S.T.S.N. DEGREE COLLEGE, KADIRI

BOTANY DEPARTMENT

STUDENT STUDY PROJECT

2020

S.T.S.N. Govt. DEGREE COLLEGE, KADIRI.

PROJECT WORK

1. NAME : P. Govardan

2. CLASS : III . B. Z. C

3. TOPIC : Uses of fruite juices

4. SUBMITTED TO : K. Sree devi

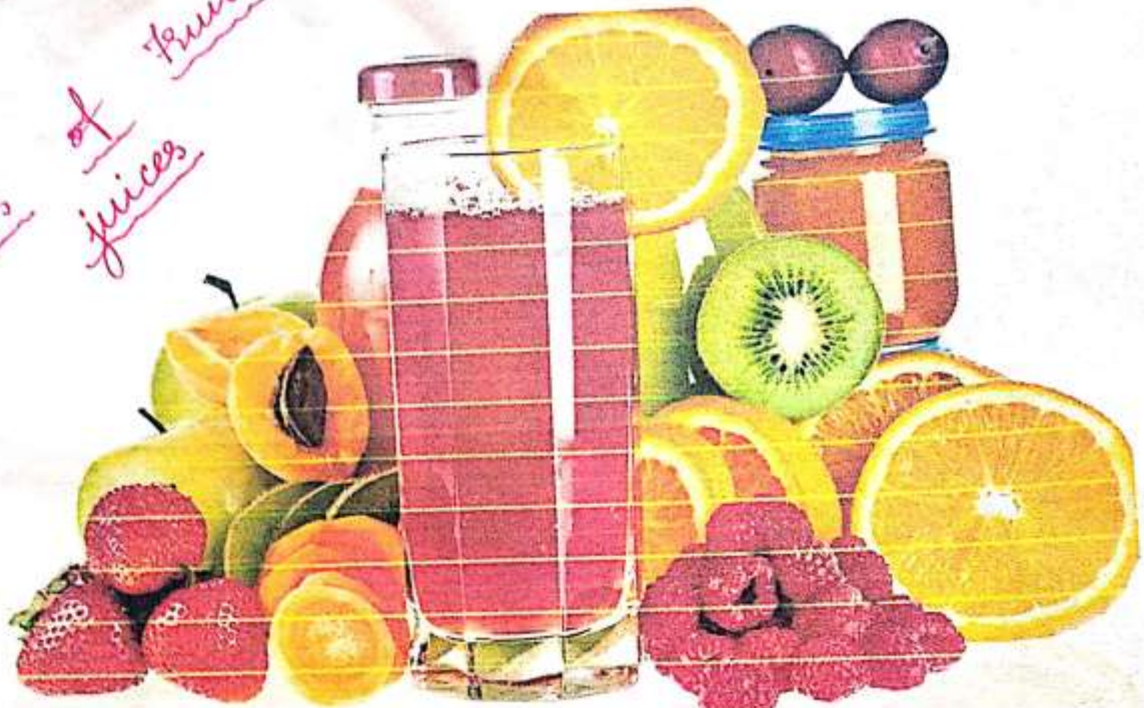
This is to certify that P. Govardhan completed the project work on the topic uses of fruit juices in the year 2020.

K. Sree Devi
Verified by :-

M. ... K. Sree Devi

Signature of HOD of BOTANY
S.T.S.N. Govt. Degree College,
Kadiri.

Uses of fruit juices



STRAWBERRY

స్ట్రాబెర్రీ జ్యూస్ వల్ల ప్రయోజనాలు (or) లాభాలు

ఈ స్ట్రాబెర్రీ పండ్లలో అధికంగా పీచు పదార్థం ఉంటుంది. అదే విధంగా వర్ణకాలు మరియు కణాలను, కణాలను ఫ్రీ రాడికల్స్ ప్రభావం నుంచి రక్షిస్తాయి. దాని ఫలితంగా వయస్సు పైబడినట్లు కనిపించదు.

ఇందులో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్స్ శరీరానికి రక్షణ-ఇస్తాయి, అదే విధంగా చర్మాన్ని కాంతివంతంగా ఉంచుతాయి. ఇందులో విటమిన్ C, A, అదే విధంగా మెగ్నీషియం, ఫాస్ఫరస్, కాల్షియం, ఐరన్ వంటి పోషకాలు కలవు. కాబట్టి తరచు తినటం వల్లన చర్మ సమస్యలు మరియు ఇతర సమస్యలు నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ఇందులో ఉండే పీచు పదార్థాలు జీర్ణక్రియకు బాగా తోడ్పడుతాయి.

ప్రయోజనాలు

* ఇందులో ఉండే ఫైటోటు వంటి పోషకాల వల్లన క్యాన్సర్ (Cancer) డయాబెటిస్ (Dayabetis) వంటి రోగాలు (or) వ్యాధుల రాకుండా చూసు-కోవచ్చును.

