు కార్డియోమెటబోలిక్ ప్రమాదం ఉన్న మహిళల్లో ఎండోథెలియల్ పనితీరుపై శక్తివరిమితం చేయబడిన ఆహారంలో ఈ గింజల ప్రభావాన్ని అంచనా వేయాలని మేము లక్ష్యంగా పెట్టుకున్నాము. బైజిలియన్ నట్స్ అధ్యయనం అనేది యాదృచ్ఛిక నియంత్రిత సమాంతర 8-వారాల ఆహార జోక్యం విచారణ. నలభై మంది మహిళలకు యాదృచ్ఛికంగా (1) నియంత్రణ సమాహానికి కేటాయించారు: గింజలు లేని శక్తివరిమితం చేయబడిన ఆహారం, ఎన్ 19 లేదా (2) బైజిల్ మరియు జీడివప్పు సమాహం (బిఎన్-గ్రూప్): రోజువారీ 45 గ్రాముల గింజలు (15 గ్రాముల బైజిల్ గింజలు + 30 గ్రాముల జీడివప్పు), ఎన్ 21 కలిగిన శక్తివరిమితం చేయబడిన ఆహారం. ప్రారంభ మరియు తుది జోక్యంలో, ఆంత్రిపోమెట్రీ, శరీర కూర్పు మరియు రక్తపోటును కొలుస్తారు. లిపిడ్ ప్రొఫైల్, గ్లూకోజ్ హోమియోస్టాసిస్ మరియు ఎండోథెలియల్ ఫంక్షన్ మార్కర్లను అంచనా వేయడానికి ఉపవాస రక్త సమానాను పొందారు. .. 8 వారాల తరువాత, BN-సమాహంలో ప్లాస్మా se సాంద్రత పెరిగింది ($\Delta = +31.5$ (SEM 7.8) $\mu\text{g/l}$; $P = 0.001$). బైజిల్ మరియు జీడివప్పు తీసుకోవడం నియంత్రణతో పోలిస్తే బిఎన్-సమాహంలో లీన్ మాస్ శాతం మెరుగుదలకు సమాంతరంగా మొత్తం శరీర కొవ్వును (-1.3 (SEM 0.4)%) తగ్గించింది. అంతేకాకుండా, నియంత్రణతో పోలిస్తే బైజిల్ మరియు జీడివప్పు తీసుకోవడం తరువాత కరిగే సంశ్లేషణ అణువు (24.03 (SEM 15.7) pg/ml v. -22.2 (SEM 10.3) pg/ml ; $P = 0.019$) తగ్గింది. అయితే, లిపిడ్ మరియు గ్లూకోజ్ ప్రొఫైల్ మార్కర్లు, అపోలిపోప్రోటీన్లు మరియు రక్తపోటు జోక్యం తరువాత మారలేదు. అందువల్ల, శక్తివరిమితం చేయబడిన ఆహారంలో బైజిల్ మరియు జీడివప్పులను చేర్చడం అనేది కార్డియోమెటబోలిక్ ప్రమాదం ఉన్న మహిళల్లో శరీర కూర్పు, సె స్థితి మరియు ఎండోథెలియల్ వాపును మెరుగుపరచడానికి ఆరోగ్యకరమైన వ్యూహంగా ఉంటుంది.

ఫలితాలు: 8-వారాల తర్వాత, BN-సమాహంలో ప్లాస్మా se ఏకాగ్రత పెరిగింది ($\Delta = +31.5$ (SEM 7.8) $\mu\text{g/l}$; $P = 0.001$). బైజిల్ మరియు జీడివప్పు తీసుకోవడం వల్ల మొత్తం శరీర కొవ్వు తగ్గింది (-1.3 (SEM 0.4) %) సమాంతరంగా లీన్ మాస్ శాతాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది నియంత్రణతో పోలిస్తే BN-సమాహం. అంతేకాకుండా, కరిగే సంశ్లేషణ అణువు VCAM-1 తగ్గింది (24.03 (SEM 15.7) pg/ml v. -22.2 (SEM 10.3) pg/ml ; $P = 0.019$) నియంత్రణతో పోలిస్తే బైజిల్ మరియు జీడివప్పు తీసుకోవడం తర్వాత. అయితే, లిపిడ్ మరియు గ్లూకోజ్ ప్రొఫైల్ మార్కర్లు, అపోలిపోప్రోటీన్లు మరియు రక్తపోటు జోక్యం తర్వాత మారలేదు.

తీర్మానం: అందువల్ల, శక్తివరిమితం చేయబడిన ఆహారంలో బైజిల్ మరియు జీడివప్పులను చేర్చడం అనేది కార్డియోమెటబోలిక్ ప్రమాదం ఉన్న మహిళల్లో శరీర కూర్పు, భంగిమ మరియు ఎండోథెలియల్ వాపును మెరుగుపరచడానికి ఆరోగ్యకరమైన వ్యూహం కావచ్చు.

కీలకపదాలు: బైజిల్ గింజ; VCAM-1; శరీరపు కొవ్వు; జీడి పప్పు; ఊబకాయం; బరువు నష్టం.



జీడిపప్పు మరియు బ్రెజిల్ కాయలు కలిగిన షేక్ యొక్క తీవ్రమైన వినియోగం అధిక బరువు ఉన్నవారిలో ఆకలిని ప్రభావితం చేయలేదు: యాదృచ్ఛిక, క్రాస్-ఓవర్ అధ్యయనం

జీడిపప్పు మరియు అధిక బరువు

రచయిత(లు): మిరియన్ అవరేసిడా డి కాంపోస్ కోస్టా, హెలెన్ హెర్నానా మిరాండా హెర్నాండెస్, అనా పాలా సిల్వా కాల్యాస్, డానియెలా మయుమి ఉసుడా ఫ్రాడే రోచా, అలెశాండ్రా డా సిల్వా, జోసెఫినా బ్రెస్సన్, లియాండ్రో లికర్ని డి ఒలివేరా

రచయిత అనుబంధం: డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ అండ్ హెల్త్, యూనివర్సిటీ ఫెడరల్ డి వైకోసా, అవెనిడా పిహెచ్ రోల్స్, ఎస్/ఎన్, వైకోసా, ఎంజి, 36570-900, బ్రెజిల్; డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ జనరల్ బయాలజీ, యూనివర్సిటీ ఫెడరల్ డి వైకోసా, వైకోసా, ఎంజి, బ్రెజిల్.

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

సారాంశం

ఉద్దేశ్యం:

పెప్టైడ్ మిమిక్స్ మరియు క్లినికల్ అధ్యయనాల నుండి వచ్చిన ఆధారాలు గింజు వినియోగం సంతుష్టిని ఇస్తుందని మరియు ఊబకాయం నిర్వహణకు దోహదపడుతుందని సూచిస్తున్నాయి. అయితే, ఆకలి ప్రతిస్పందనలపై గింజులు తీవ్రంగా తీసుకోవడం వల్ల కలిగే ప్రభావం అస్పష్టంగా ఉంది. ఈ అధ్యయనం యొక్క లక్ష్యం అధిక బరువు ఉన్నవారిలో ఆకలి ప్రతిస్పందనలపై 30 గ్రాముల జీడిపప్పు (అనాకార్డియం ఆక్సిడెంట్ లె ఎల్) మరియు 15 గ్రాముల బ్రెజిల్ గింజులు (బెర్రెలెటియా ఎక్సెల్సా హెచ్. బి. కె) కలిగి ఉన్న షేక్ యొక్క తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడం.

పద్ధతులు:

ఇది క్లినికల్, యాదృచ్ఛిక, నియంత్రిత, సింగిల్ బ్లైండ్, క్రాస్-ఓవర్, ప్రయోగాత్మక అధ్యయనం. వరుసగా రెండు పరీక్ష రోజులలో, 15 సబ్జెక్టులు గింజులు కలిగిన షేక్కు అందుకున్నారు, మరియు శక్తి మరియు మాక్రోన్యూట్రియంట్ కంటెంట్లు సరిపోయే గింజులు లేని షేక్కు అందుకున్నారు. సబ్జెక్టివ్ ఆకలి అనుభూతిని విజువల్ అనలాగ్ స్కేల్స్ (విఎఎస్) ద్వారా అంచనా వేయబడింది. ప్రతి ఉదయం-పరీక్ష ముగింపులో వడ్డించే భోజనాన్ని బరువు చేయడం ద్వారా ఆహారం తీసుకోవడం కొలుస్తారు, వీటిని ఇష్టానుసారం తినేవారు. మొత్తం శక్తి వినియోగం ఆహార రికార్డుల ద్వారా అంచనా వేయబడింది. ఈ అధ్యయనం బ్రెజిలియన్ రిజిస్టర్డ్ ఆఫ్ క్లినికల్ ట్రయల్స్-రెబెక్ (ప్రోటోకాల్: యు 1111-1203-9891) లో నమోదు చేయబడింది.

కీలక పదాలు: బ్రెజిల్ కాయలు; జీడిపప్పు; ఆహారం తీసుకోవడం; ఆకలి; ఊబకాయం; సంతుష్టి.

© 2021. Springer-Verlag GmbH Germany, part of Springer Nature.



ఫలితాలు:

సమాహార మధ్య ఆత్మశ్రయ ఆకలి అనుభూతులలో గణనీయమైన వ్యత్యాసాన్ని మేము గమనించలేదు. మధ్యాహ్న భోజన సమయంలో ఆహారం తీసుకోవడం, అలాగే రోజంతా శక్తి తీసుకోవడం కూడా చికిత్సల మధ్య తేడా లేదు.

