

శరీరానికి శక్తిని అందించి ఉత్సాహంగా మార్చే నల్లనువ్వులు..



రోజూ తీసుకోవాలి, అలసటగా అనిపిస్తోందా? ఉదయం నిద్ర లేచిన తర్వాత కూడా శక్తి లేనట్లుగా అనిపించడం, మధ్యాహ్నానికి బాగా నీరసించిపోవడం వంటి సమస్యలు చాలామందిని వేధిస్తున్నాయి. తగినంత నిద్ర లేకపోవడం, ఒత్తిడి, జీవనశైలి వంటి కారణాలతో పాటు ఆహారంలో కొన్ని ముఖ్యమైన పోషకాలు లోపించడం కూడా నిరంతర అలసటకు కారణం అవుతాయి. అలాంటి సమయంలో కాఫీ లేదా ఎనర్జీ డ్రింక్స్ పై ఆధారపడటానికి బదులుగా రోజూవారీ ఆహారంలో పోషకాలు అధికంగా ఉండే పదార్థాలను చేర్చుకోవడం మంచిది. ముఖ్యంగా నల్ల నువ్వులు (కాలా తిల్) శరీరానికి అవసరమైన పలు పోషకాలను అందించే అహారమని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. కెప్సేన్ తాత్కాలికంగా నిద్రమత్తును తగ్గించగలిగినా, అది శరీర కణాలకు నేరుగా శక్తిని అందించదు. మెదడులోని ఆడెనోసిన్ రిసెప్టర్లను కెప్సేన్ నిరోధించడం ద్వారా అలసట భావనను కొంతసేపు దాచివేస్తుంది. కెప్సేన్ ప్రభావం తగ్గిన తర్వాత మళ్ళీ అలసట లేదా నిద్రమత్తు ఎక్కువగా అనిపిస్తుంది. దీనికి భిన్నంగా శరీరానికి స్థిరమైన శక్తి అందాలంటే కణాల్లో ఏటీపీ (ఆడెనోసిన్ ట్రిఫోస్ఫేట్) ఉత్పత్తి సక్రమంగా జరగాలి. ఈ ప్రక్రియకు ఐరన్, కాపర్, మెగ్నీషియం, బి-కాంప్లెక్స్ విటమిన్లు వంటి సూక్ష్మ పోషకాలు అవసరం. నల్ల నువ్వుల లోని ప్రత్యేకత వాటి పైపొరలోనే ఉంటుంది. తెల్ల నువ్వులతో పోలిస్తే నల్ల నువ్వులు సహజమైన బయటి పొరతో ఉంటాయి. ఇందులో శరీర జీవక్రియలకు అవసరమైన పలు ఖనిజాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. ముఖ్యంగా ఐరన్ శరీరంలో హిమాగ్లోబిన్ తయారీలో కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. హిమాగ్లోబిన్ కరమైన ఆహారం తీసుకోవడం వల్ల చాలామంది శ్రద్ధ పెడుతుంటారు. అయితే ఆ ఆహారాన్ని తయారు చేసే సమయం

ఊపిరితిత్తుల నుంచి శరీరంలోని వివిధ అవయవాలు, కణజాలాలకు ఆక్సిజన్ను చేరవేస్తుంది. ఐరన్ లోపం ఉన్నప్పుడు శరీర కణాలకు తగినంత ఆక్సిజన్ అందక అలసట, నీరసం వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఐరన్ తోపాటు కాపర్ కూడా శరీరంలో ముఖ్యమైన పాత్ర పోషిస్తుంది. ఐరన్ ను కణాల మైటోకాండ్రియాకు చేరవేసే ప్రక్రియలో కాపర్ సహాయపడుతుంది. నల్ల నువ్వుల్లో ఐరన్, కాపర్ రెండూ ఉండటం వల్ల శరీర కణాల్లో శక్తి ఉత్పత్తికి అవసరమైన ప్రక్రియలకు అది తోడ్పడుతుంది. నల్ల నువ్వుల్లో విటమిన్ బి1 (థయామిన్), బి3 (నియాసిన్), బి6తో పాటు మెగ్నీషియం కూడా ఉంటాయి. ఇవి కార్బోహైడ్రేట్ జీవక్రియను సక్రమంగా నిర్వహించడంలో, సరాలు, కండరాల పనితీరు