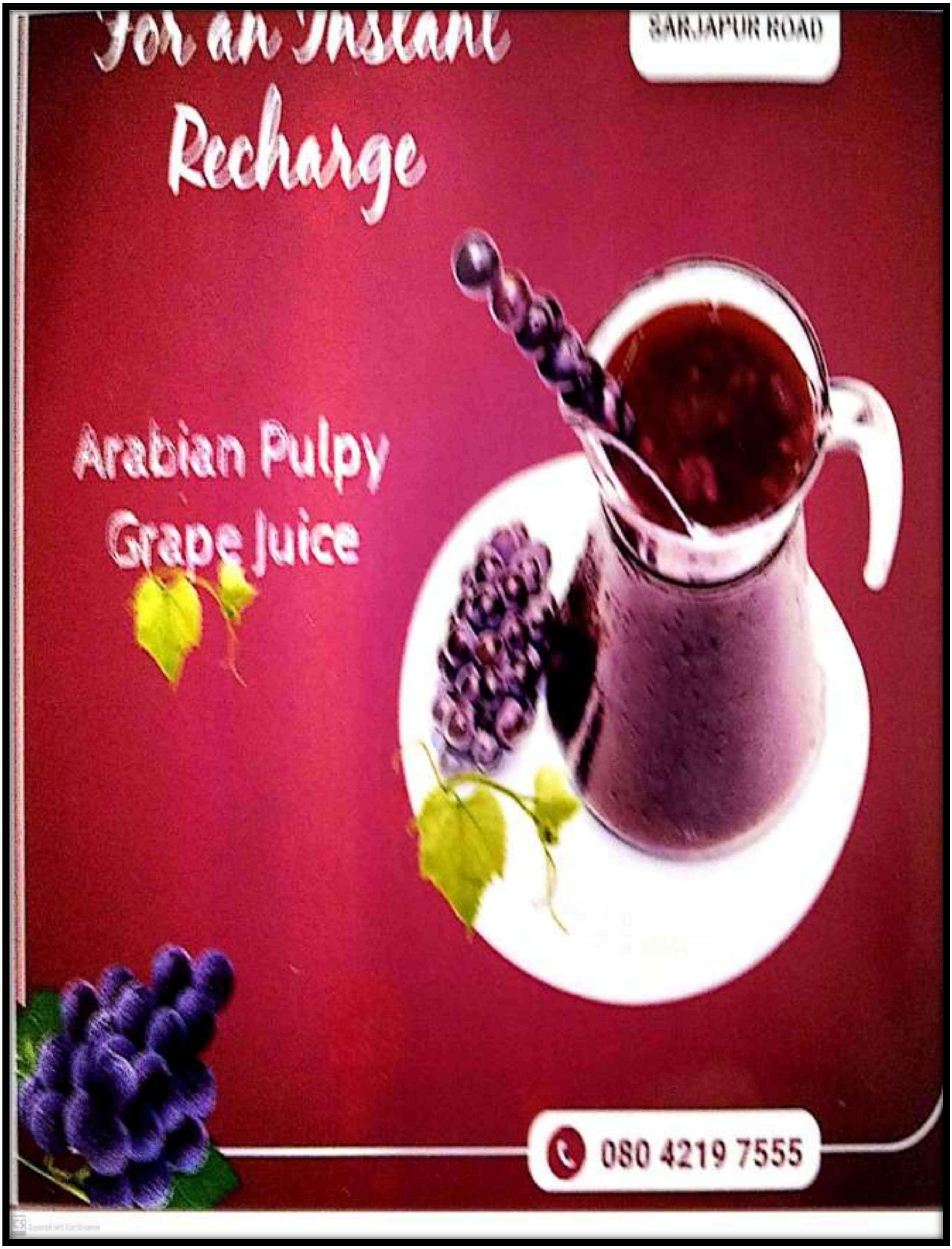
MANGO

మామిడి పండు జ్యూస్ వల్ల లాభాలు:

మామిడి పండును ఇష్టపడని వారు ఉండరు బహుశ. ఉష్ణమండలాల ఫలం. ఎందుకంటే ఇది అంతటి మధుర లక్షణాలనుకల్గి ఉంది. కారణంగా ఇది చాలా మంచి లక్షణాలవల్ల ప్రసిద్ధి. ఈ విధం ఉష్ణమండలాల లక్షణాల వల్ల మానవ ఆరోగ్యానికి ఎన్నో ఉపయోగాలు అనేకాలు. ఇందులో ఫైబర్, కార్బోహైడ్రేట్స్, ప్రొటీన్స్ వంటివి పోషకాలు. అదే విధంగా విటమిన్ A, B, B_6 లతో పాటుగా మెగ్నీషియం, కాల్షియం వంటి ఖనిజలవణాలు ఉన్నాయి. ఇందులో ఉండే మెగ్నీషియం, పొటాషియం అధిక రక్తపోటును నివారిస్తుంది. అదే విధంగా ఇందులో ఉండే ఫైబర్, విటమిన్ "C" వంటివి శరీరంలో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తాయి. మామిడిపండు మంచి జీర్ణకారి. ఇది అజీర్ణం మరియు అరుగుదల సరిగ్గా లేకపోవటం వల్లన జీర్ణసంబంధిత సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. మోటని తరచూ తినటం వల్లన సన్నగా ఉన్నటువంటి వారు సహజ బరువు పెరుగుతారు.

ప్రయోజనాలు

* చర్మ సమస్యలు, రక్తం కారటం, పంటి నొప్పి వంటి సమస్యలు తగ్గాలి అంటే మామిడి పండు ముక్కలు నమలాలి. పంటిపై ఎనామిల్ కూడా దృఢంగా ఉంటుంది
* రక్త హీన సమస్యల నుండి ఉపశమనం పొందవచ్చు
* ఇందులో రోగ నిరోధక శక్తి పెంచే 'బీటా కెరోటిన్" అనే పదార్థం సమృద్ధిగా ఉంటుంది.


