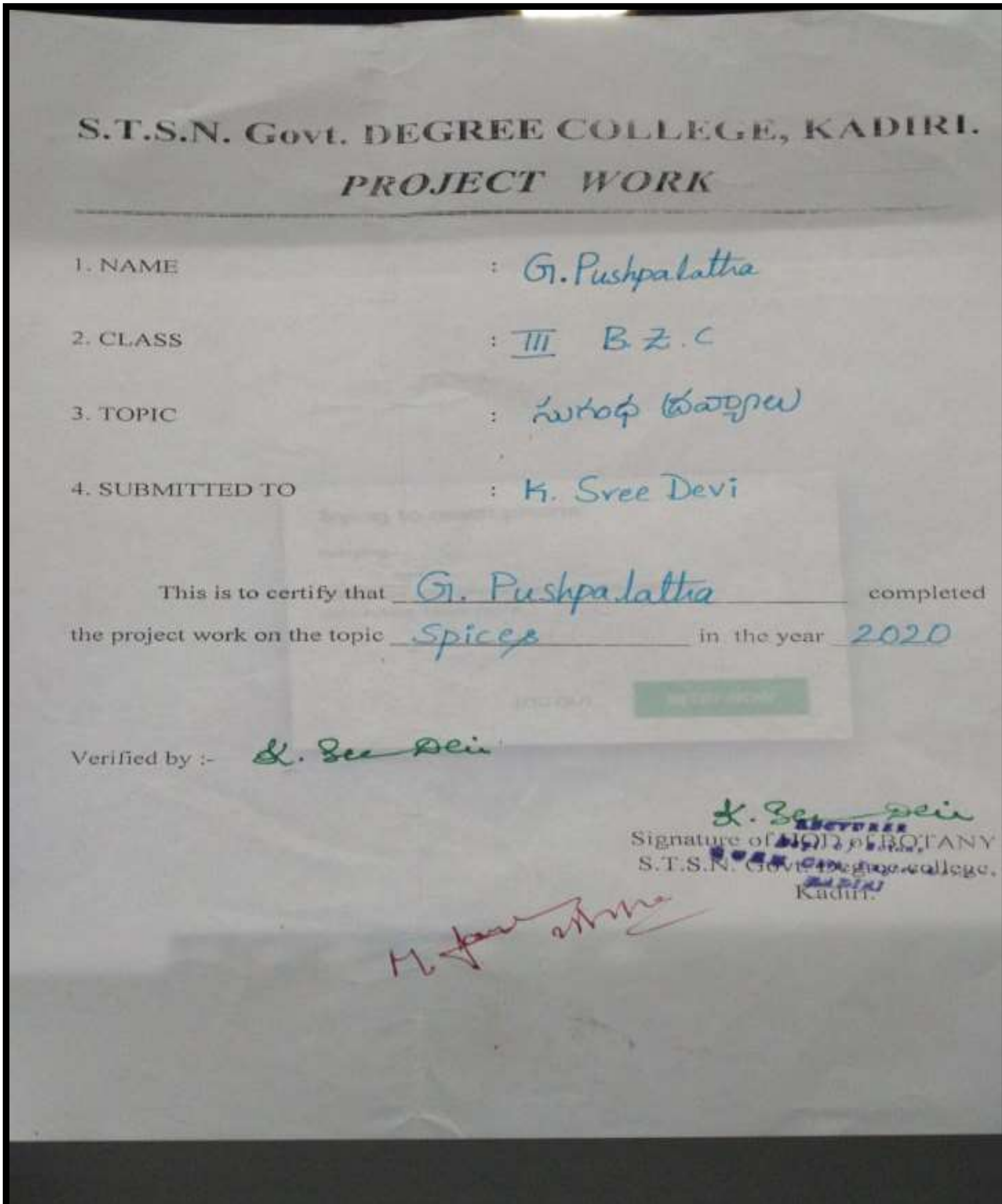
S.T.S.N. DEGREE COLLEGE, KADIRI

BOTANY DEPARTMENT

STUDENT STUDY PROJECT

2019-2020



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

PROJECT WORK

1. NAME : G. Pushpalatha
2. CLASS : III B.Z.C
3. TOPIC : సుగంధ ద్రవ్యాలు
4. SUBMITTED TO : K. Sree Devi

This is to certify that G. Pushpalatha completed the project work on the topic Spices in the year 2020

Verified by :- K. Sree Devi

K. Sree Devi
Signature of HOD of BOTANY
S.T.S.N. Govt. Degree college,
Kadiri.

Spices

అనాస పువ్వు Star Anise

illucium Verum

* దీనిని ఘాటైన సువాసన కోసం చికెన్, బిర్యానీ, సీఫుడ్, శాఖాహార వంటలలో ఉపయోగిస్తారు.
* దీనిని వంటలలో నే కాకుండా అనారోగ్యాలను దూరం చేసుకొను టకు కూడా ఉపయోగిస్తారు.