రుసు నియంత్రించడంలో సహాయపడతాయి. దీంతో కండరాల బలహీనత, సరాల అలసట వంటి సమస్యలను తగ్గించడంలో పోషకపరంగా ఉపయోగపడతాయి. నల్ల నువ్వులపై జరిగిన కొన్ని పరిశోధనలు కూడా వీటిలోని పోషక విలువలను సూచిస్తున్నాయి. నల్ల నువ్వులలో ఉండే యాంటీఆక్సిడెంట్లు శరీరంలోని ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయని కొన్ని అధ్యయనాలు పేర్కొన్నాయి. అధిక ఆక్సిడేటివ్ స్ట్రెస్ కణాల్లోని మైటోకాండ్రియాను దెబ్బతీసి శక్తి ఉత్పత్తిని ప్రభావితం చేస్తుంది. అందువల్ల యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు కలిగి స ఆహారాలను తీసుకోవడం మొత్తం ఆరోగ్యానికి ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. నల్ల నువ్వుల పొడిని ప్రతిరోజూ తీసుకున్నప్పుడు రక్తనాళాల పనితీరులో మెరుగుదల కనిపించడంతో పాటు సిస్టోలిక్ రక్తపోటు కొంత తగ్గినట్లు ఒక అధ్యయనం సూచించింది. రక్తనాళాల పనితీరు మెరుగ్గా ఉంటే శరీరంలోని వివిధ అవయవాలకు ఆక్సిజన్, పోషకాలు సక్రమంగా చేరేందుకు సహాయపడుతుంది. అయితే నల్ల నువ్వులు రక్త పోటు లేదా అలసటకు చికిత్సగా భావించకూడదు. నల్ల నువ్వు లో సెసెనెస్, సెసెమోలిన్ వంటి లిగ్నాన్లు కూడా ఉంటాయి. వీటికి యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు ఉన్నట్లు పరిశోధనలు సూచిస్తున్నాయి. ఇవి నాడీ కణాలను ఆక్సిడేటివ్ ఒత్తిడి నుంచి రక్షించడంలో సహాయపడతాయని చెబుతున్నారు. నల్ల నువ్వులను ఎలా తీసుకుంటామన్నది ముఖ్యమే. వాటిని పచ్చిగా, పూర్తిగా తినడం కంటే తేలికగా చేసుకుని తీసుకోవడం మంచిదని

సూచిస్తున్నారు. నువ్వుల బయటి పొరలో ఆక్స లైట్లు, ఫైబర్ యాసిడ్ వంటి యాంటీ న్యూట్రియం ట్టు ఉండటంతో పచ్చి నువ్వు లోని కొన్ని పోషకాలు శరీరానికి పూర్తిగా అందవు. తక్కువ మంటపై రెండు నుంచి మూడు నిమిషాలు తేలికగా వేయించి, తర్వాత బరకగా పొడి చేసుకోవచ్చు.

రోజూవారీ జీవితంలో ఉదయం లేచినప్పుడల్లా నుంచి రాత్రి పడుకునే వరకు ఎన్నో నిర్ణయాలు తీసుకుంటుంటారు. ఏం తినాలి, ఏం ధరించాలి, ఎప్పుడు ఏ పని చేయాలి, ఎవరికి మేనేజ్ చేయాలి, పనిలో ఏ నిర్ణయం తీసుకోవాలి వంటి చిన్న పెద్ద ఎంపికలు నిరంతరం కొనసాగుతూనే ఉంటాయి. అయితే ఇలా

కూర్చున్నప్పటికీ పడేపడే ఫోన్ చూడటం, ఒకే పేరాగ్రాఫ్ ను మళ్ళీ మళ్ళీ చదవడం లేదా పని ఎక్కడి నుంచి ప్రారంభించాలో అర్థం కాకపోవడం వంటివి జరుగుతాయి. దీంతో తమ ఏకాగ్రత సామర్థ్యం తగ్గిపోయి

రోజూ అనేక నిర్ణయాలు తీసుకుంటూ మెదడు మానసికంగా అలసిపోతుంటే ఏం చేయాలి..?