For an Instant
Recharge
SARJAPUR ROAD
Arabian Pulpy
Grape Juice
080 4219 7555

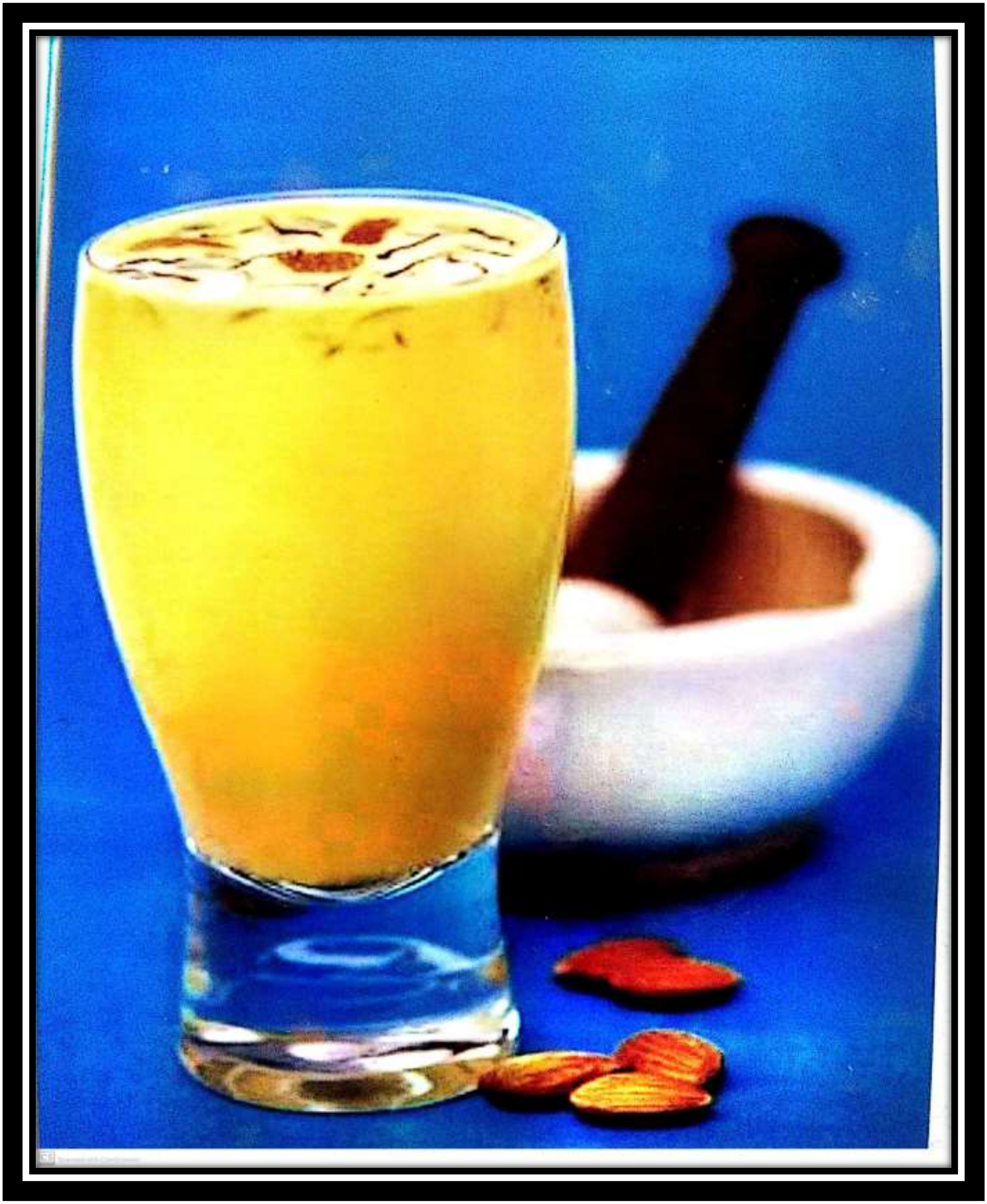
ద్రాక్ష జ్యూస్ వల్లన కలిగే లాభాలు

రెండు ద్రాక్షను రసంగా కాని ఏదో విధంగా ద్రాక్ష పళ్ళను తినటం వల్ల కాని అధిక సమస్యలను నయం చేసుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ "C" వ్యాధి నిరోధకతను పెంచుతుంది. నలుపు ద్రాక్ష వ్యాధి నిరోధకతకు బలాన్ని చేకూరుస్తుంది. ద్రాక్ష రసం సేవించట వల్లన శరీరంలోని మెటబాలిజం కాలంను పెంపొందించబడవచ్చును. అదే విధంగా ఎరుపు ద్రాక్షలతో తయ్యారు చేసేటు వంటి ద్రాక్ష రసంను తీసుకొంటే మెటబాలిజమ్ అధిక రెట్లు పెరుగుతుంది. ఇది బరువు తగ్గించక పోయిన వ్యాయామానికి తర్వాత తీసుకొంటే అధిక శక్తిగా వుండవచ్చు. దీనికి చెక్కెర కలపకుండా తీసుకొన్నట్లు అయితే అలసటపై తక్షణమే ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ప్రయోజనాలు

* High B.P ని నియంత్రిస్తుంది. ఇందులో ఫ్లేవనాయిడ్స్ మరియు యాంటి ఆక్సిడెంట్స్ లే ఇందుకు కారణం.
* రక్తంలోని టాక్సిన్లను వేరు చేసి రక్త ప్రసరణ మెరుగు పరుస్తుంది.