తీర్మానం:

శక్తి మరియు మాక్రోన్యూట్రియంట్ కంటెంట్లు సరిపోయే షేక్తో పోలిస్తే, గింజులు కలిగిన షేక్కు తీవ్రంగా తీసుకోవడం సంతుష్టిని పెంచలేకపోయిందని మా ఫలితాలు సూచిస్తున్నాయి. గింజులు తీసుకోవడం యొక్క సంతుష్టికరమైన విధానాలను సృష్టించే టదుపరి అధ్యయనాలు అవసరం.



బైజిల్ మరియు జీడివప్పులను కలిగి ఉన్న పానీయం యొక్క తీవ్రమైన ప్రభావం ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, రక్తపోటు మరియు కార్డియోమెటబోలిక్ ప్రమాదం ఉన్న మహిళల రక్తపోటుపై (బైజిలియన్ నట్స్ స్టడీ): యాదృచ్ఛిక క్లినికల్ ట్రయల్

జీడివప్పు మరియు మహిళల ఆరోగ్యం

సారాంశం:

గింజలు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి మరియు పొరాడె యాంటీఆక్సిడెంట్ల యొక్క ముఖ్యమైన వనరులు లిపిడ్ ప్రొఫైల్ మరియు వాస్కులర్ పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది. అయితే, విలక్షణమైన తీసుకోవడం బైజిలియన్ గింజలు మరియు హృదయనాళ ఆరోగ్యంపై దాని తీవ్రమైన ప్రభావం తప్పనిసరిగా మెరుగ్గా ఉండాలి అర్థమైంది. అందువల్ల, ప్రస్తుత అధ్యయనం a యొక్క తీవ్రమైన ప్రభావాన్ని అంచనా వేయడానికి లక్ష్యంగా పెట్టుకుంది జీడివప్పు (అనాకార్డియం ఆక్సిడెంటల్ ఎల్.) మరియు బైజిల్ గింజలు కలిగిన పానీయం (Bertholletia excelsa H.B.K.) పోస్ట్ప్రాండియల్ ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, లిపిమియా మరియు కార్డియోమెటబోలిక్తో 20 నుండి 55 సంవత్సరాల వయస్సు గల వయోజన మహిళల రక్తపోటు ప్రమాదం. ఇది తీవ్రమైన, యాదృచ్ఛిక, సమాంతర చేయి, నియంత్రిత క్లినికల్ ట్రయల్. ది పాల్గొనేవారు గింజలు (30g బైజిల్ గింజలు + 15g జీడివప్పు) కలిగిన పానీయాన్ని స్వీకరించారు లేదా ఇలాంటి మాక్రోన్యూట్రియెంట్ కూర్పుతో గింజలు లేని పానీయం. ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి గుర్తులు మరియు లిపిడ్ ప్రొఫైల్లు ఉపవాసం వద్ద మూల్యాంకనం చేయబడ్డాయి మరియు పానీయం తీసుకున్న నాలుగు గంటల తర్వాత. రక్తపోటును కొలిచారు ఉపవాస సమయంలో మరియు పానీయం తీసుకున్న తర్వాత (1, 2, 3, మరియు 4 h).

ఫలితాలు:

భోజనానంతర స్థితిలో, మరింత గణనీయమైన తగ్గింపు ఉంది నియంత్రణతో పోలిస్తే జోక్య సమాహంలో మలోడియాల్డిహైడ్ స్థాయిలలో సమాహం (-12.3 ± 0.59 vs. -10.7 ± 0.43 μmol/mL; p < 0.05), ఇది TG (r = 0.399; p < 0.05), VLDL సాంద్రతలతో సానుకూలంగా సంబంధం కలిగి ఉంది (r = 0.399; p < 0.05), TG/HDL (r = 0.380; p < 0.05), మరియు రక్తపోటు (iAUC SBP r = 0.391; p < 0.05, iAUC DBP r = 0.409; p < 0.05). ది మిగిలిన ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి గుర్తులు ఇలాంటి పోస్ట్ప్రాండియల్ మార్పులను చూపించాయి సమాహాల మధ్య.

తీర్మానం: కార్డియోమెటబోలిక్ ప్రమాదం ఉన్న మహిళల్లో, బైజిలియన్ గింజలు కలిగిన పానీయం పోస్ట్ప్రాండియల్ మలోడియాల్డిహైడ్ స్థాయిలలో గణనీయమైన తీవ్ర తగ్గింపును ప్రోత్సహించింది.

ఈ అధ్యయనం బైజిలియన్ క్లినికల్ ట్రయల్స్ రిజిస్ట్రీరీబెక్ (ప్రోటోకాల్: ఆర్బీఆర్.3ఎన్ఐఎక్స్ఆర్ఎం) లో నమోదు చేయబడింది.

కీలక పదాలు: బైజిల్ గింజలు; హృదయ సంబంధ వ్యాధులు; జీడివప్పు; లిపిడ్ పెరాక్సిడేషన్.



క్లినికల్ ట్రయల్లో పాల్గొనే పిల్లలలో జీడిపప్పుతో పుడ్ చాలెంజ్ తర్వాత ఆరోగ్య సంబంధిత జీవన నాణ్యతలో ఎటువంటి వ్యత్యాసం లేదు.

జీడిపప్పు మరియు పిల్లలు

రచయిత(లు): జి. పి. ఎమ్. వాన్ డెర్ వాల్, ఆర్. గెర్త్ వాన్ విజ్కె, బి. ఎమ్. జె. ఫ్లోక్స్-డి బ్లాక్, జి. ఎల్. వాన్ డెర్ వెల్డె, హెచ్. డి గ్రూట్, హెచ్. జె. విచర్, ఎ. ఇ. జె. డుబోయిస్, ఎన్. డబ్ల్యు. డి జోంగ్

రచయిత అనుబంధం:

- డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ ఇంటర్నల్ మెడిసిన్, అలెగ్జాండ్రీ, ఎరాస్మస్ ఎంపి, రోటర్డామ్, నెదర్లాండ్స్.
- డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్ అలెగ్జాండ్రీ, డయాకొనెసెన్సుయిస్ వూర్సర్, ఆర్టిజిజి, డెల్ఫ్ట్, నెదర్లాండ్స్.
- వాగెనింగెన్ యూఆర్ పుడ్ & బయోటెక్నోలజీ, వాగెనింగెన్, నెదర్లాండ్స్.
- డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ పీడియాట్రిక్ పల్మనాలజీ అండ్ పీడియాట్రిక్ అలెగ్జాండ్రీ, జిఆర్ఐవీసీ రీసెర్చ్ ఇన్స్టిట్యూట్; డిపార్ట్మెంట్ ఆఫ్ జనరల్ ప్రాక్టీస్, యూనివర్సిటీ మెడికల్ సెంటర్ గ్రోనింగెన్, యూనివర్సిటీ ఆఫ్ గ్రోనింగెన్, గ్రోనింగెన్, నెదర్లాండ్స్.

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

నేపథ్యం:

ఆహార సవాలు తర్వాత ఆరోగ్య సంబంధిత జీవన నాణ్యత (హెచ్ఆర్క్యూఎల్) గణనీయంగా మెరుగుపడిందని, సానుకూల ఫలితం కంటే ప్రతికూల ఫలితం తర్వాత హెచ్ఆర్క్యూఎల్లో ఎక్కువ మెరుగుదలలు ఉన్నాయని మునుపటి అధ్యయనాలు చూపించాయి. క్లినికల్ ట్రయల్ సందర్భంలో జీడిపప్పుతో డిబిపిసిఎఫ్లకు వెళుతున్న రోగులలో కూడా ఇది సంభవిస్తుందా అనేది ప్రస్తుతం తెలియదు.

పద్ధతులు:

పుడ్ అలెర్జి క్యాలిటీ ఆఫ్ లైఫ్ ప్రశ్నాపత్రాలు (ఎఫ్. ఏ. క్యూ. ఎల్. క్యూ) ఉపయోగించి జీడిపప్పు అధ్యయనంలో నమోదు చేసుకున్న పిల్లలలో జీవన నాణ్యతను అధ్యయనం చేశారు. పిల్లలు, డీనేజర్లు మరియు పిల్లల తల్లిదండ్రులు చాలెంజ్ పరీక్షకు ముందు మరియు డిబిపిసిఎఫ్ తర్వాత 6 నెలల తర్వాత జీడిపప్పుతో ప్రశ్నాపత్రాలను పూర్తి చేశారు. సానుకూల మరియు ప్రతికూల DBPCFC ఫలితం ఉన్న పిల్లల మధ్య HRQL లో మార్పులో వ్యత్యాసాన్ని మాన్-విట్నీ U-టెస్ట్ అధ్యయనం చేసింది.