వరుసగా నిర్ణయాలు తీసుకోవడం వల్ల మెదడుపై మానసిక భారం పెరిగి, కొంతసేపటికి అలసటకు దారితీసి అవకాశం ఉంటుంది. దీనినే డెస్ షన్ పటిల్ లేదా నిర్ణయాల వల్ల కలిగే మానసిక అలసటగా పిలుస్తారు. ఇది ఏకాగ్రత, ఆలోచనా సామర్థ్యం, తదుపరి నిర్ణయాలు తీసుకునే విధానాన్ని కూడా ప్రభావితం చేస్తుంది. ఒకే రోజులో పడుల సంఖ్యలో నిర్ణయాలు తీసుకోవాలి రావడం సాధారణమే. వాటిలో కొన్ని చాలా చిన్నవిగా అనిపించినప్పటికీ, ప్రతి ఎంపికకు పరిశీలించడం, వివిధ అవకాశాలను బేరీజు వేయడం, నిర్ణయం సరైనదేనా కాదా అని ఆలోచించడం మెదడుకు మానసిక శ్రమను కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా అనిశ్చితి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, అనేక ఎంపికల మధ్య నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు మానసిక శ్రమను కలిగిస్తుంది. ముఖ్యంగా అనిశ్చితి ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు, అనేక ఎంపికల మధ్య నిర్ణయం తీసుకోవాల్సి వచ్చినప్పుడు మానసిక శ్రమను కలిగిస్తుంది.



బాధ్యత వహించాల్సి వచ్చినప్పుడు ఈ మానసిక భారం మరింత పెరిగే అవకాశం ఉంటుంది. మానసిక అలసటపై జరిగిన పరిశోధనలు ఇది ఏకాగ్రత తగ్గడం, ఆలోచించే వేగం మందగించడం, తప్పులు పెరగడం, నిర్ణయాలు తీసుకోవడంలో ఇబ్బందులు వంటి సమస్యలతో సబంధం కలిగి ఉంటుందని సూచిస్తున్నాయి. మానసిక అలసటకు లోనైనప్పుడు దాని ప్రభావం ఏకాగ్రతపై స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది. ముఖ్యమైన పని పూర్తి చేయడానికి

ఎన్నో ఎంపికలు చేయడం వల్ల మెదడు ముందుగానే అలసిపోయి ఉంటుంది. దాంతో తర్వాత చేయాల్సిన పనులపై దృష్టి పెట్టడం మరింత కష్టంగా మారుతుంది. అయితే ఎన్ని నిర్ణయాలు తీసుకున్నామన్నది మాత్రమే ముఖ్యం కాదు.

ఆహారాలను కట్ చేసేందుకు ఎలాంటి చాపింగ్ బోర్డులను ఉపయోగించాలి..?



లో ఉపయోగించే వస్తువుల విషయంలో మాత్రం అంతగా దృష్టి పెట్టరు. ముఖ్యంగా కూరకాహార సమస్యగా పరిగణించే చాపింగ్ బోర్డులను కట్ చేయడానికి ఉపయోగించే విషయంలో పరిశు

కమైన నిర్వహణ అవసరం. వాటిని క్రమం తప్పకుండా సూసేతో సంగ్రహించాలి. చేతితో శుభ్రం చేయడం మంచిది. ఎక్కువసేపు వీటిలో నానబెడితే చెక్క పంకంగా మారడం లేదా పగుళ్ళు ఏర్పడే అవకాశం ఉంటుంది. ఇక స్టీల్ చాపింగ్ బోర్డులు పూర్తిగా పోరన్ లేని ఉపరితలంతో ఉంటాయి. ఇవి తుప్పు పట్టకుండా ఉండటంలో వాసులను అమ్మి ఏర్పడే అవకాశం తక్కువగా ఉంటుంది. వాసులను కూడా పిల్చుకోవచ్చు. చాలా కాలం మన్నికగా ఉండటంతో పాటు సులభంగా శానిటైజ్ చేసుకోవచ్చు. అందువల్ల పరిశుభ్రత పరంగా ఇవి ఉపయోగకరంగా ఉంటాయి. అయితే స్టీల్ బోర్డులకు కూడా కొన్ని ప్రతీకూలతలు ఉన్నాయి. గట్టి ఉపరితలం కారణంగా కత్తి అంచు త్వరగా మెరుపుబాకే అవకాశం ఉంటుంది.