BADAM



బాదాం పాల వల్ల కలిగే లాభాలు

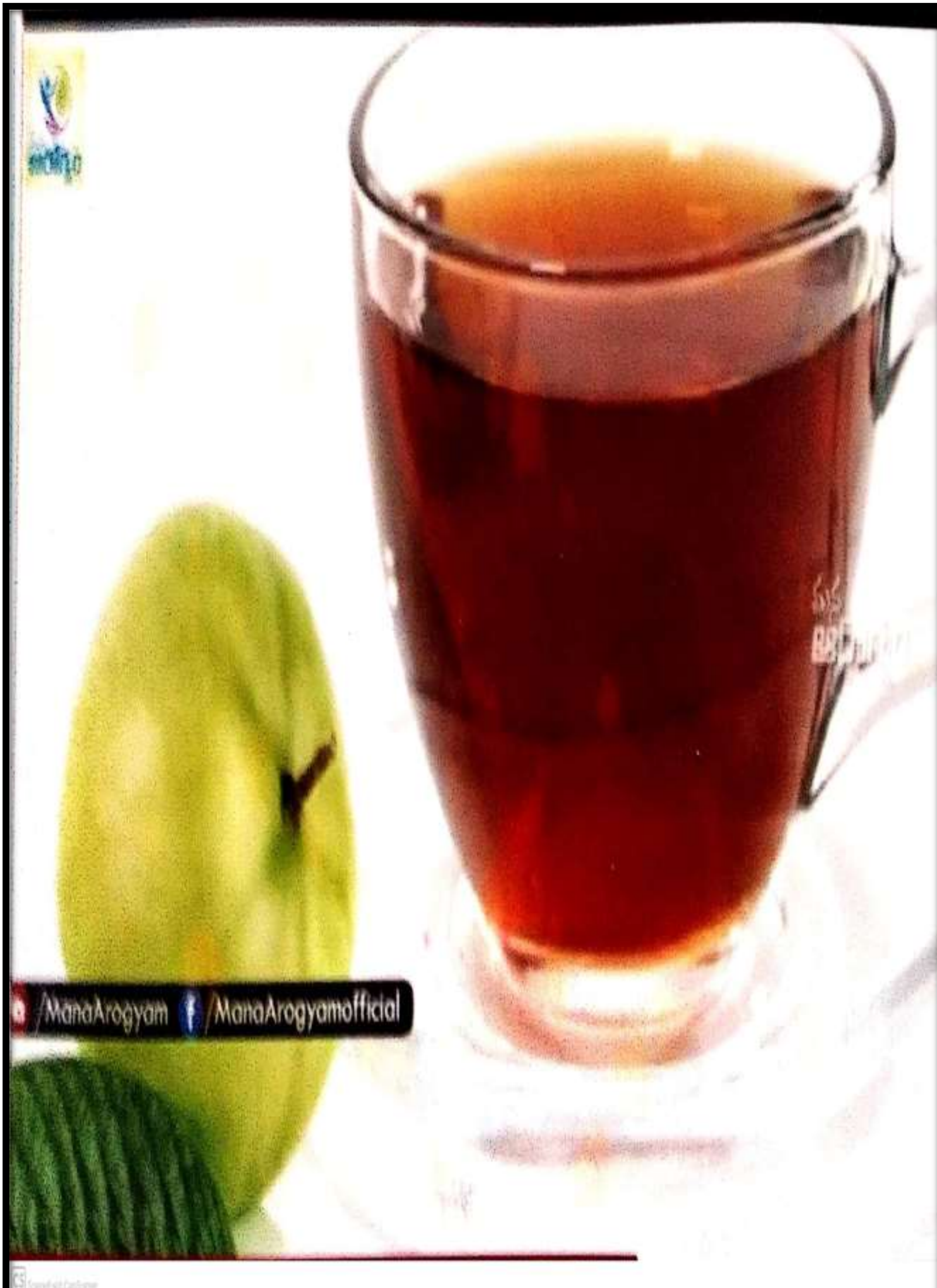
బాదాం పాలు ఎప్పుడూ తాగుతుంటే అప్పుడు ఇంట్లోనే సులభంగా తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇందులో సహజంగా కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు. ఇందులో ఉండే సంతృప్త కొవ్వు గురించి పెద్దగా పట్టించుకోవా-ల్సిన అవసరం లేదు. అందు వల్లన ఇవి మన హృదయానికి చాలా మేలు చేస్తాయి.

ఇందులో కేలరీలు

తక్కువగా ఉండే పొటాషియం ఎక్కువగా ఉండటం వల్లన రక్తపోటుకు కూడా చాలా మేలు చేస్తుంది. ఇది విధంగా చేసే ఉండే 'బయోటిన్ (విటమిన్ ఇందులో అధికంగా ఉన్నాయి. కండరాల దృఢ బలంగా ఉంచుతాయి, నాడీ వ్యవస్థ పని సమస్యలను తగ్గిస్తాయి.

ఉపయోగాలు

* బాదం పాలు సంపూర్ణ ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి
* ఇది గుండె సంబంధ వ్యాధులు, రక్త పోటును తగ్గించటంలో ముఖ్య పాత్రను పోషిస్తుంది.
* జీర్ణ శక్తిని పెంపొందించేందుకు చాలా ఉపయోగ పడుతుంది.


