

கிழங்குகள் - Tubers & Bulbs

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

தகவல்: இந்திய உணவுகளை ஊட்டசத்து மதிப்பீடு 2004:

குறிப்பு

கிழங்குகளை நீரில் வேக வைத்து நிரை வடிக்கடி உண்ணலாம்

நீர் இல்லாமல் கிழங்குகளை மண்பானையில் இட்டு விறகு அடுப்பில் வேக வைத்து உண்ணலாம்.

சேம்பு வகை கிழங்குகளை நீரில் வேக வைக்கும்போது புளி சேர்த்து வேக வைத்து பின்னர் தோல் நீக்கி உண்ண வேண்டும்.

வேக வைத்த கிழங்குகளை சிறு சிறு துண்டுகளாக நறுக்கி மசாலாவில் தாளித்து உண்ணலாம்.

காலை மற்றும் இரவு உணவாக கிழங்கு வகைகளை பயன்படுத்தலாம்.

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



நீர் முத்தி
Asparagus racemosus

10gm	3gm	300mg	150mg	150mg	300mg
------	-----	-------	-------	-------	-------



முட்டை சேம்பு
Colocasia spp

3gm	0.1gm	40mg	130mg	0.42mg	0mg
-----	-------	------	-------	--------	-----



நூரை
Dioscorea trifolium

18gm	0gm	3gm	0.24mg	0.7mg	0mg
------	-----	-----	--------	-------	-----



மர வள்ளி
Manihot esculenta

0.7gm	0.2gm	50mg	40mg	0.9mg	25mg
-------	-------	------	------	-------	------



சர்க்கரை வள்ளி
Ipomoea batatas

1.2gm	3gm	46mg	50mg	0.21mg	24mg
-------	-----	------	------	--------	------



சேம்பு
Alocasia antiquorum

3gm	0.1gm	40mg	140mg	42mg	0mg
-----	-------	------	-------	------	-----



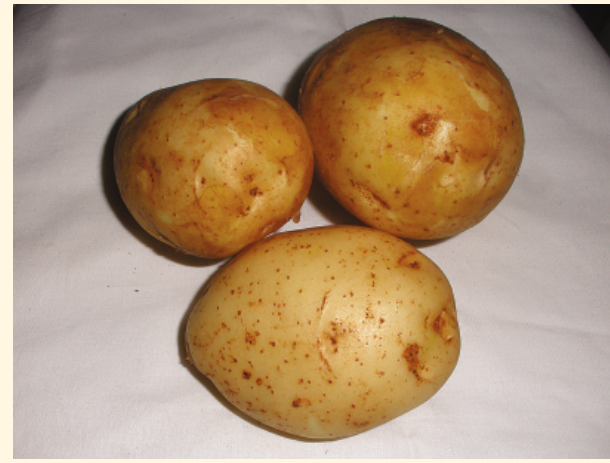
குகை கிழங்கு
Maranta arundinacea

1.1gm	0.4gm	52mg	49mg	0mg	0mg
-------	-------	------	------	-----	-----



சேணை
Amorphophallus campanulatus

1.2gm	0.1gm	50mg	34mg	0.6mg	0mg
-------	-------	------	------	-------	-----



உருளைகிழங்கு
Solanum tuberosum

1.6gm	0.1gm	10mg	40mg	0.48mg	17mg
-------	-------	------	------	--------	------



வெள்ளைமுள்ளங்கி
Raphanus sativus

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



வெள்ள சேம்பு



வாழை கிழங்கு
Musa paradisiacum

0.4gm	0.2gm	25mg	10mg	0mg	1mg
-------	-------	------	------	-----	-----



கொடி வள்ளி
Dioscorea bulbifera

1.3gm	0.1gm	16mg	31mg	0.5mg	0mg
-------	-------	------	------	-------	-----



மா இஞ்சி
Curcuma amada

1.1gm	0.7gm	25mg	90mg	2.6mg	1mg
-------	-------	------	------	-------	-----



பீட் ரூட்
Beta vulgaris

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



கருளை கிழங்கு



சின்ன வெங்காயம்
Allium cepa

1.8gm	0.1gm	40mg	60mg	1.2mg	2mg
-------	-------	------	------	-------	-----



பெரிய வெங்காயம்
Allium cepa

1.2gm	0.1gm	46.7mg	50mg	0.6mg	6mg
-------	-------	--------	------	-------	-----



சிவப்பு முள்ளங்கி
Raphanus sativus

0.6gm	0.3gm	50mg	20mg	0.37mg	0mg
-------	-------	------	------	--------	-----



வள்ளி கிழங்கு
Dioscorea oppositifolia

2.5gm	0.3gm	20mg	74mg	1mg	1mg
-------	-------	------	------	-----	-----



நன்னாரி
Hemidesmus indicus



கேரட்
Daucus carota

0.9gm	0.2gm	80mg	530mg	1.3mg	3mg
-------	-------	------	-------	-------	-----



டர்நீப்பு
Brassica rapa

0.5gm	0gm	30mg	40mg	0.4mg	43mg
-------	-----	------	------	-------	------



முள்வள்ளி
Dioscorea alata

1.3gm	0.1gm	16mg	31mg	0.5mg	0mg
-------	-------	------	------	-------	-----



முள்வள்ளி
Dioscorea alata

1.3gm	0.1gm	16mg	31mg	0.5mg	0mg
-------	-------	------	------	-------	-----