దీంతో విరేచనాలు, వాంతులు వంటి లక్షణాలు కనిపిస్తాయి. ఈ సమయంలో తేలికగా జీర్ణమయ్యే ఆహారాన్ని తీసుకోవడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ భారం తగ్గుతుంది. అయితే కొలుకునే ప్రక్రియలో శరీరానికి ప్రవాలు, ఎలక్ట్రైట్లు మాత్రమే కాకుండా తగినంత శక్తి, విటమిన్లు, ఖనిజాలు, ఇతర పోషకాలు కూడా అవసరం. అరటి

శాకాహారులకు ప్రోటీన్లను అందించే అత్యుత్తమ ఆహారం ఇది..



శాకాహారులు, వీగన్ రోజూవారీ ఆహారంలో తగినంత ప్రోటీన్ పొందేందుకు ఎన్నో మొక్కల ఆధారిత ఆహారాలను ఎంచుకుంటారు. అయితే ప్రోటీన్ తోపాటు ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు, ఖనిజాలు వంటి పలు పోషకాలను ఒకేసారి అందించే చిన్న విత్తనం ఇప్పుడు ప్రత్యేకంగా దృష్టిని ఆకర్షిస్తోంది. అదే హెంప్ హార్డ్స్, పొట్టు తొలగించిన హెంప్ విత్తనాలు తినడానికి సులభంగా ఉండటంతోపాటు, తక్కువ పరిమాణంలోనే పలు ముఖ్యమైన పోషకాలను అందిస్తాయి. హెంప్ హార్డ్స్ ప్రోటీన్ అధికంగా ఉంటుంది. సుమారు రెండు టేబుల్ స్పూన్ హెంప్ హార్డ్స్ లో 8.4 గ్రాముల వరకు మొత్తం ఆధారిత ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. అలాగే శరీరానికి అవసరమైన మొత్తం తొమ్మిది ఎసెన్షియల్ అమైనో యాసిడ్లు ఇందులో ఉంటాయి. అందువల్ల వీటిని కంప్లెట్ ప్రోటీన్ అందించే ఆహార వనరుగా తీసుకోవచ్చు. ముఖ్యంగా శాకాహారులు, వీగన్లకు ఇది ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. హెంప్ హార్డ్స్ లో ఆల్మినెన్ అనే అమైనో యాసిడ్ కూడా సహజంగా సమృద్ధిగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తికి సహాయపడుతుంది. నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ రక్తనాళాలు నడచించడంలో, రక్తప్రసరణ సక్రమంగా ఉండటంలో, సాధారణ రక్తపోటు నియంత్రించు తోడ్పడటంలో ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తుంది. వీటిలో ప్రోటీన్ మాత్రమే కాకుండా మెగ్నీషియం, ఒమెగా-3 వంటి పోషకాలు కూడా లభిస్తాయి. సుమారు 25 గ్రాముల లేదా రెండు టేబుల్ స్పూన్ హెంప్ హార్డ్స్ లో దాదాపు 175 మిల్లీగ్రాముల మెగ్నీషియం, 2.5 గ్రాముల విటమిన్ ఒమెగా-3 లభిస్తుంది. ఇందులో విటమిన్, ఎలెవి, జీవలెవి వంటి కొవ్వు ఆమ్లాలు ఉంటాయి. హెంప్ హార్డ్స్ లో ఒమెగా-6 నుంచి ఒమెగా-3 నిష్పత్తి సుమారు 2.5:1 నుంచి 3:1 వరకు ఉంటాయి. హెంప్ హార్డ్స్ లోని పోషకాల కలయిక వాటిని చిన్న పరిమాణంలోనే ఎక్కువ పోషకాలను అందించే ఆహారంగా మారుస్తుంది. ప్రోటీన్, మెగ్నీషియం, విటమిన్, జీవలెవి, ఆల్మినెన్ వంటి పోషకాలు ఇందులో ఉండటం వల్ల రోజూవారీ