/ManaArogyam /ManaArogyamofficial

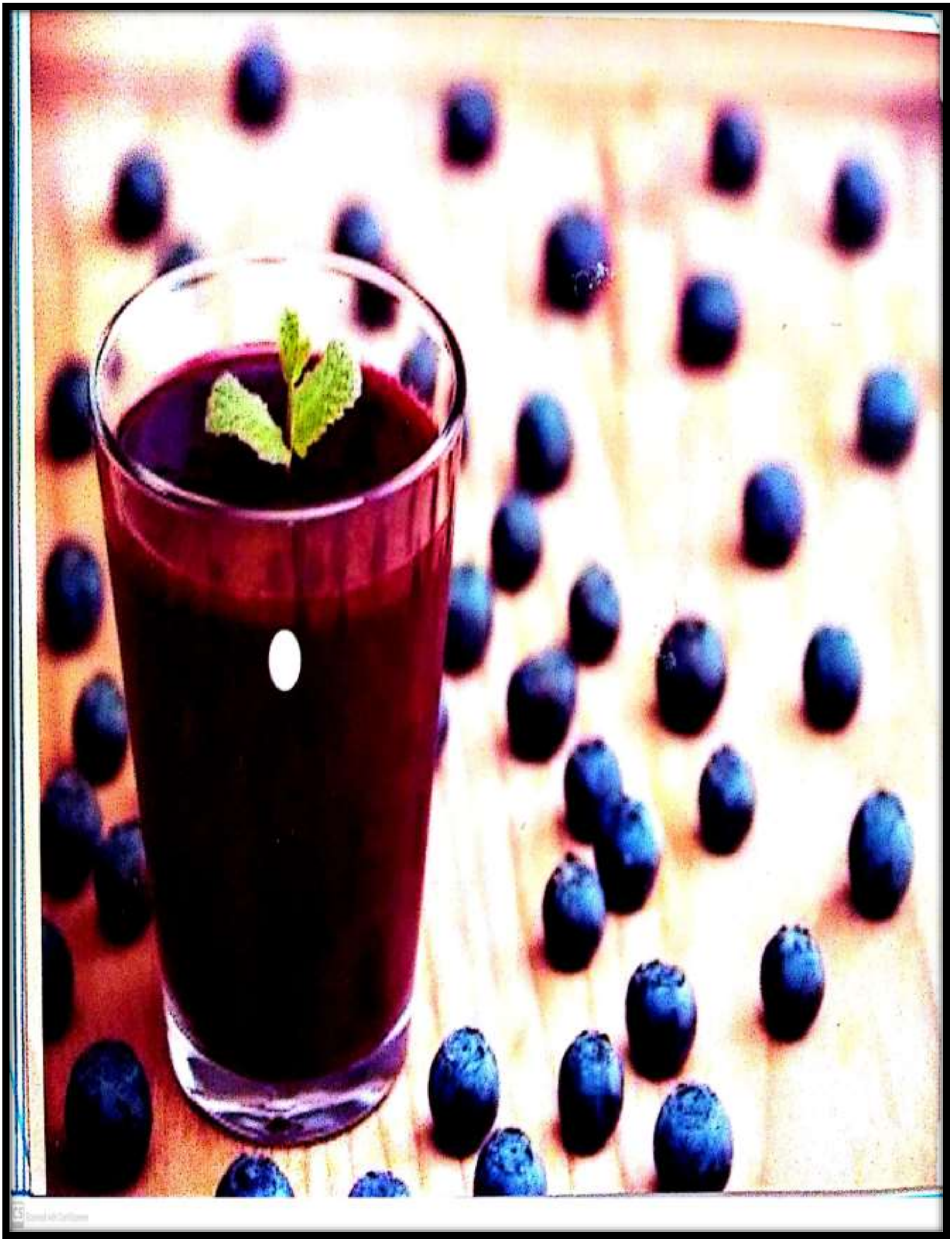
జామకాయ జ్యూస్ వల్ల లాభాలు:

జామకాయ జ్యూస్ ని తరచు తాసుకొన్నట్లు అయితే ఇందులో వుండేటువంటి A, C విటమిన్ల వల్లన వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంపొందించవచ్చును. ఈ జ్యూస్ లో వుండేటువంటి యాంటీఆక్సిడెంట్స్ ఒమేగా 3, 6 ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగపడుతాయి. అదే విధంగా ఈ జ్యూస్ తాగటం వల్లన క్యాన్సర్ వ్యాధిని నివారించవచ్చును. అదే విధంగా ఈ జ్యూస్ ఆకలిని పెంచటంలో ఉపయోగపడును.

జామకాయ వల్లన ప్రయోజనాలు:

* జామకాయలు తరచూ తినటం వల్లన రక్తంలో గ్లూకోజ్ విలువలు చాలా తగ్గించుకొనవచ్చు.
* ముఖ్యంగా ఇన్సులిన్ ని ఉత్పత్తి కానివ్వకుండా రక్తం యొక్క సుగర్ లెవల్స్ ని తగ్గిస్తుంది.
* జామకాయ జ్యూస్ కాలేయానికి మంచి ఔషధం వంటిది. ఈ జ్యూస్ వల్లన రక్తంలోని కొలెస్ట్రాల్ శాతంని చాలా వరకూ తగ్గిస్తుంది.
* డయాబెటిస్ ఉన్న వారు ఈ జ్యూస్ ని తరచూ తీసుకోవటం వల్లన సుగర్ ని తగ్గించుకొనవచ్చు
* జామ ఆకు మొక్క 'టీ' తాసుకొంటే జీర్ణక్రియ అవయవం అయిన జీర్ణ రసాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

