ஆரோக்கிய செய்தி
திராட்சை பழம்

திராட்சை பழம்

- திராட்சைப்பழம் என்பது இலையுதிர் கொடி வகையின் பழமாகும்.
- இது கொடிமுந்திரி என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

- மகாராஷ்டிரா, கர்நாடகாவுக்கு அடுத்தபடியாகத் தமிழ்நாடும் திராட்சை உற்பத்தியில் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது.

- திராட்சையின் தாவரவியல் பெயர்: vitis vinifera (விடிஸ் வினி.ஃ. பெரா) ஆகும். இது விட்டேசி (vitaceae) குடும்பத்தை சேர்ந்த கொடி வகைத் தாவரம்

- திராட்சை என்பது 15 முதல் 300 வரை கொத்தாக வளரும் ஒரு வகை பழமாகும்

திராட்சை வகைகள்

பச்சையான திராட்சை

கருப்பு திராட்சை

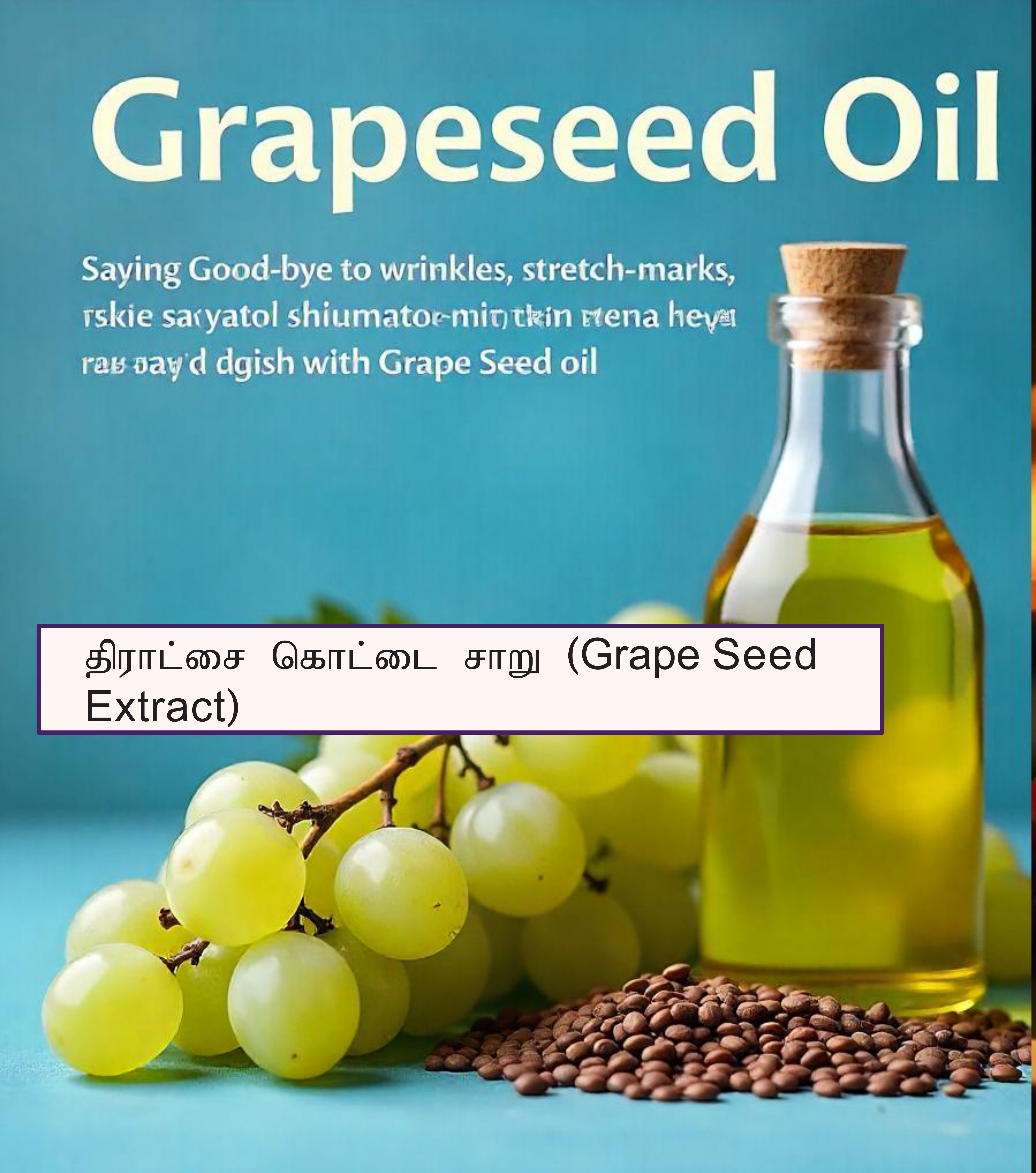
கோல்டுன் திராட்சை

சிவப்பு திராட்சை

திராட்சையிலிருந்து பெறப்படும் பொருட்கள்

திராட்சை சாலட்(Grape salad)