ఫలితాలు:

మొత్తం 112 మంది పిల్లలు (67 మంది బాలురు, 9 సంవత్సరాల సగటు వయస్సు) చేర్చబడ్డారు. పిల్లలు, డీనేజర్లు మరియు పిల్లల తల్లిదండ్రులు మొత్తం 143 సెట్ల ప్రశ్నాపత్రాలను పూర్తి చేశారు. ఎఫ్ఎక్యూఎల్యూ-సిఎఫ్, ఎఫ్ఎక్యూఎల్యూ-టిఎఫ్ మరియు ఎఫ్ఎక్యూఎల్యూ-పిఎఫ్లో ఫాలో-అప్ స్కార్లతో పోలిస్తే బేస్లైన్ మొత్తం మరియు డెమోన్ స్కార్లలో గణనీయమైన తేడాలు లేవు. .. పిల్లలలో, ప్రతికూల DBPCFC పరీక్షించిన సమూహంలో డెల్టా FAIM స్కారు సానుకూల సవాలు సమూహంలో డెల్టా FAIM స్కారు కంటే గణనీయంగా మెరుగ్గా ఉంది (p = 0.026). ప్రతికూల సవాలు ఫలితం ఉన్న పిల్లలతో పోలిస్తే, సానుకూల సవాలు ఫలితం ఉన్న పిల్లలలో ఎఫ్ఎక్యూఎల్యూ-సిఎఫ్ మరియు ఎఫ్ఎక్యూఎల్యూ-పిఎఫ్ స్కార్లలో గణనీయమైన తేడాలు లేవు. అయితే, FAQLQ-TF (p = 0.049) యొక్క 'యాక్టివ్ డెమోన్' డెమోన్లని తరువాతి సమూహాల మధ్య స్కార్లలో మార్పులో గణనీయమైన వ్యత్యాసం ఉంది.



తీర్మానం:

ఈ అధ్యయనం క్లినికల్ ట్రయల్లో పాల్గొనే పిల్లలలో జీడిపప్పుతో డిబిపిసిఎఫ్ తర్వాత హెచ్ఆర్క్యూఎల్ స్కార్లలో మార్పులో ఎటువంటి వ్యత్యాసాన్ని చూపించలేదు. పాల్గొనే బేస్లైన్ హెచ్ఆర్క్యూఎల్ సాపేక్షంగా బలహీనంగా లేకపోతే ఆహార అలెర్జిలో క్లినికల్ ట్రయల్ ఫలితంగా హెచ్ఆర్క్యూఎల్ యొక్క ప్రయోజనం పరిమితం కావచ్చు.



జీవక్రియ సిండ్రోమ్ యొక్క ఎంచుకున్న గుర్తులపై అధిక వాల్చుట్ మరియు అధిక జీడివప్పు ఆహారం యొక్క ప్రభావాలు: నియంత్రిత ఫీడింగ్ ట్రయల్

జీడివప్పు ఎక్కువగా తీసుకోవడం మరియు దాని ప్రభావం

కేంబ్రిడ్జ్ యూనివర్సిటీ ప్రెస్ ద్వారా ఆన్లైన్లో ప్రచురించబడింది: 1 జూన్ 2007

రచయిత(లు): జానీస్ ముకుడెమ్-పీటర్సన్, జోహన్ సి. జెర్లింగ్, సుసన్నా ఎమ్. హానెకోమ్ మరియు జెల్లా వైట్

స్కూల్ ఆఫ్ ఫిజియాలజీ, న్యూట్రిషన్ అండ్ కన్యూమర్ సైన్స్, మరియు స్కూల్ ఆఫ్ కంప్యూటర్, మ్యాథమెటికల్ అండ్ స్టాటిస్టికల్ సైన్సెస్, నార్-వెస్ట్ యూనివర్సిటీ (పోచెస్టర్, క్యాంపస్), పోచెస్టర్, దక్షిణాఫ్రికా.

వెల్గా స్ట్రాస్టాస్ (ఓస్ట్రయిజెన్), ఇన్స్టిట్యూట్ ఆఫ్ ఫుడ్, న్యూట్రిషన్ అండ్ హ్యూమన్ హెల్త్, మాస్చి విశ్వవిద్యాలయం (అల్బానీ క్యాంపస్), నార్త్ షోర్, ఆక్లాండ్, న్యూజిలాండ్

సారాంశం

మేము అధిక వాల్చుట్ ఆహారం మరియు అధిక ఉప్పు లేని జీడివప్పు యొక్క ప్రభావాలను పరిశోధించాము మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ యొక్క ఎంచుకున్న గుర్తులపై గింజ ఆహారం. యాదృచ్ఛికంగా, సమాంతర, నియంత్రిత అధ్యయన రూపకల్పన, అరవై-నాలుగు సభ్యులు జీవక్రియను కలిగి ఉంటాయి సిండ్రోమ్ (ఇరవై తొమ్మిది మంది పురుషులు, ముప్పై ఐదు మంది మహిళలు) సగటు వయస్సు 45 (SD) 10) సంవత్సరాలు మరియు ఎంపిక ప్రమాణాలకు అనుగుణంగా ఉన్న వారందరికీ 3 వారాల రన్-ఇన్ అందించబడింది ఆహార నియంత్రణ. ఇకపై, పాల్గొనేవారు లింగం ప్రకారం సమాహం చేయబడ్డారు మరియు వయస్సు మరియు తరువాత మూడు సమాహాలుగా యాదృచ్ఛికంగా నియంత్రిత దాణా ఆహారాన్ని స్వీకరించడం వాల్చుట్లు, లేదా ఉప్పు లేని జీడివప్పులు లేదా 8 వారాలపాటు గింజలు ఉండవు. సభ్యులునా పోషణ యొక్క మెటబాలిక్ వార్డులో భోజనం చేయవలసి ఉంటుందినవా యువ్యం యూనివర్సిటీ విభాగం (పోచెస్టర్, క్యాంపస్).

ఫలితాలు: నియంత్రిత ఆహారంతో పోల్చినప్పుడు వాల్చుట్ మరియు ఉప్పు లేని జీడివప్పు మధ్యవర్తిత్వ ఆహారాలు రెండూ హెచ్ఎల్-కొలెస్ట్రాల్, టిఎజి, మొత్తం కొలెస్ట్రాల్, ఎల్డెల్-కొలెస్ట్రాల్, సీరం ప్రోటీన్, సీరం హై-సెన్సిటివిటీ సి-రియాక్టివ్ ప్రోటీన్, రక్తపోటు మరియు సీరం యూరిక్ యాసిడ్ సాంద్రతలపై గణనీయమైన ప్రభావాన్ని చూపలేదు. జీడివప్పు సమాహంలో తక్కువ బెస్టెన్ ఎల్డెల్-కొలెస్ట్రాల్ సాంద్రత అక్రేట్లకు సంబంధించిన సంభావ్య ప్రయోజనాన్ని ముసుగు చేసి ఉండవచ్చు. నియంత్రణ సమాహంతో పోలిస్తే జీడివప్పు సమాహంలో ప్లాస్మా గ్లూకోజ్ సాంద్రతలు గణనీయంగా పెరిగాయి (p = 0.04). దీనికి విరుద్ధంగా, జీడివప్పు సమాహంలో సీరం ప్రోటీన్ మార్లేదు, అయితే నియంత్రణ సమాహం గ్లైసెమిక్ నియంత్రణ యొక్క ఈ స్వల్పకాలిక మార్కర్ యొక్క సాంద్రతలను (p = 0.04) గణనీయంగా పెంచింది. శరీర బరువును నిర్వహిస్తూ నియంత్రిత ఆహారంతో పోలిస్తే వాల్చుట్ డైట్ లేదా జీడివప్పు డైట్లు అనుసరించిన తర్వాత మెటబాలిక్ సిండ్రోమ్ గుర్తులలో ఎటువంటి మెరుగుదల కనిపించలేదు.

సమాచారం:
బ్రిటిష్ జర్నల్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్, వాల్యూమ్ 97, సంచిక 6, జూన్ 2007, pp. 1144-1153
DOI: <https://doi.org/10.1017/S0007114507682944>[Opens in a new window]

Copyright: Copyright © The Authors 2007



జీడిపప్పు గురించి పోషకాహార వాస్తవాలు

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	గ్రా	1.7	2.34	1.7
Energy	kcal	574	581	574
Energy	kJ	2402	2430	2400
Protein	గ్రా	15.31	16.8	15.3
Total lipid (fat)	గ్రా	46.35	47.8	46.4
Ash	గ్రా	3.95	2.89	3.95
Carbohydrate, by difference	గ్రా	0	30.2	32.7
Fiber, total dietary	గ్రా	0	3.3	3
Sugars, total including NLEA	గ్రా	5.01	5.01	5.01
Sucrose	గ్రా	0	4.84	
Glucose	గ్రా	0	0.08	
Fructose	గ్రా	0	0.08	
Lactose	గ్రా	0	0	
Maltose	గ్రా	0	0	
Galactose	గ్రా	0	0	
Starch	గ్రా	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

జీడిపప్పు గురించి పోషకాహార వాస్తవాలు

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

జీడిపప్పు గురించి పోషకాహార వాస్తవాలు

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/>

జీడివప్పులు: పోషకాహారం, ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు మరియు ఆహారం