BEUEVERRY



బ్లూబెర్రీ జ్యూస్ వల్ల లాభాలు

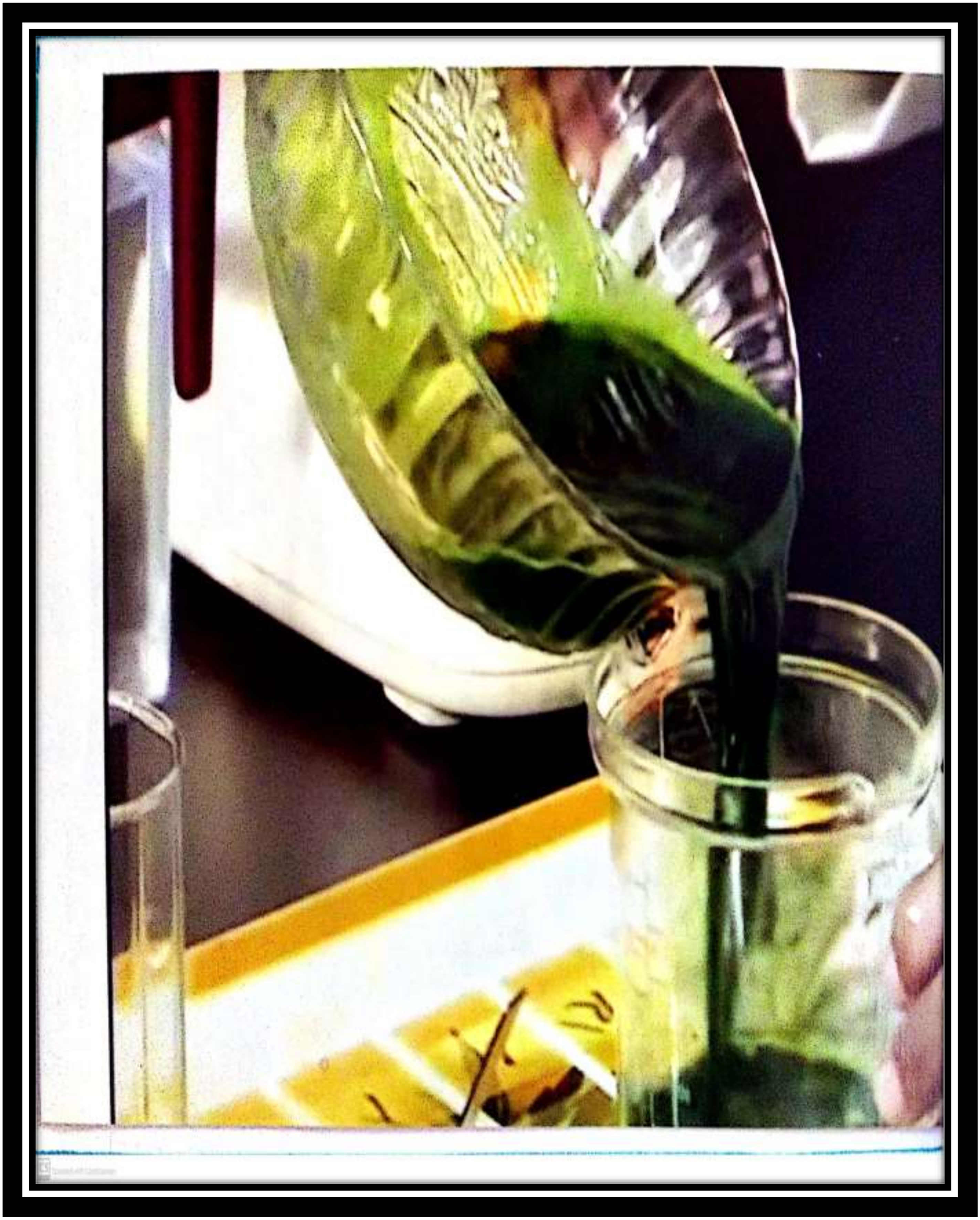
బరువు తగ్గాలి

అంటే బ్లూబెర్రీ జ్యూస్ తాగాల్సిందే చాలా మంచిది. క్రొవ్వు శాతం తక్కువ గల ఆహారాన్ని మనం తీసుకున్నట్లు అయితే అటువంటి సమయాలలో ఒక గ్లాస్ ఈ బ్లూబెర్రీ జ్యూస్ తాగినట్లు అయితే కాస్త సమయంలో మంచి ఫలితాన్ని పొందవచ్చు. అది ఏ విధంగా అధిక రక్తపోటు మరియు ఇన్ఫెక్షన్ నుండి కాపాడుతాయి. ఇటీవల శాస్త్రవేత్తలు చేసిన అటువంటి ప్రయోగంలో ఈ విషయాలు వెల్లడయ్యాయి. శాస్త్రవేత్తలు మొదట ఈ జ్యూస్ ని ఎలుకల పై ప్రయోగించి ప్రత్యక్షంగా నిర్ధారించారు. ఈ బ్లూబెర్రీస్ లో ఫైబర్ శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఒక రకం అయినటువంటి యాంటీఆక్సిడెంట్స్ ఫ్రీ ఫ్యాట్ ఫ్రైడ్ పై ప్రతికూల ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. అందు వల్లన ఆలు అయ్యినప్పుడు అల్లా పిల్లలు తినటం మంచిది.