ఆహారంలో వీటిని చేర్చుకోవచ్చు. హెంప్ హార్డ్స్ లోని కొవ్వు ఆమ్లాలు శరీరంలోని వాపు సంబంధిత ప్రక్రియలను నియంత్రించడంలో కీలక పాత్ర పోషిస్తాయి. ముఖ్యంగా జీవలెవి వాపును నియంత్రించే మార్గాల్లో భాగస్వామ్యం అవుతుందని, వీటిలోని ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు చర్మం, గుండె ఆరోగ్యానికి కూడా తోడ్పడతాయని పోషకాహార నిపుణులు చెబుతున్నారు. హెంప్ విత్తనాలకు భారతీయ సంస్కృతి, పురాణాలలో కూడా ఒక ఆసక్తికరమైన సంబంధం ఉంది. సముద్ర మథనం సమయంలో ఉధృణించిన హళాహల విషాన్ని తోకరక్షణ కోసం పరమాశివుడు స్వీకరించిన తన కంఠంలో నిలుపుకున్న కథ తెలిసింది. ఈ కారణంగానే శివుడిని నీలకంఠుడిగా పిలుస్తారు. హెంప్ మొక్క సంబంధించిన విత్తనాలపై కూడా ఉపరాణాధికార ముదపడిన సంస్కృతిక ప్రస్తావనలు ఉన్నాయి.

రోజూవారీ ఆహారంలో హెంప్ హార్డ్స్ ను పెద్ద మొత్తంలో తీసుకోవాల్సిన అవసరం లేదు. మొదట ఒక టేబుల్ స్పూన్ అంటే సుమారు 12 నుంచి 13 గ్రాములతో ప్రారంభించాలి. వీటిని పెరుగు, ఓల్డ్స్, న్యూటీలు, సలాడ్లు వంటి ఆహారాల్లో కలుపుకోవచ్చు. అలాగే పప్పు, చిల్డ్ర పిండిలో లేదా గోధుమ పిండిలో కూడా హెంప్ హార్డ్స్ ను కలిపి తీసుకోవచ్చు. ఇలా సాధారణంగా తీసుకునే ఆహారాల్లోనే వీటిని చేర్చుకోవడం ద్వారా అదనంగా మొక్కల ఆధారిత ప్రోటీన్ తో పాటు మెగ్నీషియం, ఒమెగా-3 తదితర పోషకాలను ఆహారంలో చేర్చుకోవచ్చు. అయితే ఏదైనా కొత్త ఆహారాన్ని రోజూవారీ డైట్ లో చేర్చుకునే ముందు వ్యక్తిగత ఆరోగ్య పరిస్థితులు, ఆహార అలవాట్లను పరిగణనలోకి తీసుకోవడం మంచిదిని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

రోజూవారీ ప్రోటీన్ అవసరాలను సోయాబీన్స్ తీరుస్తాయా..