திராட்சை ஜாம்
(Jam)



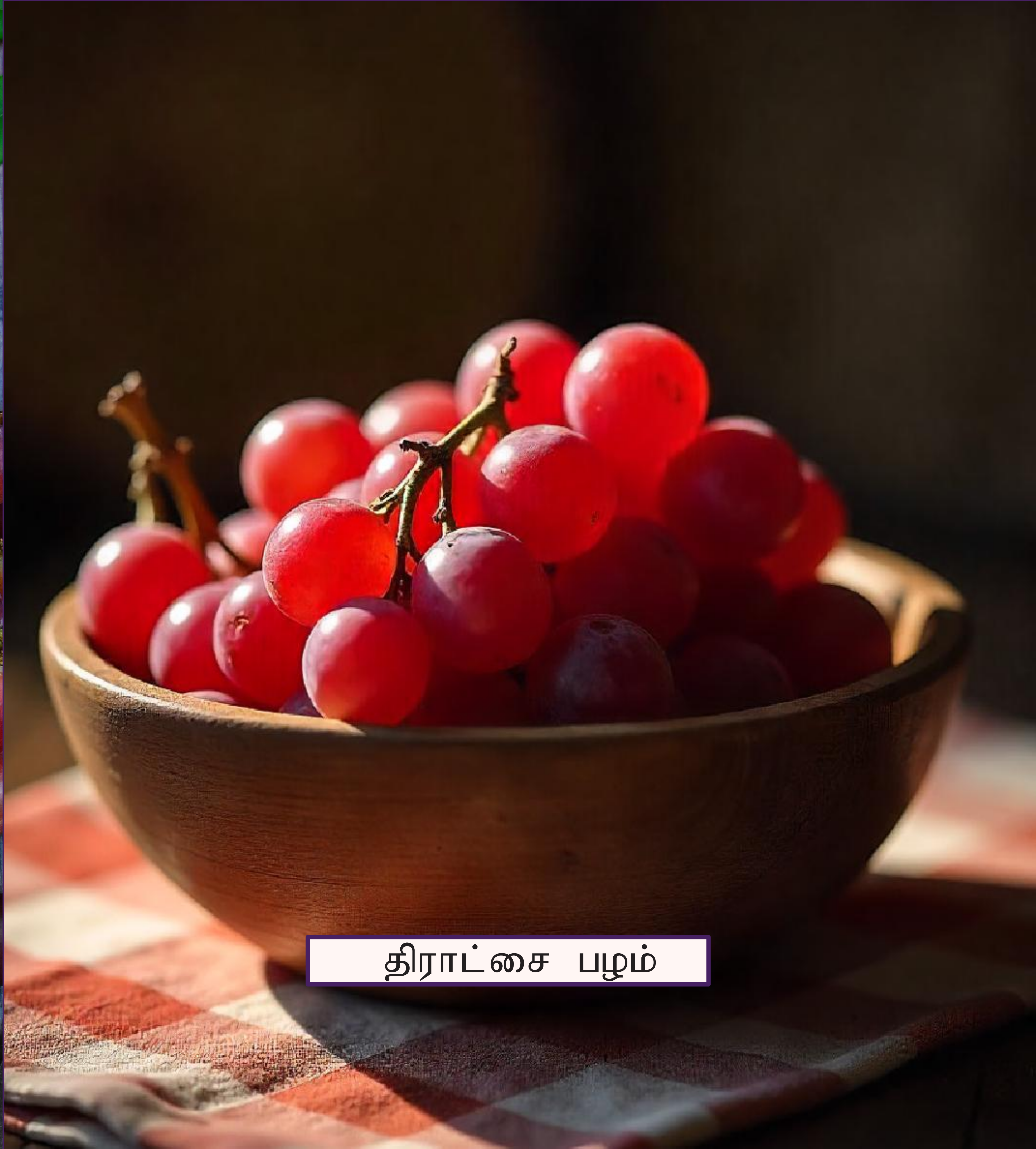
திராட்சை கொட்டை சாறு (Grape Seed Extract)

திராட்சை சாறு (Grapes Juice)

