

காய்கறிகள் - Vegetables

Value per 100 gm edible portion

குணம்

பல் மற்றும் எலும்பு உருவாக்கத்திலும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் கண்ணாம்பு, எரியம் சத்து ஊக்கம் தருகிறது. போலிக் அமிலம் மற்றும் வைட்டமின்-சி சத்துக்கள் இரத்த சோகை ஏற்படுத்துவதை தடுத்து இரத்த விருத்திக்கும், கண்பார்வை மேம்படவும் உதவுகிறது. உடல் சோர்வு மற்றும் மந்தநிலையை குறைத்து நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் உருவாக்குகிறது. தாது பொருட்கள், 'B' காம்ப்ளக்ஸ், வைட்டமின், உள்ளூறுப்புகளை வலுப்படுத்தி, சிறுநீர் ஓட்டத்தை அதிகரிக்கின்றது, நார்ச்சத்து ஜீரணத்தை அதிகரித்து மலச்சிக்கலை தடுக்கிறது. புரதம் தேக வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

தகவல்: இந்திய உணவுகளை ஊட்டசத்து மதிப்பீடு 2004:

சமையல் குறிப்பு

காய்கறிகளை சிறிது தண்ணீர் விட்டு வதக்கி தண்ணீரை வடிக்காமல் சண்டவைத்து உண்பது நல்லது.

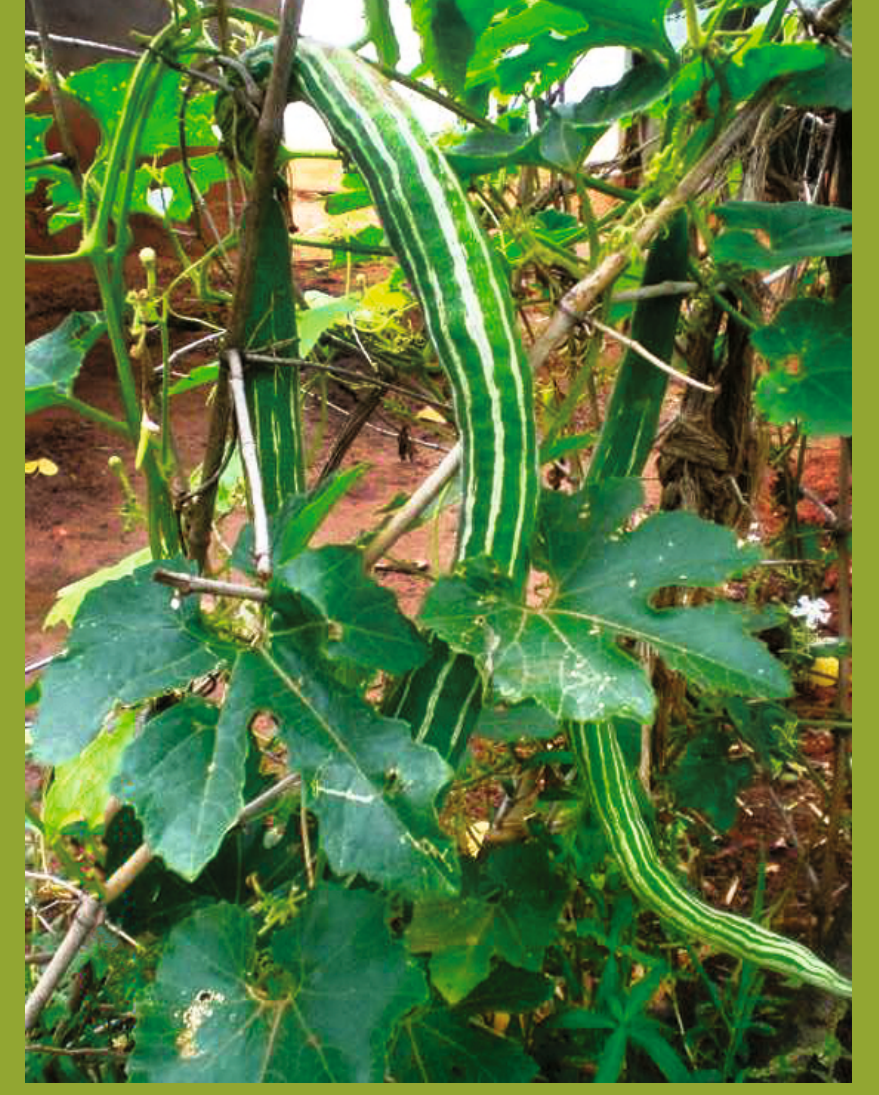
நீராவிയിல் வேக வைத்து உண்பது நல்லது

முங்கில் குருத்துகளை நீரில் ஊற வைத்து வடிக்கட்டிய பின் வேக வைத்து வடித்து உண்பது நல்லது.

காய்கறிகளை வேக வைத்து வடிக்கட்டிய ரசம் சத்துக்களை உள்ளடக்கிய உணவாகும்.