ప్రోటీన్ వనరులపై దృష్టి పెట్టాల్సిన అవసరం ఉంది. రోజూవారీ ఆహారంలో ఆస్పర్, గోధుమ పిండి వంటి ధాన్యాలకు అధిక ప్రాధాన్యం ఉంటుంది. వీటిలో కార్బోహైడ్రేట్లు ఎక్కువగా ఉండడంతోపాటు, శరీరానికి అందే ప్రోటీన్ పరిమాణం కూడా పరిమితంగా ఉంటుంది. అందుకే ప్రోటీన్ అవసరాలను తీర్చుకునేందుకు సోయాబీన్స్ వంటి పోషక విలువలు అధికంగా ఉన్న ఆహార పదార్థాలను తీసుకోవడం ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. మొక్కల ఆధారిత ఆహారాల్లో సోయాబీన్స్ ను ప్రోటీన్ లకు మంచి వనరుగా పరిగణిస్తారు. అయితే పచ్చి సోయాబీన్స్ ను ఉడికించిన తర్వాత అందులో ఎంత ప్రోటీన్ ఉంటుంది? ఒక కప్పు ఉడికించిన సోయాబీన్స్ రోజూవారీ ప్రోటీన్ అవసరాల్లో ఎంతవరకు తీర్చగలదు? అనే విషయాల చాలామందికి తెలియవు. ఐసీఎంఆర్ -నేషనల్ ఇన్ స్టిట్యూట్ ఆఫ్ న్యూట్రిషన్ (ఎన్ఐఎన్) రూపొందించిన ఇండియన్ ఫుడ్ కంపోజిషన్ టేబుల్ (ఐఎఫ్ఎస్ టీ) 2017 ప్రకారం.. 100 గ్రాముల పచ్చి సోయాబీన్స్ లో సుమారు 35.58 గ్రాముల నుంచి 37.80 గ్రాముల వరకు ప్రోటీన్ ఉంటుంది. అయితే సోయాబీన్స్ ను ఉడికించినప్పుడు అది గణనీయమైన మొత్తంలో నీటిని పీల్చుకుంటుంది. దీంతో వాటి బరువు, పరిమాణం పెరుగుతుంది. సుమారు 170 గ్రాముల బరువుండే ఒక కప్పు ఉడికించిన సోయాబీన్స్ లో దాదాపు 28 నుంచి 31 గ్రాముల ప్రోటీన్ లభిస్తుంది. ఐసీఎంఆర్ -ఎన్ఐఎన్ 2020 పోషకాహార మార్గదర్శకాల ప్రకారం.. శరీర బరువులో ప్రతి కిలోగ్రాముకు 0.66

యాంటీ న్యూట్రిషనల్ ఫ్యాక్టర్ల ప్రభావం కూడా తగ్గుతుంది. పచ్చి సోయాబీన్స్ లో ట్రిప్లిన్ ఇన్ బిలిటర్లు, లెక్టిన్లు, ఫైటేట్లు వంటి పదార్థాలు ఉంటాయి. ఇవి జీర్ణక్రియలో కొన్ని ఎంజైమల పనితీరును ప్రభావితం చేయడంతోపాటు, కొన్ని ఖనిజాల శోషణను అడ్డుకుంటాయి. అయితే సోయాబీన్స్ ను నానబెట్టి ఉడికించడం లేదా ఫ్రైజర్ కుకింగ్ చేయడం వంటి వేడి ప్రక్రియల ద్వారా వీటి ప్రభావం గణనీయంగా తగ్గుతుంది. దీంతో ప్రోటీన్ జీర్ణం కావడం, శరీరానికి అమైనో ఆమ్లాలు అందడం మెరుగుపడుతుంది. రోజూవారీ ప్రోటీన్ అవసరాలను సోయాబీన్స్ వంటి మొక్కల ఆధారిత ఆహారాన్ని తీసుకోవడం కండరాల ఆరోగ్యానికి కూడా ఉపయోగపడుతుంది. తగినంత ప్రోటీన్ తీసుకోవడం కండరాల నిర్మాణం, మరమ్మత్తు, శరీర జీవక్రియలకు తోడ్పడుతుంది. సరైన పరిమాణంలో తీసుకున్నప్పుడు సోయా ప్రోటీన్ కూడా కండరాల ప్రోటీన్ సంశ్లేషణకు సహాయపడుతుందని అధ్యయనాలు సూచిస్తున్నాయి. అయితే రోజూ తా అవసరమైన ప్రోటీన్ మొత్తాన్ని సోయాబీన్స్ నుంచే పొందాలని నిపుణులు సూచించడం లేదు. సోయాబీన్స్ లో రాఫినోస్, స్టాక్యోస్ వంటి సంక్లిష్ట బిగ్గర్ శాకరైడ్లు ఉంటాయి. ఇవి పేగుల్లోని బాక్టీరియా ద్వారా పులియడం వల్ల కొంతమందిలో గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, జీర్ణ సంబంధిత అసౌకర్యం కలుగుతాయి. ముఖ్యంగా సున్నితమైన జీర్ణవ్యవస్థ ఉన్నవారు ఎక్కువ మొత్తంలో తీసుకుంటే ఈ సమస్యలు మరింతగా కనిపించే అవకాశం ఉంటుంది. అందు వల్ల రోజూవారీ ఆహారంలో సోయాబీన్స్ ను సరైన మోతాదులో చేర్చుకోవడం మంచిది.