1. A1-బెన్సు జీడివప్పు అంటే దాదాపు 18 మొత్తం జీడివప్పులు.
2. ప్రతి బెన్స్ (సుమారు 18 జీడివప్పులు) USDA డేటా ప్రకారం 5 గ్రాముల ప్రోటీన్ కలిగి ఉంటుంది. ఇది మహిళల ప్రోటీన్ అవసరాలలో దాదాపు 11 శాతం మరియు పురుషులకు 9 శాతం.
3. జీడివప్పులో మోనోశాచురేటెడ్ మరియు పాలిఅన్సాచురేటెడ్ కొవ్వులు వంటి ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ఇవి ప్రోటీన్ యొక్క గొప్ప మూలం కూడా.
4. అదనంగా, ఇవి విటమిన్ బి6, విటమిన్ కె, మెగ్నీషియం, మాంగనీస్, ఫాస్ఫరస్ మరియు జింక్ వంటి విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలకు మంచి మూలం.
5. జీడివప్పులు మెగ్నీషియానికి మంచి మూలం, ఇది శరీరంలో 300 కి పైగా ఎంజైమాటిక్ ప్రతిచర్యలలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది.
6. రాగి ఎక్కువగా ఉండే కొన్ని ఆహార వనరులలో జీడివప్పు ఒకటి. ఒక బెన్స్ జీడివప్పులో 622 మైక్రోగ్రాముల రాగి ఉంటుంది. 19 సంవత్సరాలు మరియు అంతకంటే ఎక్కువ వయస్సు ఉన్న పెద్దలకు, ప్రతిరోజూ రాగిని 900 మైక్రోగ్రాములు తీసుకోవాలని సిఫార్సు చేయబడింది.
7. మన శరీరంలోని ప్రధాన నిర్మాణ భాగాలైన కొల్లాజెన్ మరియు ఎలాస్టిన్ నిర్వహణలో కూడా రాగి ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. తగినంత రాగి లేకుండా, శరీరం దెబ్బతిన్న బంధన కణజాలాన్ని లేదా ఎముకకు పరంజాను తయారు చేసే కొల్లాజెన్ను భర్తీ చేయదు.
8. జీడివప్పు తినడం ఆరోగ్యానికి మంచిది ఎందుకంటే జీడివప్పులో ఉండే విటమిన్ కె మీ ఎముక సాంద్రతను నిర్వహించడానికి మరియు బోలు ఎముకల వ్యాధి ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది.
9. జీడివప్పులో ఉండే జింక్, రాగి మరియు విటమిన్ E అనేవి బలమైన రోగనిరోధక వ్యవస్థను నిర్వహించే కొన్ని ఖనిజాలు మాత్రమే.
10. రోగనిరోధక కణాలు పెరగడానికి మరియు పనిచేయడానికి జింక్ మరియు రాగి ఖనిజాలు అవసరం.
11. విటమిన్ E, ఒక శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్, కణాలను హాని నుండి రక్షించగలదు మరియు ఆక్సికరణ ఒత్తిడి మరియు వాపును తగ్గించగలదు. జీడివప్పులో పాంటోథెనిక్ ఆమ్లం (విటమిన్ బి5), పిరిడాక్సిన్ (విటమిన్ బి-6), రిబోఫ్లేవిన్ మరియు థయామిన్ (విటమిన్ బి-1) వంటి అనేక ముఖ్యమైన విటమిన్లు కూడా మంచివి. 100 గ్రాముల గింజలు 0.147 mg లేదా రోజువారీ సిఫార్సు చేసిన పైరిడాక్సిన్ స్థాయిలలో 32 శాతం అందిస్తాయి. పిరిడాక్సిన్ హోమోసిస్టినురియా మరియు సైడరోబ్లాస్టిక్ రక్తహీనత ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. నియాసిన్ “పెల్లాగ్రా” లేదా చర్మశోధను నివారించడంలో సహాయపడుతుంది. 12)
12. అదనంగా, సెల్యులార్ స్టాయిల్ ప్రోటీన్, కొవ్వు మరియు కార్బోహైడ్రేట్ల జీవక్రియకు ఈ విటమిన్లు అవసరం.
13. జీడివప్పులో పీచు ఎక్కువగా ఉండటం వల్ల, మలబద్ధకాన్ని తగ్గించడం మరియు క్రమం తప్పకుండా ప్రేగు కదలికలను మెరుగుపరచడం ద్వారా జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.
14. జీడివప్పులో ఉండే ప్రీబయోటిక్స్, మంచి గట్ ఫ్లోరా అభివృద్ధికి సహాయపడే ఫైబర్ యొక్క ఒక తరగతి.
15. జీడివప్పు పాలు, జీడివప్పు ఆధారిత జున్ను మరియు జీడివప్పు ఆధారిత క్రీమ్ సాస్ మరియు పుల్లని క్రీమ్ వంటి పాల ప్రత్యామ్నాయాలను తయారు చేయడానికి జీడివప్పులను ఇటీవల ఉపయోగిస్తున్నారు.
16. జీడివప్పు వెన్న మీ ఆహారంలో జీడివప్పును చేర్చడానికి మరొక మార్గం. దీన్ని బోస్ట్ మీద వ్యాప్తి చేయండి లేదా పెరుగు లేదా వోట్ మీల్ లోకి కదిలించండి.
17. గింజలు తినడం బరువు పెరగడానికి దారితీయదని, ఆరోగ్యకరమైన బరువును నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుందని పరిశోధన ఫలితాలు నిర్ధారించాయి.
18. అమెరికన్ జర్నల్ ఆఫ్ క్లినికల్ న్యూట్రిషన్ లో ఒక అధ్యయనం ప్రకారం, తరచుగా గింజలు తీసుకోవడం వల్ల పితృశయం తొలగించడానికి శస్త్రచికిత్స అవసరమయ్యే ప్రమాదం తగ్గుతుంది.
19. జీడివప్పు కూడా యాంటీఆక్సిడెంట్ల యొక్క బలమైన మూలం మరియు వాపును తగ్గించడంలో మరియు హృదయ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.
20. నానబెట్టిన కాజును మీ సమతుల్య ఆహారంలో చేర్చినప్పుడు మీ గుండె ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. కాల్షిన్ కాజు మీకు రుచికరమైన మరియు ఆరోగ్యకరమైన చిరుతిండి ఎంపిక కావచ్చు.
21. జీడివప్పులో తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచిక ఉంటుంది, ఇది రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలలో పెరుగుదలను నివారించడానికి సహాయపడుతుంది. కాజులోని అధిక ఫైబర్ కంటెంట్ రక్తప్రవాహంలో చక్కెర శోషణను మందగించడంలో ప్రయోజనకరంగా ఉండగా, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు ఇన్సులిన్ సున్నితత్వాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి.
22. జీడివప్పు దంతాల నొప్పి, రింగ్యర్స్, న్యూరీ, కుష్ట వ్యాధి, మొటిమలు మరియు ఏనుగుల వ్యాధి వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల ప్రమాదాన్ని కూడా తగ్గిస్తుంది.
23. జీడివప్పులు కూడా అమైన్ ఆమ్లం ట్రిప్టోఫాన్ యొక్క గొప్ప మొక్కల మూలం, ఇది న్యూరోట్రాన్సిమిటర్ సెరోటోనిన్ స్థాయిలను సృష్టించడానికి మరియు పెంచడానికి అవసరం (మానసిక స్థితిని స్థిరీకరించడానికి, ఆనందం యొక్క భావాలను ప్రోత్సహించడానికి, నిద్రను నియంత్రించడానికి, జీర్ణక్రియకు సహాయపడటానికి మరియు మరెన్నో విధులకు ముఖ్యమైనది).

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

శాకాహారులకు జీడిపప్పు

శాకాహారి అంటే అర్థం ఏమిటి?

శాకాహారి ఆహారం అనేది శాకాహారం యొక్క కఠినమైన రూపం మరియు జంతువుల నుండి పొందిన ఉత్పత్తులను పూర్తిగా నివారించడం ద్వారా వర్గీకరించబడుతుంది. శాకాహారులు మాంసం, సముద్రపు ఆహారం, పాల ఉత్పత్తులు, గుడ్లు లేదా తేనె లేదా జెలటీన్ వంటి ఇతర జంతు ఉత్పత్తులను తినరు. సమతుల్య శాకాహారి ఆహారంలో పండ్లు, కూరగాయలు, చిక్కుళ్ళు, కాయలు, విత్తనాలు మరియు ధాన్యాలతో సహా మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలు ఉంటాయి.

శాకాహారి ఆహారంలో జీడిపప్పు

1. పాడి పరిశ్రమకు ఉత్తమ మొక్కల ఆధారిత ప్రత్యామ్నాయాలలో జీడిపప్పులు ఒకటి. మీరు జీడిపప్పులను కలపడం ద్వారా జన్ను, పాలు, క్రీమ్ మరియు డిప్స్ తయారు చేయవచ్చు, పాల ఉత్పత్తులను తినడం వల్ల కలిగే దుష్ట పరిణామాలు లేకుండా మనం ఇష్టపడే క్రీమ్ రుచిని మరియు ఆకృతిని ఆస్వాదించడానికి వీలు కల్పిస్తుంది. అద్భుతం, సరియైనదా?
2. డైరీ మీ వ్యవస్థను నాశనం చేయడానికి అనుమతించే బదులు, మీ భోజనంలో జీడిపప్పులను పునాదిగా ఉపయోగించడం మీ ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనం చేకూరుస్తుంది. గింజలు యాంటీఆక్సిడెంట్లకు గొప్ప మొక్కల ఆధారిత మూలం నాలుగు అధ్యయనాల విశ్లేషణలో వారానికి నాలుగు సార్లు కంటే ఎక్కువ గింజలు తినే వ్యక్తులు గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని 37 శాతం తగ్గించారని తెలియింది. జీడిపప్పులో అధిక స్థాయిలో రాగి ఉంటుంది, ఇది శక్తి, బలమైన ఎముకలు మరియు రక్త నాళాల వశ్యతకు అవసరం. మరియు, అన్ని గింజలలో, జీడిపప్పులో కొవ్వు తక్కువగా ఉంటుంది.
3. మీ మొత్తం ఆరోగ్యానికి తోడ్పడడంతో పాటు, జీడిపప్పును మీ వంటగదిలో ప్రధానమైనవిగా చేయడం వల్ల మీరు చాలా రుచికరమైన వంటకాలను తయారు చేసుకోవచ్చు.