* స్టార్ సొంపు చెట్టు 8-15 m పొడవు, 25 cm చుట్టు కొలతలగా పెరుగును.
* అనాస పువ్వు 100 years వరకు పాడై పోకుండా వుంటుంది.
* డయాబెటిస్ మరియు ముసలితనం రాకుండా కాపాడే Vit, A &C వుండును.

Uses :

* జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది * కీళ్ళ నొప్పులు, కండరాల నొప్పులు వికారం తగ్గుతాయి * సబ్బులు, tooth paste, oils లలో ఉపయోగిస్తారు. * ఈ చెట్టు దాదాపు 2 years వరకు వుంటుంది. * మనం తినే టాలో ప్రధాన వస్తువు అనాస పువ్వు.

బిర్యాని ఆకు - Bay leaf

* Bay leaf అనగానే అందరికి గుర్తు వచ్చేది veg, non veg అయిన మసాల వంటకాలు. bay leaf అనునది మంచి అరోమా ను కల్గి ఉంటుంది.

* Bay leaf అనునది వంటలలో మంచి రుచి, వాసనను ఇవ్వడం తో పాటు ఆరోగ్యం ను కూడా అందిస్తుంది.

* మధుమేహ వ్యాధికి బిర్యాని ఆకును తరచుగా తీసుకుంటే వ్యాధి తగ్గుతుందని ఇటీవలి పరిశోధనలో తేలింది.

ప్రయోజనాలు

* ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తిని క్రమబద్ధం చేయడం
* కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గించి గుండె జబ్బులను రాకుండా చేయును
* క్యాన్సర్ కారకాలను ఎదుర్కొనే రోగ నిరోధక శక్తిని శరీరానికి అందిస్తుంది.

జీలకర్ర Cumin

కుమినమ్ సిమినం

* జీలకర్ర ఒక సుగంధ మసాల దినుసు.

ఉపయోగాలు

* బరువును కోల్పోయేందుకు
* మధు మేహం కొరకు
* పేగుళ్ళ మరియు ఇతర ఉదర వ్యాధులకు
* వాంతు వ్యతిరేక మందుగా
* గుండెకు మంచిది.
* చర్మం మరియు జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుచుటకు
* మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుచుటకు
* అధిక రక్త పోటును తగ్గించుటకు

పై అనారోగ్యాలకి జీలకర్రను ఉపయోగిస్తాం.

దాల్చిన చెక్క - Cinnamon

* దాల్చిన చెక్క సిన్నమోమం అనే చెట్టు బెరడు నుండి లభించును.
* దాల్చిన చెక్క అనగానే (బిర్యాని) మసాల గుర్తొస్తుంది.
* దాల్చిన చెక్క రుచితో, వాసన తో వుండును.
* ఉపయోగాలు:
* స్వర పేటిక వాపు కు, * ముక్కు దిబ్బడ కు
* మహిళలో ఋతు దోషాల నివారణకు, * మధుమేహం కు
* గ్యాస్ట్రిక్ సమస్యలు కు,
* మొటిమలు, బ్లాక్ హెడ్ సమస్యలు,
* విరేచనాలు, దగ్గు e.t.c

వంటి సమస్యల ను నివారించుటకు దాల్చిన చెక్కను వినియోగిస్తారు.

మెంతులు - Fenugreek

* మనం ఆహారంలో ఉపయోగించే మసాల దినుసులలో మెంతులు కూడా వినియోగిస్తాం.
* మెంతి పొడిని ఊరగాయల్లో నూ, మెంతి ఆకును కూరలలో ఉపయోగిస్తాం.
* మధుమేహ వ్యాధి నియంత్రణకు మెంతులు ఉపయోగపడును.
* జీర్ణాశయం సంబంధ సమస్యలు కు మంచి ఔషధం
* మెంతి ఆకులు గుండె, పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులకు ఔషధాలు.
* నీటిలో నానబెట్టిన మెంతులను every day night పడుకునే ముందు తీసుకుంటే కొవ్వు అధికంగా వుంటే తగ్గుతుంది.
* మెంతి టీ (Tea) తీసుకోవడం వల్ల శ్వాస సంబంధ వ్యాధుల ను అడ్డుకోవచ్చును.
* రెండు చెంచాల మెంతి పొడిని నేరుగా లేకా ఆహారం రూపంలో తీసుకోవచ్చును. ఇది లాలాజల గ్రంథుల పని తీరును పెంచుతుంది.

ఎండు మిరప కాయ

* ఎండు మిర్చి లను వంటల లో ... ఉపయోగిస్తారు
* ఎండు మిర్చిని ఆహారంలో ఎక్కువ శాతం తీసుకున్నట్లయితే దీర్ఘ కాలం జీవించొచ్చని ఉయకరం పొందని తాజా పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది.
* ఎండు మిరప తింటే మరణ ముప్పు 13% తగ్గుతుందని, ముఖ్యంగా గుండె జబ్బులు, పక్షవాతం నుంచి వచ్చే మరణ ముప్పు తగ్గుతుందని అమెరికాలోని వెర్మోంట్ వర్సిటీ శాస్త్రవేత్తలు తెలిపారు.
* మిరపలోని కారానికి మూలమయ్యే కాప్సాయిసిన్ లాంటి సమ్మేళనాలు మరణ ముప్పును తగ్గించును

ఉపయోగాలు

→ ఆహార పదార్థాలలో, మందుల తయారీ (కాప్సైసిన్ B.P) లాగా వాడెదరు.