Moisture range 3.8 to 92
Carotene range 9 - 2743

- 10gm Protein - புரதம்
- 3gm Fat - கொழுப்பு
- 300mg Calcium - சுண்ணாம்பு
- 150mg Phosphorus - எரியம்
- 150mg Iron - இரும்பு
- 300mg Vitamin C - வைட்டமின்



புல்லை
Trichosanthes cucurina



 Prevents anaemic இரத்த விருத்திக்கு	 blood purifier இரத்த சுத்திகரிப்புக்கு	 Improves vision கண்பார்வை மேம்பட	 clean up digestive system ஜீரண பாதையை சுத்தப்படுத்த	 energy சக்தி	 Immunity உடல் வலிப்பு	 Strengthens teeth டல் வளர்ச்சிக்கு
 Help pregnant women க்ப்பாண்டை உடல் வலிப்பு	 tissue building திக வளர்ச்சிக்கு	 clean up urinary system சிறுநீர் வெளிப்பாடு	 Strength தேக வளர்ச்சிக்கு	 increase appetite ஜீரண விருத்தி	 Feeding Mother தாய் பால் விருத்திக்கு	 Strengthens bones எலும்பு வளர்ச்சிக்கு



பீட் ரூட்
Beta vulgaris

1.7gm	0.1gm	18.3gm	55mg	1.19mg	0mg
-------	-------	--------	------	--------	-----



பூசணி காய்
cucurbita maximag

1.4gm	0.2gm	10mg	29mg	6.27mg	24mg
-------	-------	------	------	--------	------



பப்பாளி காய்
Carica papaya

0.7gm	0.2gm	28mg	40mg	0.9mg	12mg
-------	-------	------	------	-------	------



சுண்டக்காய்
Solanum torvum

0.6gm	0.2gm	40mg	15mg	0.9mg	0mg
-------	-------	------	------	-------	-----



முங்கில் குறுத்து
Bambusa sp.

21.5gm	0.3gm	302mg	297mg	0mg	0mg
--------	-------	-------	-------	-----	-----



வெள்ள பூசணி
Benincasa hispida

0.4gm	0.1gm	30mg	20mg	0.8mg	1mg
-------	-------	------	------	-------	-----



கொத்தவரை
Cyamopsis tetragonoloba

3.2gm	0.4gm	130mg	57mg	1.08mg	0mg
-------	-------	-------	------	--------	-----



வெள்ளிரிக்காய்
Cucumis sativus

0.4gm	0.1gm	10mg	25mg	0.6mg	0mg
-------	-------	------	------	-------	-----



தக்காளி
Lycopersicon lycopersicon

1.9gm	0.1gm	20mg	30mg	1.8mg	31mg
-------	-------	------	------	-------	------



முருங்கை காய்
Moringa oleifera

2.5gm	0.1gm	30mg	110mg	18mg	120mg
-------	-------	------	-------	------	-------



அவரைக்காய்
Dolichos lablab

3.8gm	0.7gm	210mg	68mg	0.83mg	9mg
-------	-------	-------	------	--------	-----



பலா பிஞ்சு
Artocarpus heterophyllus

2.6gm	0.3gm	30mg	40mg	1.7mg	14mg
-------	-------	------	------	-------	------



வெண்டை காய்
Polygonum persicaria

1.9gm	0.2gm	66mg	56mg	0.35mg	13mg
-------	-------	------	------	--------	------



சுரைக்காய்
Lagenaria siceraria

2.6gm	36.4gm	295mg	836mg	6.1mg	0mg
-------	--------	-------	-------	-------	-----



பாகற் காய்
Momordica charantia

1.6gm	0.2gm	20mg	70mg	0.61mg	0mg
-------	-------	------	------	--------	-----



வாழை தண்டு
Musa paradisiacum

1.4gm	0.2gm	10mg	29mg	6.27mg	27mg
-------	-------	------	------	--------	------



வாழைப் பூ
Musa paradisiacum

2.7gm	0.5gm	130mg	110mg	8.5mg	0mg
-------	-------	-------	-------	-------	-----



வாழை காய்
Musa paradisiacum

1.4gm	0.2gm	10mg	29mg	6.27mg	24mg
-------	-------	------	------	--------	------



மேரக்காய்
Sechium edule

0.7gm	0.1gm	140mg	30mg	0.6mg	4mg
-------	-------	-------	------	-------	-----



கத்திரிக்காய்
Solanum melongena

1.4gm	0.3gm	18mg	47mg	0.38mg	12mg
-------	-------	------	------	--------	------



ஜீனி மிளகாய்
Capsicum frutescens

1gm	0.2gm	14mg	0mg	0.8mg	72mg
-----	-------	------	-----	-------	------



முட்டை கோசு
Brassica oleracea

1.8gm	0.1gm	0.8mg	44mg	0.8mg	124mg
-------	-------	-------	------	-------	-------



பீர்க்கு
Luffa acutangula

0.5gm	0.1gm	18mg	25mg	0.39mg	0mg
-------	-------	------	------	--------	-----