జీడిపప్పుతో వేగన్ పుడ్ హాక్స్

1. జీడిపప్పు పాల: జీడిపప్పులు సహజంగా క్రీము కలిగి ఉంటాయి మరియు నీటిలో కలిపినప్పుడు రుచికరమైన పాలను తయారు చేస్తాయి.
2. జీడిపప్పు చీజ్: శాకాహారి చీజ్ లో తాజా ధోరణి మీ స్వంతంగా తయారు చేయడం. క్రీమ్ చీజ్ స్పెడ్స్ నుండి పైన్ చేయదగిన చీజ్ యొక్క దృఢమైన బ్లాక్ల వరకు, జీడిపప్పులు మీ చీజ్ కోరికలను క్రూరత్వం లేకుండా సంతృప్తి పరచడానికి వీలు కల్పిస్తాయి.

3. తీపి జీడిపప్పు క్రీమ్: జీడిపప్పులను కేకులు మరియు పైన్ కోసం తీపి క్రీమ్ తయారు చేయడానికి లేదా తాజా పండ్లు మరియు ఇతర డెజర్లకు చినుకులుగా ఉపయోగించవచ్చు.
4. రుచికరమైన జీడిపప్పు క్రీమ్: నీరు లేదా పాలతో కలిపిన అదే జీడిపప్పును ఉపయోగించి, మీరు రుచికరమైన జీడిపప్పు క్రీమ్ కూడా తయారు చేయవచ్చు.
5. శాకాహారి చీజ్ కేక్: చీజ్ కేక్ ప్రజలకు ఇష్టమైన డెజర్లలో ఒకటి. ఇది సమ్మర్డిగా, క్రీముగా మరియు క్షీణించేదిగా ఉంటుంది. జీడిపప్పులకు కృతజ్ఞతలు, ఇది పాల రహితంగా కూడా ఉంటుంది.
6. జీడిపప్పు వెన్న: ప్రతి ఒక్కరూ వేరుశనగ వెన్నను ఇష్టపడతారు, కానీ మీరు మార్పు కోసం సిద్ధంగా ఉన్నప్పుడు, జీడిపప్పు వెన్నను ప్రయత్నించండి. ఇది వేరుశనగ వెన్న కంటే సమ్మర్డిగా, క్రీముగా మరియు కొంచెం ఎక్కువ ఎదిగినది. మీరు జీడిపప్పు వెన్న జాడి కొనుగోలు చేయవచ్చు, కానీ మీరే తయారు చేసుకోవడం చాలా సులభం మరియు పొదుపుగా ఉంటుంది.
7. మందపాటి మరియు క్రీమ్ సూప్లు: సూప్లను మందంగా చేయడానికి ఒక మార్గం, మంచి రుచిని జోడించేటప్పుడు గ్రౌండ్ జీడిపప్పు లేదా జీడిపప్పు వెన్నను జోడించడం. మిశ్రమ జీడిపప్పులను సూప్లకు జోడించడం అనేది పాల లేకుండా క్రీమ్ చేసిన సూప్లను తయారు చేయడానికి ఒక తెలివైన మార్గం. ఇది మీ సూప్లు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మరియు ప్రోటీన్ను కూడా జోడిస్తుంది.
8. ఐస్క్రీమ్: కొన్ని జీడిపప్పులను పాలు కాని పాలు, ఏదైనా తీపి మరియు కొంత పనిల్లాతో కలపండి మరియు మీ స్వంత ఇంట్లో తయారు చేసిన ఐస్క్రీమ్ ఉంటుంది.
9. మసాలా దినుసులు: చాలా ఖరీదైనవి కావచ్చు, మరియు అవి ఎల్లప్పుడూ మీకు మంచి అనుభూతిని కలిగించే పదార్థాలను కలిగి ఉండకపోవచ్చు. మీకు జీడిపప్పు ఉన్నంత వరకు, మీరు మీ స్వంత మసాలా దినుసులను తయారు చేసుకోవచ్చు.
10. పాస్తా సాస్: నాకు ఇష్టమైన పాస్తా సాస్ లలో ఒకటి ఆల్ఫ్రెడో సాస్, ఇది సమ్మర్డిగా, మందంగా మరియు విలాసవంతంగా ఉంటుంది. మీరు ఆరోగ్యకరమైన జీడిపప్పులతో తయారు చేసినప్పుడు దాన్ని తినడం గురించి మీకు మంచి అనుభూతి కలుగుతుంది.

జీడివప్పు యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

జీడివప్పు యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

జీడివప్పులో అన్ని రకాల ముఖ్యమైన పోషకాలు ఉంటాయి. వీటిలో మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వు ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది చెడును తగ్గించడానికి సహాయపడవచ్చు cholesterol.1 వీటిలో ఐరన్ ఎక్కువగా ఉంటుంది, 2 ఇది రోగనిరోధక వ్యవస్థ యొక్క సాధారణ పనితీరుకు దోహదం చేస్తుంది. వీటిలో విటమిన్ కె కూడా ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది సాధారణ రక్తం గడ్డకట్టడానికి మరియు ఆరోగ్యకరమైన ఎముకలకు దోహదం చేస్తుంది. “జీడివప్పులో మెగ్నీషియం, భాస్వరం, జింక్, మాంగనీస్ మరియు రాగి వంటి ఖనిజాలు కూడా ఎక్కువగా ఉంటాయి, అలాగే ఫైబర్, విటమిన్ బి 1, విటమిన్ బి 5, పొటాషియం మరియు సెలీనియం యొక్క మూలం.

చెట్ల గింజలు యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను ప్రదర్శించే బలమైన ఆధారాలలో, జీడివప్పులు తక్కువగా అధ్యయనం చేయబడిన గింజలలో ఉన్నాయి. అదృష్టవశాత్తూ, ఎక్కువ మంది పరిశోధకులు ఈ అవకాశాన్ని గుర్తిస్తున్నారు మరియు జీడివప్పు యొక్క ఆరోగ్య ప్రయోజనాలకు మద్దతు ఇచ్చే శాస్త్రీయ సాహిత్యం పెరుగుతోంది. అదేవిధంగా, వినియోగదారులు తమ ఆహారంలో ఈ రుచికరమైన గింజలను చేర్చడానికి గతంలో కంటే ఎక్కువ కారణాలు ఉన్నాయి!

కార్డియోవాస్కులర్ వ్యాధి మరియు డయాబెటిస్

టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న 300 మంది ఆసియా భారతీయుల సమాహారంలో 2018లో జరిగిన ఒక అధ్యయనంలో, 12 వారాల జోక్యం తరువాత, ప్రతిరోజూ కొన్ని జీడివప్పులను తీసుకోవడం అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపొప్రోటీన్ కొలెస్ట్రాల్ యొక్క అధిక స్థాయిలతో ముడిపడి ఉందని కనుగొన్నారు. దీనిని “మంచి” కొలెస్ట్రాల్ అని కూడా పిలుస్తారు, ఎందుకంటే ఇది గుండె జబ్బుల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది. జీడివప్పులు తిన్న అధ్యయనంలో పాల్గొన్నవారు బెస్టెన్ నుండి సిస్టోలిక్ రక్తపోటులో తగ్గుదలను కూడా చూశారు, మరియు శరీర బరువు, రక్తంలో చక్కెర లేదా ఇతర లిపిడ్ చరరాశులపై ఎటువంటి హానికరమైన ప్రభావాలు గమనించబడలేదు. తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచికతో, జీడివప్పును తక్కువ-జిఎల్ ఆహారంలో చేర్చవచ్చు, ఇది రక్తంలో గ్లూకోజ్ మరియు ఇన్సులిన్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడవచ్చు మరియు అందువల్ల టైప్ 2 డయాబెటిస్ ప్రమాదాన్ని తగ్గించడానికి సహాయపడవచ్చు.

బరువు నిర్వహణ

2022 నుండి యాధుచ్ఛిక నియంత్రిత విచారణ శరీర బరువు, శరీర కూర్పు, కార్డియోమెటబోలిక్ మార్పు మరియు ఎండోథెలియల్ పనితీరుపై జీడివప్పు వినియోగం యొక్క సంభావ్య ప్రభావాలపై వెలుగునిస్తుంది. ఈ శక్తి-పరిమితం చేయబడిన ఆహారం జోక్యం అధ్యయనంలో, కార్డియోమెటబోలిక్ ప్రమాదం ఉన్న 40 మంది మహిళలను రెండు వేర్వేరు సమాహారాలుగా విభజించారు: 1) గింజలు తినని నియంత్రణ సమాహారం, మరియు 2) ఒక సమాహారం వారి ఆహారంలో ప్రతిరోజూ 30 గ్రాముల జీడివప్పులు మరియు 15 గ్రాముల బ్రెజిల్ గింజలను చేర్చమని సూచించింది. .. ఎనిమిది వారాల అధ్యయనం ముగింపులో, గింజ సమాహారం అధిక ప్లాస్మా సెలీనియం సాంద్రత, తక్కువ మొత్తం శరీర కొవ్వు మరియు నియంత్రణ సమాహారంతో పోలిస్తే మెరుగైన సన్నని ద్రవ్యరాశి శాతాన్ని కలిగి ఉంది. శక్తి-పరిమితం చేయబడిన ఆహారంలో జీడివప్పు మరియు బ్రెజిల్ గింజలను చేర్చడం బరువు నిర్వహణకు ఆరోగ్యకరమైన వ్యూహం అని ఈ పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి.

