ಖನಿಜ ಲವಣಗಳು :

ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಿಗಿಂತ 3 ಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ (ಸುಣ್ಣದಂಶ) ಇದೆ. ಇದು ಬೆಳೆಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲು ಮತ್ತು ಎಲುಬಿನ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಕಾರಿ. ಋತುಬಂಧದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರಿಗೂ ಸಹ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಅವಶ್ಯಕ. ಇದರಲ್ಲಿರುವ ಸತುವು (ಝಿಂಕ್) ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದ ಪ್ರಕಾರ ನವಣೆ ಆಧಾರಿತ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳ ದೀರ್ಘಾವಧಿ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಕ್ಕಳ ತೂಕ, ಎತ್ತರ ಹಾಗೂ ಹಿಮೋಗ್ಲೋಬಿನ್ ಮಟ್ಟ ಸುಧಾರಿಸಿರುವುದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಿಣ್ವಗಳ ಮುಖಾಂತರ ನಡೆಯುವ ಅನೇಕ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸಹವರ್ತಿಯಾಗಿರುವ ಮೆಗ್ನೇಷಿಯಂ ನವಣೆಯಲ್ಲಿದೆ.

ಜೀವಸತ್ವಗಳು (ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು) :

ಜೀವಸತ್ವಗಳು ಆಹಾರದಲ್ಲಿರುವ ಪಿಷ್ಟ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪಚನಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ. ನವಣೆಯಲ್ಲಿರುವ ಬೀಟಾ ಕ್ಯಾರೋಟಿನ್ ದೇಹದಲ್ಲಿ 'ಎ' ಜೀವಸತ್ವವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ ಇರುಳು ಕುರುಡುತನ ಬರದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. 'ಬಿ' ಜೀವಸತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ಥೈಯಾಮಿನ್, ರೈಬೋಫ್ಲಾವಿನ್ ಹಾಗೂ ನೈಯಾಸಿನ್ ಪ್ರಮಾಣವು ನವಣೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿದೆ.

ಕೆಲವು ಆಹಾರದ ವಿಷಕಾರಿ ಅಂಶಗಳು ಕೂಡ ನವಣೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಫೀನಾಲಿಕ್ ಕಣಗಳು, ಫೈಟಿನ್, ಟ್ಯಾನಿನ್, ಗಾಯಿಟ್ರೋಜನ್ಸ್ ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಉಪಯುಕ್ತ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಲಭ್ಯತೆ ತಡೆಯುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿದೆ. ಆದರೆ ಸಂಸ್ಕರಣಾ ವಿಧಾನಗಳಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಬಹುದು.

ಅನೇಕ ಉಪಯುಕ್ತ ಔಷಧೀಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು ಕೂಡ ನವಣೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಪಾಲಿಫೀನಾಲ್‌ಗಳು ಸೂಕ್ಷ್ಮಾಣು ಜೀವಿಗಳ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹೃದಯ ರೋಗಗಳು, ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಫೈಟೋಸ್ಟಿರಾಲ್‌ಗಳು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. ಸ್ಯಾಪೊನಿನ್‌ಗಳು ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

ಫೈಟೋಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್‌ಗಳು ಸ್ತನಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಅನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತವೆ. "ಹಾರ್ಮೋನ್ ಇಂಬ್ಯಾಲೆನ್ಸ್" ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ. ಫೈಟಿಕ್ ಆ್ಯಸಿಡ್ ಉತ್ಕರ್ಷಣೆಯ ವಿರುದ್ಧ ರಕ್ಷಣೆ ನೀಡಿ ಜೀವಕೋಶಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ.