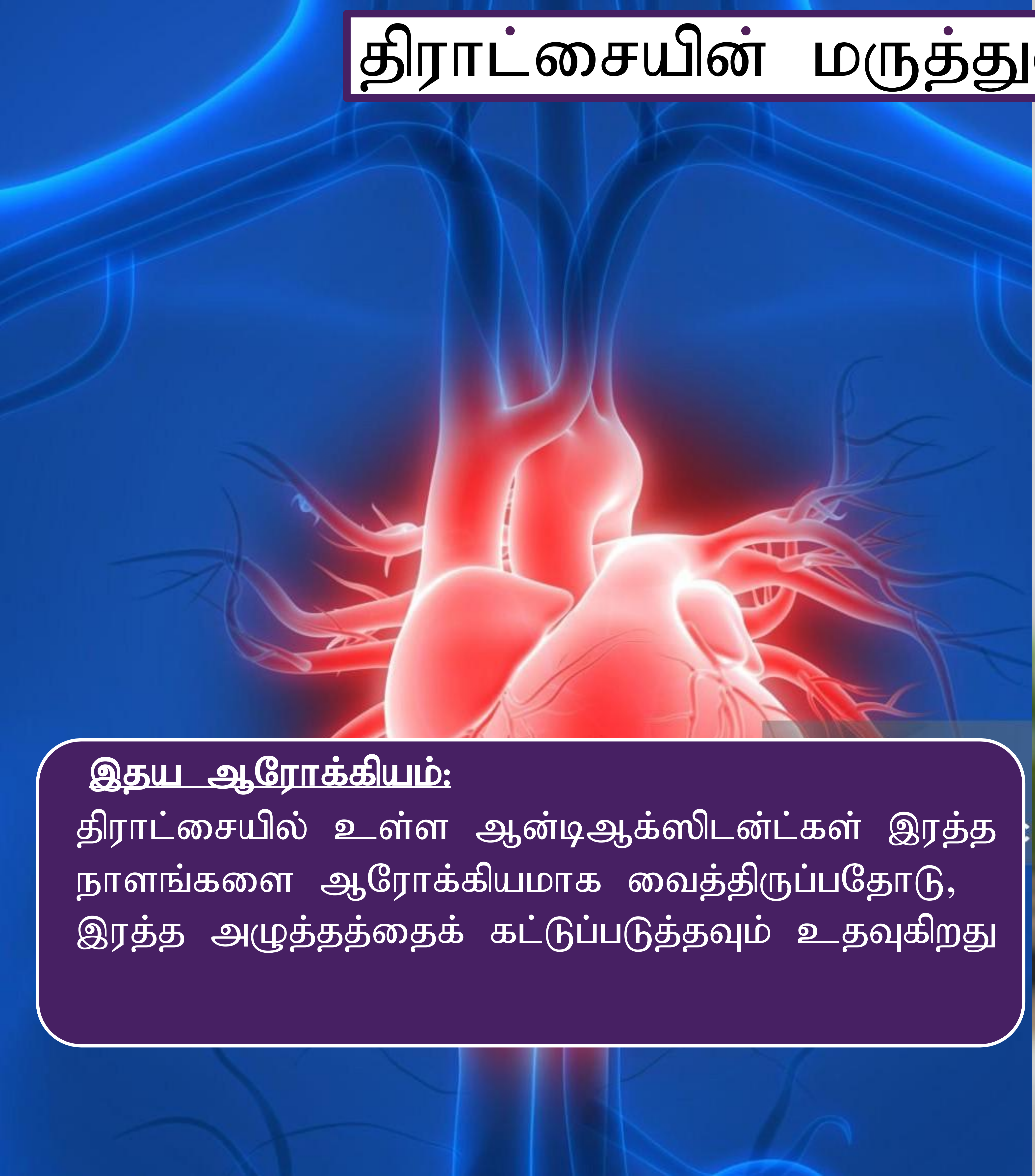
உலர் திராட்சை

திராட்சை கொட்டை (Grape Seed)

திராட்சை ஒயின்


திராட்சை பழம்

திராட்சையின் மருத்துவ பயன்கள்



இதய ஆரோக்கியம்:

திராட்சையில் உள்ள ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் இரத்த நாளங்களை ஆரோக்கியமாக வைத்திருப்பதோடு, இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது

புற்றுநோய் எதிர்ப்பு:

திராட்சையில் உள்ள சில கூறுகள், குறிப்பாக சிவப்பு திராட்சையில், புற்றுநோய் செல்களை எதிர்த்துப் போராடும் ஆற்றல் கொண்டவை.

கண் பார்வை:

பச்சை திராட்சையில் உள்ள சில வைட்டமின்கள் கண் பார்வையை மேம்படுத்தும்

செரிமான ஆரோக்கியம்:

நார்ச்சத்து நிறைந்த திராட்சை செரிமானத்தை மேம்படுத்தவும், மலச்சிக்கலைத் தடுக்கவும் உதவுகிறது.

சரும ஆரோக்கியம்:

ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்த திராட்சை சருமத்தை இளமையாகவும், ஆரோக்கியமாகவும் வைத்திருக்க உதவுகிறது

எலும்பு ஆரோக்கியம்:

திராட்சையில் உள்ள வைட்டமின் மு எலும்புகளின் ஆரோக்கியத்திற்கும் முக்கியமானது.

“என்னில் நிலைத்திருங்கள், நானும் உங்களில் நிலைத்திருப்பேன்; கொடியானது திராட்சச்செடியில் நிலைத்திராவிட்டால் அது தானாய்க் கனிகொடுக்கமாட்டாததுபோல, நீங்களும் என்னில் நிலைத்திராவிட்டால், கனிகொடுக்கமாட்டீர்கள்”.

யோவான்:15:4