

தானியங்கள் - Grains

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' காம்பளக்ஸ், வைட்டமின், உள்ளூறுப்புகளை வலுப்படுத்தி, சிறுநீர் ஓட்டத்தை அதிகரிக்கின்றது, நார்ச்சத்து ஜீரணத்தை அதிகரித்து மலச்சிக்கலை தடுக்கிறது. புரதம் தேக வளர்ச்சிக்கு உதவுகிறது.

தகவல்: இந்திய உணவுகளைக் கண்டறிதல் மதிப்பீடு 2004:

குறிப்பு

தானியங்கள் தவிடு நீக்கி அரிசியாக்கி சமைக்கப்படுகிறது.





சோளம், கம்பு, கீரை போன்ற தானியங்களை பொரியாக வறுத்தும் உண்ணலாம்.

தானியங்களை மாவாக அரைத்து கனி, அப்பம், தோசை, இட்லி, சேமியா, பிஸ்கட், இனிப்புகள், முறுக்கு, கூழ், போன்ற வகைகளை செய்யலாம்.

தானிய உணவு வகைகளை குறைந்த நேரத்தில் தயார் செய்யலாம்.

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