ప్రయోజనాలు

* అధిక రక్తపోటును తగ్గించటంలో సహాయపడును
* ఇన్ఫెక్షన్లను తగ్గించటంలో సహాయపడును.
* బరువు తగ్గే అవకాశం ఉంది
* అనేక ప్రయోజనాలను కలిగి ఉన్నాయి.

WHEATGRASS



గోధుమ గడ్డి జ్యూస్ వల్ల లాభాలు:

ప్రస్తుత సమాజంలో ప్రజలు తమ ఆరోగ్యం కోసం చాలా కష్టపడుతున్నారు. అది వివిధ వ్యాధుల బారిన పడుతున్నారు. ప్రస్తుత మనం ఆహారంగా తీసుకొనే ప్రతి పదార్థం రసాయనాల వల్లన కలుషితం అయ్యి ఉంటుంది. ఈ విధంగా కలుషితం అయ్యినటువంటి వాటిని ఆహారంగా తీసుకుంటే అనేక రకాలు అయిన వ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి. వీటి నుండి మనం తప్పించుకోవాలి అంటే సహజంగా లభించేటువంటి గోధుమగడ్డి జ్యూస్ చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఈ జ్యూస్ ని ఉదయం సాయంత్రం తాగుతుంటే చాలా మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి. ఈ గోధుమ గడ్డి జ్యూస్ లో Bcom*, C, E మరియు K విటమిన్లతో పాటు ప్రొటీన్స్, మినరల్స్ మరియు ఆమ్లాలను కల్గివుంది. ఈ గోధుమ గడ్డి రూపంలో మరియు powder రూపంలో కూడా లభిస్తుంది.

ప్రయోజనాలు:

* శరీరంలోని హానికారక మలినాలను బయటకు పంపటంలో సహాయపడుతుంది.
* జీర్ణవ్యవస్థను మెరుగుపరుస్తుంది.
* క్యాన్సర్ వ్యాధి రాకుండా నిరోధిస్తుంది.
* రేడియేషన్ వల్ల కలిగే దుష్ఫలితాలను తగ్గిస్తుంది.

PINEAPPLE

ప్రూనేల్ జ్యూస్ వల్ల లాభాలు:

దీనిని సాధారణంగా ప్రూనేల్ తీపి ఎండుపండు అని అంటారు. ఇది సాధారణంగా ఎర్రగా మరియు కొత్తగా పుల్లగా ఉంటుంది. దీనిని తరుచు తినటం వల్ల ఒత్తిడి, ఆందోళనలు ఎక్కువగా సరి ఉన్నవారు ఉపశమనం పొందవచ్చు. ఇందులో ఉండే పోషకం, పొటాషియం టెన్షన్ను తగ్గిస్తుంది. ఇందులో ఉండేటు-వంటి విటమిన్ 'c' యాంటీఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. కాబట్టి దీని పిల్లలకు తల్లిపాలు సంపూర్ణంగా లభించని అటువంటి సమయాలలో అటువంటి పిల్లలకు ఈ పండు జ్యూస్ ఇవ్వటం వల్లన మంచి ఫలితాలు ఉంటాయి అని వైద్యులు చెప్తున్నారు. ఇటీవల పాటుగా మన శరీర దంతపు లు ఎముక ఇతర సంబంధ బాధలనుంచి మంచి ఫలితం లభిస్తుంది. అదే విధంగా గొంతునొప్పి నుండి ఉపశమనం లభిస్తుంది.

ప్రయోజనాలు

* పచ్చకామెర్లు, కాలేయ వ్యాధి ఉన్న వారు ఈ జ్యూస్ తాగటం వల్ల మంచి ప్రయోజనాలు కలవు.
* ప్రూనేల్ రసాన్ని ముఖానికి పట్టించి గోరువెచ్చని నీటితో శుభ్రం చేయటం వల్లన మంచి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయి.
* అజీర్తి ఇతర సమస్యల వల్ల బాధపడే వారికి ఇది చిన్న ఔషధం.