ಈ ನವಣಕ್ಕಿಯನ್ನು ಏಕದಳಧಾನ್ಯಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತರಹಾವರಿ ತಿಂಡಿ ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸಬಹುದು. ಅನ್ನ, ಗಂಜಿ, ನವಣೆಹಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಮುದ್ದೆ, ರೊಟ್ಟಿ, ದೋಸೆ, ಥಾಲಿಪಟ್ಟು, ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು., ಸಾಂಪ್ರಾದಾಯಿಕವಾಗಿ ನವಣೆಯನ್ನು ನವಣಕ್ಕಿಅನ್ನ, ಸಂಕ್ರಾಂತಿಗೆ ಹುರಕ್ಕಿ, ಹೋಳಿಗೆ, ನಾಗರ ಪಂಚಮಿಯಂದು ತಂಬಿಟ್ಟು, ನವಣಕ್ಕಿ ಪಾಯಸ ತಯಾರಿಸಲು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಇದೇ ನವಣಕ್ಕಿಯಿಂದ ಬಿಸಿಬೇಳೆಭಾತ್, ಉಪ್ಪಿಟ್ಟು, ದೋಸೆ ಖಾರಾ ಸೇವು, ಚಕ್ಕುಲಿ, ಪೊಂಗಲ್ ಮುಂತಾದ ತಿಂಡಿಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಬಹುದು. ಕೆಲವು ಖಾದ್ಯಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸುವ ವಿಧಾನ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಇದೂ ಅಲ್ಲದೇ ನಿತ್ಯವೂ ಅಕ್ಕಿಯಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಖಾದ್ಯ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ 5 ರಿಂದ 10% ನವಣಕ್ಕಿಯನ್ನು ಬಳಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಗಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ
ಐಸಿಎಆರ್–ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ, ರಾಯಚೂರು
ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ– 329
ರಾಯಚೂರು– 584101
e-Mail: kvkraichur@gmail.co.in
kvk.Raichur@icar.gov.in
Website: www.kvkraichur.com

ಅಕ್ಷರ ಜೋಡಣೆ ಮತ್ತು ವಿನ್ಯಾಸ:
ಶ್ರೀ ದೇವರಾಜ ನಾಯಕ
ಕುಮಾರಿ ಸುಮಂಗಳಮ್ಮ ಎಮ್. ಮತ್ತು ಕುಮಾರಿ ಶಿಲ್ಪಾ

ಕೃಷಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ
ಐ.ಸಿ.ಎ.ಆರ್–ಕೃಷಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಕೇಂದ್ರ
ರಾಯಚೂರು

ನವಣಕ್ಕಿಯ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮಹತ್ವ ಮತ್ತು ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ನವಣಕ್ಕಿಯ ಬಳಕೆ



ಲೇಖಕರು:
ಡಾ. ಅನುಪಮ. ಸಿ
ಶ್ರೀಮತಿ ಶ್ವೇತಾ, ಬಿ. ಎನ್.

ಸಂಪಾದಕರು:
ಡಾ. ರವಿ ಎಮ್.ವಿ.
ಹಿರಿಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಮತ್ತು ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು
ಕೆ.ವಿ.ಕೆ, ರಾಯಚೂರು

ನವಣೆಯು ಇಂದಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಂತೂ ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಿರುಧಾನ್ಯ. ನವಣೆಯನ್ನು ಕುಟ್ಟಿ ಅದರ ಮೇಲ್ಪದರವಾದ ತೌಡನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಿದಾಗ ಸಿಗುವುದೇ ನವಣೆಯ ಅಕ್ಕಿ (Dehusked foxtail millet) ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಂಗಡಣೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಯೇಸಿಯೇ ಸಸ್ಯ ಕುಟುಂಬಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಇದರ ದ್ವಿನಾಮ ನಾಮಕರಣ ಸೆಟೇರಿಯಾ ಇಟಾಲಿಕಾ (*Setaria italica*). ಇದನ್ನು ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ನವಣಕ್ಕಿಯು ಇಂದಿನ ಜೀವನಶೈಲಿ ಸಂಬಂಧಿತ ಕಾಯಿಲೆಗಳಾದ ಬೊಜ್ಜು, ಡಯಾಬಿಟಿಸ್, ಹೃದಯರೋಗ, ಅರ್ಥ್ರೆಟಿಸ್ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಗೆ ಸಮರ್ಥ ಉತ್ತರವಾಗಬಲ್ಲದು. ನವಣಕ್ಕಿಯನ್ನು ನಮ್ಮ ನಿತ್ಯದ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನೇಕ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿವೆ. ನವಣಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಪಚನವಾಗಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳಿವೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ನವಣಕ್ಕಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಅದು ದೇಹಕ್ಕೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬಿಡುಗಡೆಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಹಸಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಕಡಿಮೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ತೂಕ ಇಳಿಸಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಿರುವವರಿಗೆ ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ

ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳು :

ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದಲೂ ಹಾಗೂ ಕ್ಲಿಷ್ಟ ಶರ್ಕರಪಿಷ್ಟಗಳಿರುವುದರಿಂದಲೂ ನವಣಕ್ಕಿಯ **"ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (GI)"** ಕೇವಲ 57. **"ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್"** ಎಂದರೆ ಆಹಾರವು ಸಕ್ಕರೆಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆ ಹೊಂದಿ ರಕ್ತಗತವಾಗುವ ಪ್ರಮಾಣ. ಗ್ಲುಕೋಸ್‌ನ ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ 100 ಅಂದರೆ ಗ್ಲುಕೋಸ್ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ನೂರಕ್ಕೆ ಏರಿಸಿದರೆ, ನವಣಕ್ಕಿ ಸೇವನೆಯು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಸಕ್ಕರೆಯ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕೇವಲ 57ಕ್ಕೆ ಏರಿಸುವುದು ಇದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಇದು ಬಹುಸೂಕ್ತ ಆಹಾರವಾಗಿದೆ. ಕಡಿಮೆ GI ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರಗಳು ಬೊಜ್ಜು ನಿರ್ವಹಣೆಗೂ, ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಕಡಿಮೆಗೊಳಿಸಲೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿವೆ.

ವಿವಿಧ ಆಹಾರಗಳ "ಗ್ಲೈಸೆಮಿಕ್ ಇಂಡೆಕ್ಸ್ (GI)"

ಅಕ್ಕಿ (ಬಿಳಿ)	79
ಅಕ್ಕಿ (ಕೆಂಪು)	55
ಜೋಳ	77
ಗೋಧಿ	41
ನವಣೆ	57
ಬಾರ್ಲಿ	25
ಸಜ್ಜೆ	58
ರಾಗಿ	86
ಮೆಕ್ಕೆಜೋಳ	53
ಶೇಂಗಾ	14
ಗ್ಲುಕೋಸ್	100

ಉಪಯುಕ್ತ ನಾರಿನಂಶವೇ ನವಣೆಯ ವಿಶೇಷ ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಗುಣ. ನಾರಿನಂಶವು ಸಣ್ಣ ಕರಳಿನ ಚಲನೆಯಲ್ಲಿ ಸಹಕರಿಸಿ ಜೀರ್ಣವಾದ ಆಹಾರವು ಹೀರಲ್ಪಡಲು ಸಹಾಯಮಾಡುತ್ತದೆ. ನಾರಿನಂಶ ಅದರಲ್ಲೂ ಕರಗುವ ಉಪಯುಕ್ತ ನಾರಿನಂಶವು ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್, ಸಕ್ಕರೆ, ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದಯರೋಗಗಳ ನಿಯಂತ್ರಣಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುತ್ತದೆ. ಉಪಯುಕ್ತ ನಾರಿನಿಂದ ಮಧುಮೇಹ ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಹೃದಯರೋಗಗಳು, ಬೊಜ್ಜು, ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳನ್ನು ಹಿಡಿತದಲ್ಲಿಡಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಧಾನ್ಯಗಳ ಪೌಷ್ಟಿಕ ಮೌಲ್ಯ

ಧಾನ್ಯಗಳು	ನವಣೆ	ಸಾವೆ	ರಾಗಿ	ಸಜ್ಜೆ	ಜೋಳ	ಅಕ್ಕಿ	ಗೋಧಿ
ಪ್ರೋಟೀನ್ (ಗ್ರಾಂ)	12.3	7.7	7.1	11.6	10.4	6.8	11.8
ಶಕ್ತಿ (ಕಿ.ಕ್ಯಾಲೋರಿ)	334	328	331	360	349	345	341
ಸುಣ್ಣ (ಮಿ. ಗ್ರಾಂ)	30.0	17.0	330	50.0	25.0	41.0	41.0
ಕಬ್ಬಿಣ (ಮಿ. ಗ್ರಾಂ)	6.3	9.3	5.4	8.8	4.1	5.3	5.3
ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ (ಗ್ರಾಂ)	66.6	63.7	72.2	67.1	72.6	78.2	71.2
ಕೊಬ್ಬು (ಗ್ರಾಂ)	4.3	4.7	1.3	5.0	1.9	0.5	1.5
ನಾರಿನಂಶ (ಗ್ರಾಂ)	6.9	15.9	3.2	3.4	1.6	0.2	1.2

ಮೂಲ : ಎನ್.ಐ.ಎನ್.

ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು :

ಪ್ರೋಟೀನುಗಳು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತವೆ.

ಪ್ರೋಟೀನುಗಳನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ ಅವು

1. ಅಲ್ಬುಮಿನ್ – ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್
2. ಗ್ಲೋಬ್ಯುಲಿನ್ – ಉಪ್ಪುನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್
3. ಪ್ರೋಲ್ಯಾಮಿನ್ – ಆಲ್ಕೋಹಾಲ್‌ನಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್
4. ಗ್ಲುಟೆಲಿನ್ – ಆಮ್ಲದಲ್ಲಿ ಕರಗುವ ಪ್ರೋಟೀನ್

ನವಣಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿರುವ ಅಲ್ಬುಮಿನ್ ಮತ್ತು ಗ್ಲೋಬ್ಯುಲಿನ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದ ಅವಶ್ಯಕ ಗಂಧಕಯುಕ್ತ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿದ್ದು ಮಕ್ಕಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ನಿರ್ವಹಣೆಗಾಗಿ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ ಪಚನವಾಗುವ ಪ್ರೋಟೀನು 78% ರಷ್ಟಿದೆ. ಶಾಖಿದಲ್ಲಿ ಬೆಂದಂತೆ ನವಣಕ್ಕಿಯ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ರೊಲ್ಯಾಮಿನ್‌ನ ಕರಗುವಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾದರೂ ಪಚನಶಕ್ತಿ ಹೆಚ್ಚುವುದು.

ವಿವಿಧ ಧಾನ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಅವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತಿದೆ.

ಕ್ರ.ಸಂ	ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು	ಅಕ್ಕಿ	ಗೋಧಿ	ಜೋಳ	ನವಣೆ
1.	ಐಸೋಲ್ಯೂಸಿನ್	3.8	**3.3**	**2.45**	**7.6**
2.	ಲ್ಯೂಸಿನ್	8.2	**6.7**	**8.32**	**16.7**
3.	ಲೈಸಿನ್	3.8	**2.8**	**1.26**	**2.2**
4.	ಮಿಥಿಯೋನಿನ್	2.3	**1.5**	**0.87**	**2.8**
5.	ಸಿಸ್ಟೀನ್	1.4	**2.2**	**0.94**	**1.6**
6.	ಫೀನೈಲ್ ಅಲನಿನ್	5.2	**4.5**	**3.06**	**6.7**
7.	ಟೈರೋಸಿನ್	3.9	**3.0**	**1.67**	**2.2**
8.	ಥ್ರೆಯೋನಿನ್	4.1	**2.8**	**1.89**	**2.7**
9.	ಟ್ರಿಪ್ಟೋಫ್ಯಾನ್	1.4	**1.5**	**0.63**	**1.0**

ಕೊಬ್ಬು :

ಕೊಬ್ಬು ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ (ಕ್ಯಾಲೋರಿಗಳಲ್ಲಿ) ನೀಡುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಅವಶ್ಯಕ ತೃಪ್ತ ಹಾಗೂ ಅತೃಪ್ತ ಮೇದೋ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ನವಣಕ್ಕಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. 4 ನವಣಕ್ಕಿಯ ಕೊಬ್ಬಿನಲ್ಲಿ ಓಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಲೀನೋಲಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಲಿನೋಲೆನಿಕ್ ಆಮ್ಲ, ಪಾಮಿಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ ಹಾಗೂ ಸ್ಟಿಯರಿಕ್ ಆಮ್ಲಗಳು ವಿವಿಧ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿವೆ.