

கீரைகள் - Greens

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 உணவுகளின் ஊட்டசத்து மதிப்பீடு 2004:

சமையல் குறிப்பு

பொதுவாக கீரைகளை சிறிது தண்ணீர் விட்டு வதக்கி தண்ணீரை வடிகட்டாமல் சுண்டவைத்து உண்பது நல்லது.

சில கீரையுடன் அளவான தண்ணீரை துவரம்பருப்புடன் சேர்த்து வேகவைத்து நீரை சுண்ட வைத்து உண்ணலாம்.

சில கீரைகளை பருப்பினோ அல்லது தனியாகவோ வேக வைத்து கடைந்து உணவுடன் கலந்து உண்ணலாம்.

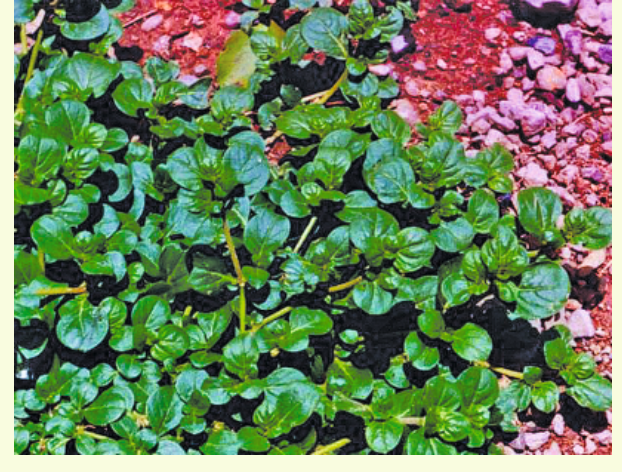
Value per 100 gm edible portion

Moisture range 3.8 to 92
Carotene range 9 - 2743

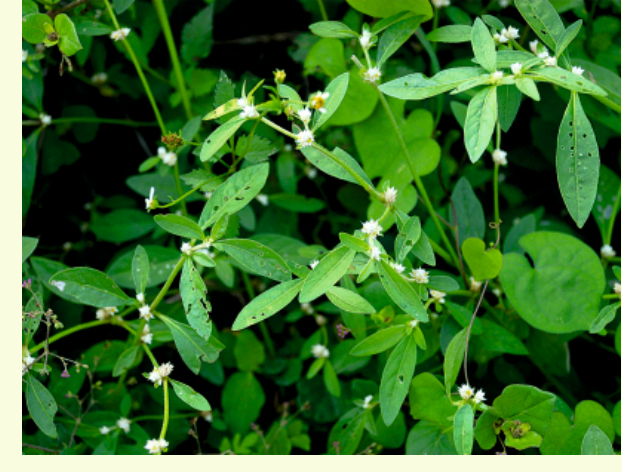
- 10gm Protein - புரதம்
- 3gm Fat - கொழுப்பு
- 300mg Calcium - சுண்ணாம்பு
- 150mg Phosphorus - எரியம்
- 150mg Iron - இரும்பு
- 300mg Vitamin C - வைட்டமின்



தண்டுக்கீரை
Amaranthus paniculatus



முன்னக் கீரை
Trianthema monogyna



மின்ன கொன்னை
Trianthema monogyna



முள்ளுக்கீரை
Amaranthus spinosa



சின்ன எள்ளூரி
Cassia tora



சில்லுக்கீரை
Amaranthus graecizans



மணத்தக்காளி
Solanum nigrum



புளிய மரம்
Tamarindus indica



சுண்டல்
Cicer arietinum



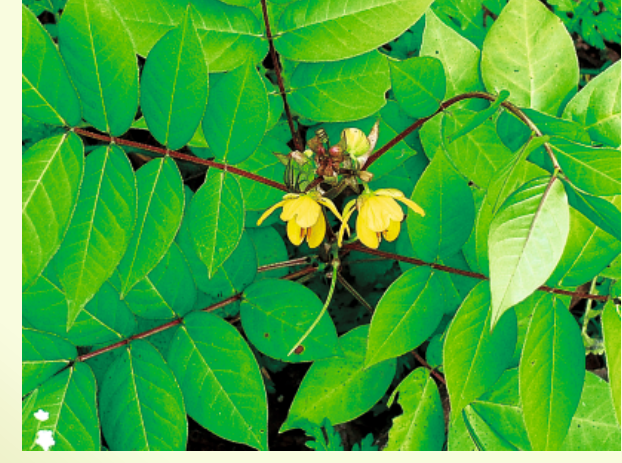
சிறுக்கீரை
Amaranthus viridis



பொவிக் கீரை
Cansjera rheedii



புளி சோரை
Oxalis corniculata



தகரை கீரை
cassia occidentalis



நெருஞ்சி
Tribulus terrestris



முருங்கை
Moringa oleifera



சேம்பு
Colocasia antiquorum



குருண்டை கீரை
Boerhavia diffusa



வழுக்கை கீரை
Portulaca oleracea



பூசனி கீரை
Cucurbita maxima



கைனை கீரை
Commelina benghalensis



கல்கீரை (பருப்பு கீரை)
Chenopodium



சாக்கரை வள்ளி கீரை
Ipomoea batatas



சீங்கை கீரை
Acacia pennata



பசலை கீரை
Basella alba