LEMON JUICE

నిమ్మకాయ జ్యూస్ వల్ల లాభాలు

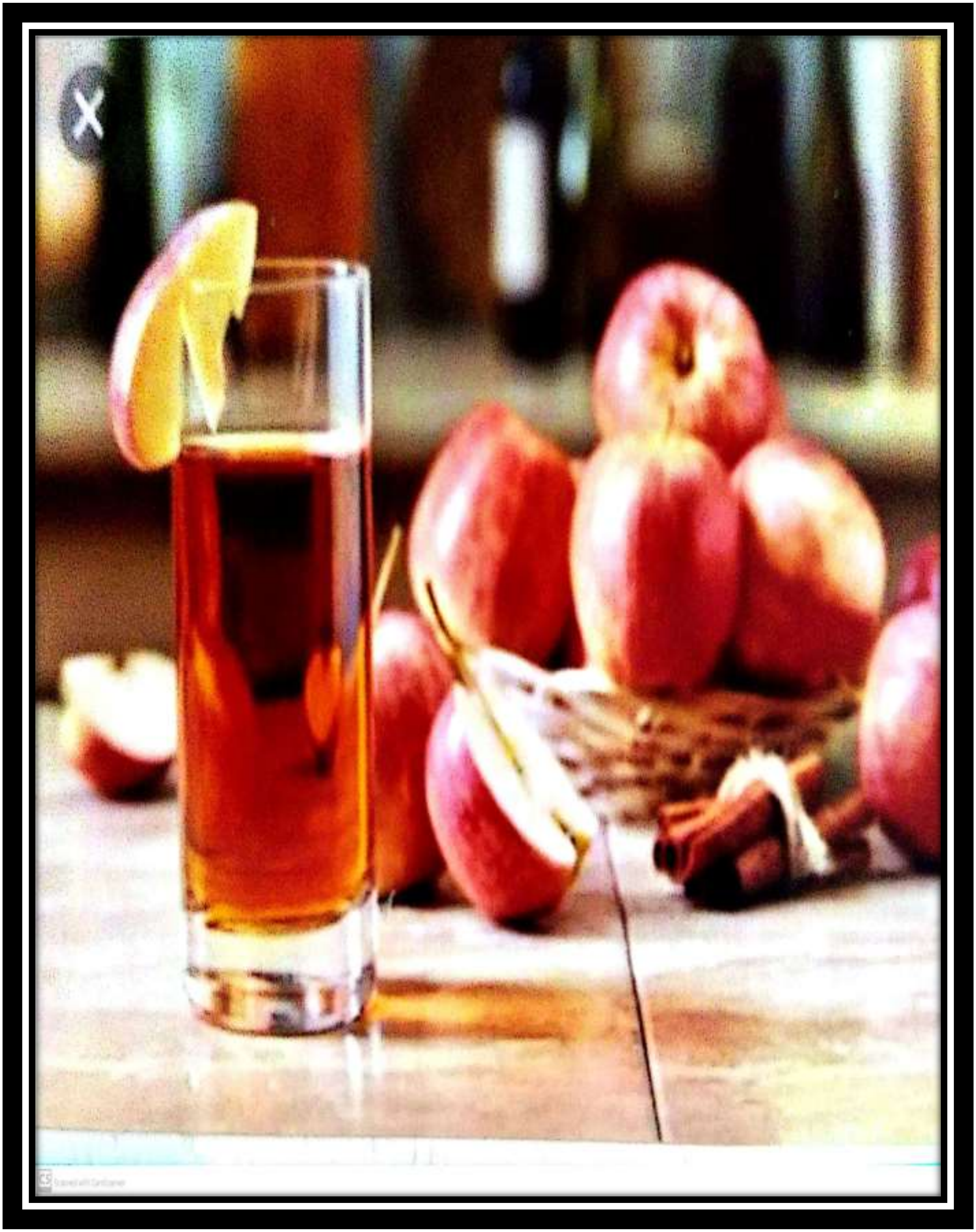
నిమ్మకాయలను తరచు మనం ఉపయోగిస్తు ఉంటాము. వీటి వల్లన ఆహారపదార్థాల రుచి మరియు స్త్రీలు తమ జుట్టుకు పెట్టుకొని చుండ్రు నుండి ఉపశమనం పొందుతారు. నిమ్మకాయతో మనకు తెలిసిన ఉపయోగాలు ఇవే.

ఇవే కాకుండా నిమ్మకాయ వల్లన చాలా ప్రయోజనాలు కలవు. ప్రతిరోజు ఉదయాన్నే ఖాళీగా గోరువెచ్చటి నీటిలో కొంచెం నిమ్మరసాన్ని పిండి తాగినట్లు అయితే చాలా మంచి ప్రయోజనాలు కల్గుతాయి. శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు లభిస్తాయి. ఇందులో 'C' విటమిన్, యాంటి బయోటిక్ గుణాలు కల్గి ఉంటాయి.

ప్రయోజనాలు

* తరచూ నిమ్మరసం తాగటం వల్లన కిడ్నీలలో ఉండే రాళ్లు కరిగిపోతాయి.
* రోజు నిమ్మకాయ జ్యూస్ తాగటం వల్లన గాల్ బ్లాడర్ రాళ్లు కూడా కరిగిపోతాయి.
* రోజూ నిమ్మరసం తాగటం వల్లన శరీరంలో ఉండే విష పదార్థాలు బయటకు వెళ్లిపోతాయి.

APPLE JUICE



యాపిల్ జ్యూస్ వల్ల లాభాలు

సాధారణంగా మనం యాపిల్ తరుచు తినక పోయినా కొన్ని సమయాల్లో అప్పుడు అప్పుడూ తింటూ ఉంటాము. తరుచూ తినటం వల్ల ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకోవచ్చు. ఇందులో విటమిన్ A, B, C, E లతో పాటుగా థయామిన్, సోడియం, పొటాషియం, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పాస్ఫరస్, జింక్, ఫైబర్ ఇలా అనేక పోషకాలు కలవు. ఒక మనిషికి కావలసిన రోజువారీ పోషకాలను ఆపిల్ కల్గి ఉంది. అదే విధంగా దీని మనకు అనేక లాభాలు కల్గుతాయి. ఇందులో ఉండే ఫైబర్ బరువు తగ్గించటంలో సహాయపడుతుంది. క్యాన్సర్ నుండి రక్షిస్తుంది ఇందులో ఉండే ~~కాల~~ క్యాన్ యాంటి ఆక్సిడెంట్స్, ఫ్రీ రాడికల్ పోరాడి శరీర రోగనిరోధక కణాలను పెంచుతుంది.

ప్రయోజనాలు

* కొలెస్ట్రాల్ ని తగ్గిస్తుంది గుండెను ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుతుంది.
* ఇందులో ఉండే విటమిన్ 'E" చర్మాన్ని ఆరోగ్యవంతంగా ఉంచుతుంది.
* రక్త ప్రసరణ సాఫీగా జరిగి అధిక రక్తపోటును నివారిస్తుంది. Blood లో shugar levels ని తగ్గిస్తుంది.