లవంగము - cloves

శాస్త్రీయ నామం

సై. ఆరోమేటికమ్

* లవంగాలను రుచికోసం మసాలాగా వాడుతారు.
* ఇందులో ఇనుము, కార్బోహైడ్రేట్, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, పొటాషియం, మాంగనీస్, Vit-A, Vit-C ఉంటాయి.

ఔషధంగా ఉపయోగాలు:

* వైద్య రంగంలో
దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసము, రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచటం, పంటి నొప్పి, రాషెస్, దురద్లు వంటి సమస్యలను పోగొట్టుట కు లవంగములను ప్రత్యక్షంగా, పరోక్షంగా వినియోగిస్తారు
* దోమలను దరిచేరనివ్వదు.
* లవంగంలో యుజెనాల్ కఫానికి విరుగుడుగా పనిచేయును

ఏలకులు - Cardamom (ఇలాచీ)

శాస్త్రీయ నామం :- ఎలెట్టేరియా కార్డమమ్

* ఏలకులు ఒక మంచి సుగంధ ద్రవ్యము.
* సుగంధ ద్రవ్యాల రాణి ఏలకులు.
* ఇది సాధారణ మొక్కలకి భిన్నంగా ఉంటాయి, మనకు తెలిసి ఉల్లిపాయ్య కలిగించే తైలం లాగ చాలా విలక్షణంగా వుంటే ఔషధ మొక్క ఇలాచీయం
* వీటిని పానీయాల్లో , వంటకాలలో ఉపయోగిస్తారు.

ఉపయోగాలు

* అంతర్వర్ధ ప్రశమన, ఉబ్బసం వ్యాధి కి దివ్య ఔషధం
* యాలకులను నూరి నుదుటికి మర్దనం చేయుట ద్వారా తలనొప్పి తగ్గును.
* యాలకుల కషాయం దగ్గుకు ఉపశమనం
* యాలకులను నమలడం ద్వారా నోటి దుర్వాసన, నోటిలోని క్రిములు నశించును
* అల్సర్, వాంతులు, పంటి నొప్పి వంటివి తగ్గును.

ఆవాలు Mustard

* ప్రాంతీయ ఆహారాలలో ముఖ్యమైన పోపు దినుసు
* ఆవాలు పరిమాణంలో చిన్నగా ఉన్న లాభాలలో మాత్రం కొండంత.
* ఆవాల్లో ఐరన్, జింక్, మాంగనీస్, ఒమేగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్, ప్రొటీన్లు, పీచు పదార్థము ఉంటాయి.

ఉపయోగాలు

* కొలెస్ట్రాల్ ను తగ్గిస్తుంది
* పంటి నొప్పి ఉన్నవారు, గోరువెచ్చటి నీటిలో ఆవాలు వేసి కొంత సేపు తర్వాత ఆ నీటిని పుక్కిలిస్తే నొప్పి తగ్గును.
* పొట్ట సమస్యలను తగ్గిస్తుంది. * body pains, fever ను తగ్గిస్తాయి.
* ఉబ్బసం వ్యాధిని తగ్గిస్తుంది. * cancer, skin protection
* శ్వాస కోశ సమస్యలను నివారిస్తుంది మరియు రోగాలలో పాత్ర వహించును.
* పులిపిర్లు తగ్గిస్తుంది
* కీళ్ల నొప్పులనుండి ఉపశమనం కలిగిస్తుంది
* రక్త పోటును తగ్గిస్తుంది.

మిరియాలు - Black pepper

* నల్ల మిరియాలు పుష్పించే మొక్కలలో పొదలుగా పెరిగే మొక్క.
* సుగంధ ద్రవ్యముల లాగా వాడబడే మిరియం
* ఆహారంలో రుచిని పెంచడానికి వాసన రావడానికి ఎక్కువ వాడుతారు.

ఉపయోగాలు

* జీర్ణక్రియ చురుగ్గా సాగేందుకు ఉపయోగపడు
* మూత్ర విసర్జన సాఫీ జరుగుటకు ఉపయోగపడు
* కడుపు నొప్పులు ను దూరం చేయును.
* జలుబు, దగ్గు, ఉబ్బసం దూరం అగును.
* చిగుళ్ళ వాపు, నోటి నుండి రక్తం కారడం వంటి సమస్యలు దూరం అగును.
* మిరియాలు యాంటీ బాక్టీరియల్ ఏజెంట్ గా పనిచేయును..

THE END