కెర్నెలు వెలువల

అనాకార్డియం ఆక్సిడెంటేల్ జీడివప్పు కెర్నెలు మించిన మార్గాల్లో మానవ ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచగలదు. జీడివప్పు పరిశ్రమ యొక్క బహుముఖ ఉప ఉత్పత్తి అయిన జీడివప్పు షెల్ లిక్విడ్ (సిఎన్ఎస్ఎల్) సామర్థ్యాన్ని అన్లాక్ చేయడానికి పరిశోధకులు కృషి చేస్తున్నారు. ఉదాహరణకు, సిఎన్ఎస్ఎల్ లో సమృద్ధిగా ఉండే అనాకార్డిక్ ఆమ్లం మరియు కార్బనాల్-ఫినాలిక్ లిపిడ్ల నుండి పొందిన కొత్త సమ్మేళనాలు

డైస్లిపిడెమియా మరియు టైప్ 2 డయాబెటిస్కు చికిత్స చేయడానికి సరసమైన మందులను ఉత్పత్తి చేసే స్థిరమైన వనరును సూచించాయని శాస్త్రవేత్తలు కనుగొన్నారు. మరొక అధ్యయనంలో, సిఎన్ఎస్ఎల్ స్ట్రెస్కోకి మరియు ఎంటెరోకోకి వ్యతిరేకంగా సమర్థవంతమైన యాంటీ బాక్టీరియల్ మరియు యాంటీబయోఫిల్మ్ చర్యను చూపించింది, ఇవి దంత క్షయం మరియు దీర్ఘకాలిక ఎపిథెల్ పెరియోడోంటైటిస్కు సంబంధించినవి, చివరగా, సిఎన్ఎస్ఎల్ నుండి పొందిన కొత్త అణువుల అభివృద్ధి అల్లీమర్స్ వ్యాధికి వ్యతిరేకంగా కొత్త ఔషధ అభ్యర్థుల అభివృద్ధికి విజయవంతమైన విధానంగా ఉద్భవించింది. .. మొత్తం పండ్ల బరువులో 90 శాతం ఉన్న పుటికీ, జీడివప్పు లేదా వాపు కాండం సాంప్రదాయకంగా ఆరోగ్య పరిశోధకుల నుండి చాలా తక్కువ శ్రద్ధను పొందింది. అదృష్టవశాత్తూ, ఇది మారడం ప్రారంభమైంది. జీడివప్పులో విటమిన్ సి, ఫైబర్, ఫ్లేవనాయిడ్లు, కెరోటినాయిడ్లు, మొత్తం పాలిఫినాల్స్, ఫ్లావా మరియు అమైన్ ఆమ్లాలు, అలాగే పొటాషియం, మెగ్నీషియం, సోడియం మరియు ఐరన్ వంటి ఖనిజాలు ఉంటాయి. జీడివప్పు మధుమేహం మరియు హృదయ సంబంధ వ్యాధుల నిర్వహణలో చికిత్సా ప్రభావాలను అందిస్తుందని మరియు బరువు నిర్వహణకు కూడా ప్రయోజనకరంగా ఉండవచ్చని ఇటీవలి సాహిత్య సమీక్ష సూచించింది, అయితే మరింత పరిశోధన అవసరం.

1. Mah,E.,et al. (2017) జీడివప్పు వినియోగం తగ్గుతుంది మొత్తం మరియు LDL కొలెస్ట్రాల్: ఒక యాధుచ్ఛిక, క్రానిక్, నియంత్రిత-దాణా విచారణ. Am J Clin Nutr, 105(5), 1070-1078.
- 2.యూరోపియన్ ఫార్మేషన్ యొక్క రెగ్యులేషన్ (EC) నం. 1924/2006 మరియు కొన్ని ఆఫ్ 20 డిసెంబర్ 2006.
3. కమిషన్ 16 మే 2012 యొక్క రెగ్యులేషన్ (EU) నం. 432/2012.
4. నియంత్రణ (EC) యూరోపియన్ ఫార్మేషన్ యొక్క నం. 1924/2006 మరియు ది కొన్ని ఆఫ్ 20 డిసెంబర్ 2006. 5. కమిషన్ రెగ్యులేషన్ (EU) 16 మే 2012 యొక్క నం. 432/2012. 6. మోహన్, ఎ., మరియు ఇతరులు. (2018) జీడివప్పు వినియోగం హెచ్ఐఎల్ కొలెస్ట్రాల్ను పెంచుతుంది మరియు ఆసియా భారతీయులలో సిస్టోలిక్ బ్లడ్ ప్రెజర్ తగ్గిస్తుంది టైప్ 2 డయాబెటిస్: 12-వారాల రాండమైజ్డ్ కంట్రోల్డ్ విచారణ. J Nutr. 148(1), 63-69.7. McGrowder, D., మరియు ఇతరులు. (2011) ప్రమాదాన్ని తగ్గించడంలో అధిక సాంద్రత కలిగిన లిపొప్రోటీన్ పాత్ర వాస్కులర్ వ్యాధులు, న్యూరొజెనరేటివ్ డిజార్డర్స్ మరియు క్యాన్సర్. కొలెస్ట్రాల్, 2011, 496925. 8. కార్లన్, ఎ., మరియు ఇతరులు. (2022) బ్రెజిల్ మరియు జీడివప్పు తీసుకోవడం శరీర కూర్పును మెరుగుపరుస్తుంది మరియు కార్డియోమెటబోలిక్ ప్రమాదంలో ఉన్న మహిళల్లో ఎండోథెలియల్ ఆరోగ్యం (బ్రెజిలియన్ నట్స్ స్టడీ): యాధుచ్ఛిక నియంత్రిత ట్రయల్. Br J Nutr, 1-38.9. సాహిన్, సి., మరియు ఇతరులు. (2022) జీడివప్పు నుండి తీసుకోబడిన ఫినోలిక్ లిపిడ్లు జీవక్రియ వ్యాధుల చికిత్సకు నట్ షెల్ లిక్విడ్. JMed Chem, 65(3), 1961-1978. 10. సాజా, N.O, మరియు ఇతరులు. (2021) జీడి వప్పు షెల్ ద్రవాలు: నివారణలో యాంటిమైక్రోబయల్ సమ్మేళనాలు మరియు షెల్ బయోఫిల్మ్ నియంత్రణ. ఆర్చి ఓరల్ బయోల్, 133, 105299. 11. ఉలియాస్, E., మరియు ఇతరులు. (2021) జీడివప్పు షెల్ లిక్విడ్ (CNSL) a అల్లీమర్స్ వ్యాధికి ఔషధాల మూలం. అణువులు, 26(18),5441. 12. అక్సెరెకో, Y.G., మరియు ఇతరులు. పోషక విలువ మరియు ఆరోగ్యం జీడివప్పు యొక్క ప్రయోజనాలు. JNSA నివేదికలు, 3(3), 110-118.

Source: NUTFRUIT, November 2023
 Courtesy: International Nut & Dried Fruit Council
<https://inc.nutfruit.org>

భూమి, ప్రజలు మరియు శ్రేయస్సుకు జీడిపప్పు యొక్క సహకారం

ప్రజలు



“జీడిపప్పు ప్రాసెసింగ్ అందిస్తుంది ఏడాది పొడవునా ప్రత్యక్ష ఉపాధి 800,000 మందికి పైగా, వీరిలో 70% మంది మహిళలు టైర్-2లో ఉన్నారు మరియు టైర్-3 నగరాలు (దాదాపు 20 కోట్లు సంవత్సరానికి ఉపాధి మాండేస్).”
Source: Cashewinformation.com

భూమి



సాంప్రదాయకంగా, సంరక్షించడానికి జీడి చెట్టును పెంచుతారు. మధ్య ఆఫ్రికాలో, ఇది కనుగొనబడింది 10 సంవత్సరాల జీడి తోట ఒక హెక్టారు వయస్సు సుమారు 60 సంవత్సరాల వరకు నిల్వ చేస్తుంది బెరడు, కొమ్మలు, వేర్లు మరియు టన్నుల కార్బన్ మట్టి కార్బన్. కాగా 20 ఏళ్ల జీడితోట దాదాపు 82 టన్నుల కార్బన్ నిల్వ చేస్తుంది. భారతదేశంలో 1 మిలియన్ హెక్టార్లకు పైగా జీడిపప్పు తోటల పెంపకం ఉంది. అందువలన, జీడి తోటలు చాలా ఉన్నాయి ఈ విధంగా నిర్మూలనకు మంచి ఎంపిక.

<https://www.tandfonline.com/doi/pdf/10.1080/17583004.2020.1858682>

జీడివప్పు నుండి ఉత్పత్తులు



జీడివప్పు గింజ:
మొత్తం కుటుంబం కోసం పోషకమైన ఆహారం



జీడివప్పు పండు: విటమిన్ C, ఐరన్, ఫాస్ఫరస్ పుష్కలంగా, కార్బియం మరియు తాజా రసం చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు, జామ్, జెల్లీ మరియు ఊరగాయ. గోవాలో, పులియబెట్టిన జీడివప్పు యాపిల్ జ్యూస్ అత్యంత ప్రజాదరణ పొందిన 'ఫెని'గా విక్రయించబడింది గోవాలో పానీయం మరియు రాష్ట్రంగా పరిగణించబడుతుంది వారసత్వ పానీయం. మానవ వినయోగానికి పనికిరాకపోతే, జీడివప్పు ఆపిల్ రసం ఉత్పత్తి చేయడానికి ఉపయోగించవచ్చు బయో-ఇథనాల్. ఘన వ్యర్థాలు అద్భుతమైనవి పేడ.

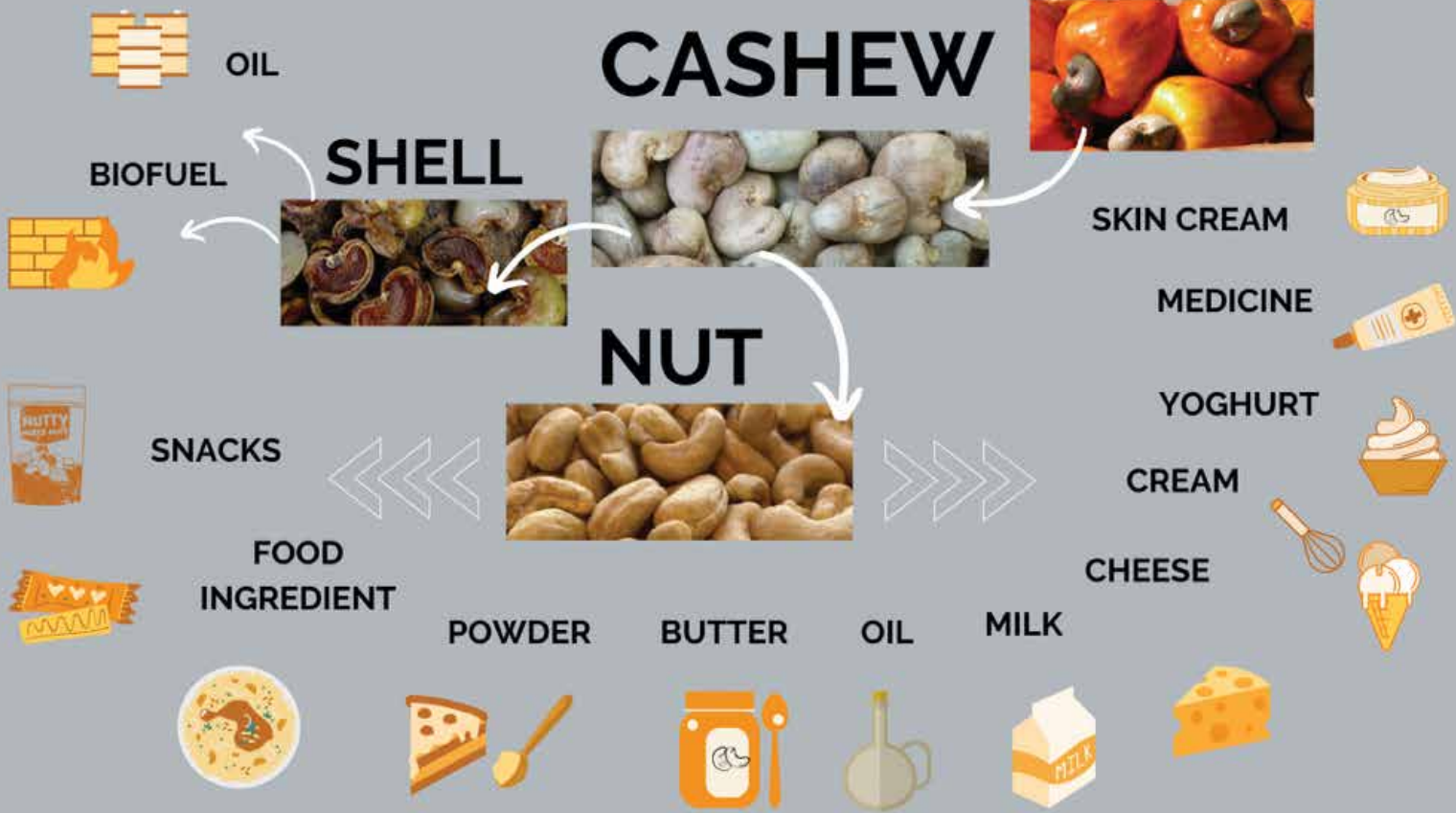


జీడివప్పు షెల్: బహుళ ఉపయోగాలు ఉన్నాయి. ఇది 20% కలిగి ఉంది వంటి ఉత్పత్తుల తయారీకి ఉపయోగించే నూనె కార్బనాల్. ఆయిలకు అనేక అప్లికేషన్లు ఉన్నాయి ఘర్షణ లైనింగ్, పెయింట్స్ మరియు వార్నిష్, లామినేటింగ్ రెసిన్లు మొదలైనవి, షెల్ కేక్ తయారీకి ఉపయోగించవచ్చు బయో-చార్ మరియు సుసంపన్నమైన మట్టి కార్బన్ లేదా ఇంధనంగా



జీడివప్పు పొట్టు:ఇది టానిన్ వెలికితీతకు ఉపయోగించబడుతుంది మరియు పశువుల మేత తయారీలో కూడా ఉపయోగిస్తారు చిన్న పరిమాణంలో

వివిధ రకాల జీడిపప్పులు మరియు వినియోగ సందర్భాలు



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

జీడిపప్పులు: ప్రమాణాలు మరియు రూపాలు
కార్పొరేట్ బహుమతులు/ప్రత్యేక సందర్భాలలో ఉపయోగించే ప్రీమియం జీడిపప్పులు/గర్వం
మరియు ప్రతిష్టతో బహుమతిగా ఇవ్వబడినవి/కొన్నిసార్లు ముదురు రంగు కోసం కాల్చినవి (AFI
ప్రమాణాల ఆధారంగా గింజలు లెక్కించబడతాయి)



WW180 - జీడిపప్పు రాజు - కిలోకు 266-395 తెల్లని మొత్తం జీడిపప్పు గింజలను కలిగి ఉంది



WW210 - జంబో నట్స్; కిలోకు 395-465 తెల్లని మొత్తం జీడివప్పు కెర్నల్లను కలిగి ఉంటుంది



WW240 - తెల్లని మొత్తం జీడివప్పులు - ప్రతి కిలోకు 485-530 కాయలు కలిగి ఉంటాయి



WW320 - ప్రీమియం వైట్ హాల్వల్ జీడివప్పులు; కిలోకు 660-706 కాయలు కలిగి ఉంటాయి; ప్రపంచవ్యాప్తంగా ప్రజాదరణ పొందిన చిరుతిండిగా కూడా ఉపయోగించబడుతుంది; తరచుగా రిఫైల్ అల్పారాలు మరియు వేగంగా అమ్ముడయ్యే వాటిలో కనిపిస్తాయి.

కాజు (లేదా జీడివప్పు) కట్టిని JH, S,JK, LWP, K, SWP మొదలైన జీడివప్పు ముక్కలను ఉపయోగించి తయారు చేయవచ్చు లేదా తయారు చేయవచ్చు. ముక్కలు ఎంత పెద్దవిగా ఉంటే, కాజు కట్టి రంగు అంత మెరుగ్గా ఉంటుంది.

JH మరియు JK నుండి తయారు చేసిన జీడివప్పు కాట్టి తెల్లగా కనిపిస్తుంది. ఇటీవలి సంవత్సరాలలో W320, W300, SSW, SSW1, SW320, W450 మరియు W400 వంటి జీడివప్పు గ్రేడ్లను ఉపయోగించి వివిధ జీడివప్పు స్వీట్లు తయారు చేయబడ్డాయి.



JH - జంబో హాఫ్స్ - దేవాలయాలలో ఉపయోగించేవి, ప్రీమియం కాజు స్వీట్లు మరియు రుచికరమైనవి.

SWP - చిన్న తెల్లని ముక్కలు, కేక్ టాపింగ్, ఐస్ క్రీమ్లో కూడా అనువైన పదార్థంగా ఉపయోగిస్తారు. సాధారణంగా జీడివప్పుకు ఎనిమిది ముక్కలుగా వస్తుంది.



LWP - పెద్ద తెల్లని ముక్కల గింజలు 4 ముక్కలుగా విరిగిపోతాయి. స్వీట్లు, గ్రేవీలు మరియు వివిధ బియ్యాలలో ఉపయోగిస్తారు

జంబో కుడ్డా - పెద్ద తెల్ల జీడివప్పు ముక్కలు; ప్రీమియం జీడివప్పు స్వీట్లు మరియు ఇతర స్వీట్లను తయారు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు, ఇది బేకరీల యొక్క ప్రసిద్ధ ఎంపిక

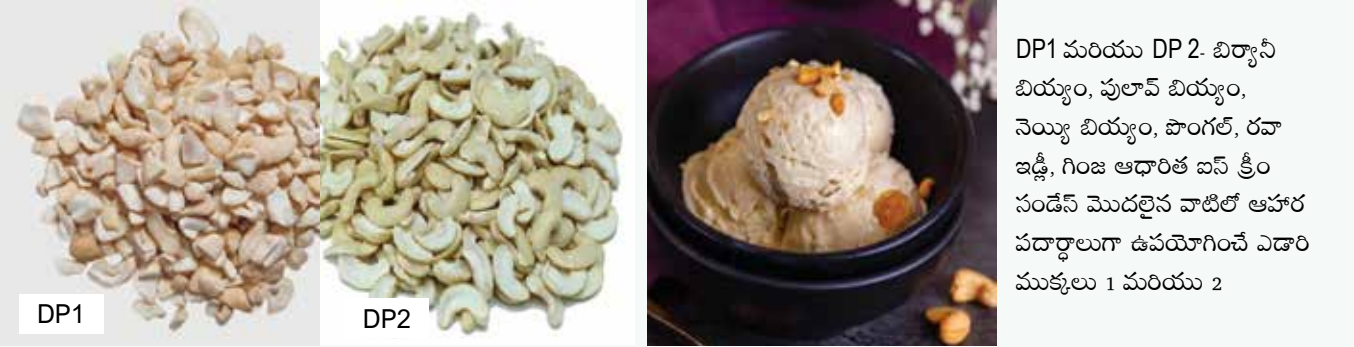


W400/W450-అంటే తెల్లని మొత్తం జీడివప్పులు, సాధారణంగా కిలోకు 880 నుండి 990 జీడివప్పులు కలిగి ఉంటాయి, ఇది అతి చిన్న మరియు చౌకైన తెల్లటి మొత్తం జీడివప్పు గింజలు, అందువల్ల తక్కువ ధర గల మొత్తం గ్రేడ్లలో ఇష్టమైనవి. సాధారణ ముడి రూపంలో వినియోగిస్తారు, ఇళ్లలో నెయ్యిలో కాల్చుతారు, వివిధ స్వీట్లు, పాయసం/ఫీర్ మొదలైన వాటిలో ఉపయోగిస్తారు.



DW - ఎడారి మొత్తాలను రుచిగా లేదా తయారు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు పూత పూసిన జీడివప్పు, మసాలా జీడివప్పు మొదలైనవి,

NW - సహజమైన మొత్తం జీడివప్పు (చర్మంతో), సాదా మరియు విలువ-జోడించిన రూపాల్లో (కాల్చిన/ఉప్పు) లభిస్తుంది, రుచిలో సమ్మర్షిగా ఉంటుంది



BB, BB1, BB2 - బేబీ బైట్స్ జీడివప్పులను జీడివప్పు గ్రేవీ, జీడివప్పు వెన్న, జీడివప్పు పేస్ట్, జీడివప్పు జున్ను మరియు జీడివప్పు పాలు తయారు చేయడానికి ఉపయోగిస్తారు. బిస్కెట్లలో కూడా ఉపయోగిస్తారు.

DP1 మరియు DP 2- బియ్యం బియ్యం, పులావ్ బియ్యం, నెయ్యి బియ్యం, పొంగల్, రవా ఇడ్లీ, గింజ ఆధారిత ఐస్ క్రీం సండేస్ మొదలైన వాటిలో ఆహార పదార్థాలుగా ఉపయోగించే ఎడారి ముక్కలు 1 మరియు 2



కేంద్ర మరియు రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సంస్థలు

<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-foscoc@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.tafcarn.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>	

రాష్ట్ర సంఘాలు మరియు అభివృద్ధి సంస్థలు

<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>

పరిశోధనా సంస్థలు

<p>Agriculture Experimental Station Navsari Agricultural University & Post: Paria Tal. Pardi, Dist. Valsad Gujarat aesparia@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>

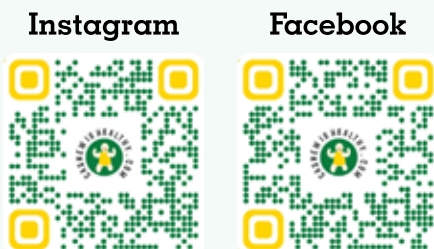
ఈ ప్రత్యేకమైన ప్రచురణను విడుదల చేయడంలో మద్దతు ఇచ్చినందుకు
కింది స్పాన్సర్లకు మేము ధన్యవాదాలు తెలియజేస్తున్నాము



జీడిపప్పును ప్రచారం చేయడంలో ఆసక్తి ఉందా? ఇక్కడ కొన్ని ఆలోచనలు ఉన్నాయి...

- ❖ ఆసక్తి ఉన్న వ్యక్తులకు ఈ పుస్తకం యొక్క pdf కాపీని షేర్ చేయండి (క్రింద ఉన్న QR కోడ్‌ని స్కాన్ చేయండి)
- ❖ జీడిపప్పును ఉపయోగించి కొత్త రెసిపీ ఆలోచన ఉందా? చిన్న వీడియో చేసి మాకు పంపండి.
- మేము దీనిని జీడిపప్పు వెబ్‌సైట్ www.cashewishealthy.com లో చేర్చుతాము
- ❖ మేము దీనిని జీడిపప్పు వెబ్‌సైట్ www.cashewishealthy.com లో చేర్చుతాము
- ❖ జీడిపప్పును ఆమోదించడానికి ఇష్టపడే డాక్టర్ లేదా ఫిట్‌నెస్ నిపుణుడు లేదా సామాజికంగా ప్రసిద్ధి చెందిన వ్యక్తి మీకు తెలిస్తే, ఒక చిన్న వీడియో చేసి మాతో భాగస్వామ్యం చేయండి. మేము దానిని జీడిపప్పు వెబ్‌సైట్‌లో చేర్చి ప్రచారం చేస్తాము.
- ❖ అత్యంత సాధారణమైనది. మీ రోజువారీ ఆహారంలో జీడిపప్పును చేర్చడం ప్రారంభించండి మరియు మీ దగ్గరి మరియు ప్రియమైన వారితో పంచుకోండి.

Follow us:



ప్రతిస్పందన



డాక్టర్ వి. మోహన్,

చైర్మన్ డాక్టర్ మోహన్ డయాబెటిస్ సెషియాలిటీస్ సెంటర్ హైవేట్ లిమిటెడ్, చెన్నై
అధ్యక్షుడు-మద్రాస్ డయాబెటిస్ రీసెర్చ్ ఫౌండేషన్

నట్లీ వినియోగం కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను ప్రభావితం చేయదు. జీడివప్పు వినియోగం ఎల్డిఎల్ (చెడు) కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలపై ఎటువంటి ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపలేదని మా పరిశోధనలో వెల్లడైంది. ముఖ్యంగా, ఇది హెచ్ఎల్ (మంచి) కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను గణనీయంగా పెంచింది; అంతేకాకుండా, బరువు, రక్తంలో చక్కెర మరియు హెచ్ఎ1సి స్థాయిలు ప్రభావితం కాలేదు. నట్లీ కూడా ప్రోటీన్, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు మరియు పీచు యొక్క గొప్ప మూలం. విశేషమేమిటంటే, జీడివప్పు వినియోగం రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలు తగ్గడంతో ముడిపడి ఉంది.

డాక్టర్ చేతన్ బార్గి (ఎండి) MBBS & MD,
Baragi Hospital

జీడివప్పులు చాలా పోషకమైనవి. అవి మన హృదయ ఆరోగ్యాన్ని మరియు దృష్టిని మెరుగుపరుస్తాయి, మన ఎముకలను బలోపేతం చేస్తాయి మరియు జీర్ణక్రియకు సహాయపడతాయి. ఇవి ప్రోటీన్లు, మంచి మూలం. అవి మన శరీరానికి అవసరమైన చాలా సూక్ష్మపోషకాలను కలిగి ఉంటాయి. వాటి కొవ్వు శాతం గణనీయంగా తక్కువగా ఉంటుంది మరియు అవి అందించే కొవ్వు మన శరీరానికి చాలా అవసరం. జీడివప్పులను క్రమం తప్పకుండా మితమైన పరిమాణంలో తినాలని నేను సిఫార్సు చేస్తున్నాను



డాక్టర్ నూతన్ మెహర్జాడే MBBS & MD,
Sparsha Hospital

జీడివప్పులో ఇనుము, రాగి, జింక్, పొటాషియం, మాంగనీస్ వంటి అవసరమైన పోషకాలు మరియు శరీరం యొక్క మొత్తం రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కీలక పాత్ర పోషించే వివిధ సూక్ష్మ పోషకాలు పుష్కలంగా ఉంటాయి.

ఈ గింజ పని చేసే మహిళలకు మరియు పెరుగుతున్న పిల్లలకు బాగా సిఫార్సు చేయబడింది. ప్రజాదరణ పొందిన నమ్మకానికి విరుద్ధంగా, జీడివప్పులో సున్నా కొలెస్ట్రాల్ ఉంటుంది మరియు శరీరంలో LDL మరియు HDL స్థాయిలను పెంచడం ద్వారా గుండె ఆరోగ్యానికి దోహదం చేస్తుంది. ఈ సూక్ష్మపోషకాలు సూపర్ ఆక్సిడెంట్ రాడికల్స్ తో చురుకుగా పోరాడతాయి, వృద్ధాప్యాన్ని ఆలస్యం చేస్తాయి మరియు క్యాన్సర్ నివారణకు సహాయపడతాయి.

గర్భిణీ రోగులలో రక్తహీనతకు చికిత్స చేయడానికి స్త్రీ జననేంద్రియ నిపుణులు వారిని ఎక్కువగా సిఫార్సు చేస్తున్నారు.

