

















# కొబ్బరిపాల టీతో

# ఆరోగ్యం



చాలా ఆరోగ్యకరం. ఇది శరీరంలో ఎలక్ట్రాలైట్ సమతుల్యతను కాపాడుతుంది. డిహైడ్రేషన్ సమస్యను తగ్గిస్తుంది. మరి కొబ్బరి పాలతో చేసే టీ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో.. ఈ టీని తయారు చేసే విధానం ఏమిటో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.

**కొబ్బరి పాల టీ తాగడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు:**

**ప్రెస్వేర్ 18.**కామ్లో ప్రచురించబడిన ఒక నివేదిక ప్రకారం.. కొబ్బరి పాలను గ్రీన్ లేదా బ్లూక్ టీతో కలిపి తయారు చేసిన కెఫిన్ కలిగిన పానీయం కొబ్బరి టీ. కొబ్బరిని ఎక్కువగా పండించే ఉష్ణమండల ప్రాంతాలలో నివసించే ప్రజలు ఈ పానీయాన్ని తయారు చేస్తారు. కొబ్బరి పాలలో సంతృప్తి కొవ్వు పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఇందులో లాలిక్ యాసిడ్, మెగ్నీషియం, ఐరన్, విటమిన్ సి, పాటాషియం, ఫైబర్ మొదలైనవి అధిక స్థాయిలో ఉంటాయి. అందువల్ల కొబ్బరి టీ తాగితే ఆరోగ్యానికి మంచిది.



**కొబ్బరి పాలతో చేసే టీ వల్ల ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి ప్రయోజనాలు కలుగుతాయో.. ఈ టీని తయారు చేసే విధానం ఏమిటో తెలుసుకుందాం.**

టీలో ఎన్నో వైరైటీలు ఉన్నాయి. మిల్క్ టీ, లెమన్ టీ, గ్రీన్ టీ, బ్లూక్ టీని వీటి గురించి మనకు తెలుసు. ఇంట్లో తయారు చేసుకుంటాం. లేదంటే టీ స్టాలేకి వెళ్లి తాగుతాం. కానీ మీరెప్పుడైనా కొబ్బరి పాల టీ తాగారా? మీకు దీని గురించి తెలియకుంటే.. మేం చెబుతాం. ఖచ్చితంగా ఒకసారి తాగి చూడండి. ఆ తర్వాత పదే పదే తాగుతారు. ఇది చాలా రుచికరంగా ఉంటుంది. మిల్క్ టీ కంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచింది. సాధారణంగానే కొబ్బరి పాలు చాలా ఆరోగ్యకరమైనవి. అందువల్ల వాటితో టీ తయారు చేసి తాగితే ఆరోగ్యానికి ఎలాంటి హాని ఉండదు. ఎందాకాలంలో కొబ్బరి నీళ్లు తాగడం

**మాంసానికి బదులుగా ఇవి తింటే గుండె జబ్బులు దూరం.. తెలుసుకోండి**

మీరు కొబ్బరి పాల టీకి గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను కలిపినప్పుడు.. అందులో పాలిఫెనోలిక్ సమ్మేళనాలు, ఇతర క్రియాశీల పదార్థాలు కూడా ఉంటాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి అనేక విధాలుగా ప్రయోజనం చేకూరుస్తాయి. ఆయుర్వేదంలో కొబ్బరి పాలను ఎన్నో పోషక విలువలు కలిగినవిగా పరిగణిస్తారు. ఇందులో హైపర్లిపిడెమిక్ను సమతుల్యం చేసే మూలకాలు ఉంటాయి. కొబ్బరిలో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వులు. యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అందువల్ల ఇది చర్మానికి మేలు చేస్తుంది. చర్మం నిగారింపును సంతరించుకుంటుంది. కొబ్బరి టీ తాగితే యవ్వనం పెరుగుతుంది. దీర్ఘకాలం పాటు అందాన్ని కాపాడుతుంది. మీరు ఒకవేళ బరువు తగ్గాలని భావిస్తుంటే.. కొబ్బరి పాల టీ తాగండి. కొబ్బరి నీళ్లలాగే ఈ టీ కూడా బరువు తగ్గడంలో దోహదపడుతుంది. బరువు పెరగడానికి కారణమయ్యే కొవ్వును నాశనం చేసే గుణాలు కొబ్బరిలో పుష్కలంగా ఉన్నాయి. అలాగే ఇందులో ఉండే క్యాలరీలు కూడా చాలా తక్కువ. నీటి శాతం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అందువల్ల బరువు తగ్గడానికి ఇది సాయపడుతుంది.

ఒక పరిశోధన ప్రకారం.. కొబ్బరిలో ఉండే హెచ్డిఎల్ కొలెస్ట్రాల్, లాలిక్ యాసిడ్లు అధిక రక్తపోటు, కరోనరీ హార్ట్ డిసీజీ నుండి మిమ్మల్ని రక్షిస్తాయి. అందుకే కొబ్బరి పాలు టీ తాగడం వల్ల గుండె ఆరోగ్యం



మెరుగుపడుతుంది. కొబ్బరి పాల టీ రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడంలో కూడా సహాయపడుతుంది. కరోనా సమయంలో చాలా మంది నిపుణులు కరోనావైరస్ నుంచి రక్షణ పొందడానికి కొబ్బరి నీళ్లు తాగాలని సూచించారు. కొబ్బరి పాలతో చేసిన టీ తాగడం ద్వారా కూడా మీరు రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుకోవచ్చు.

**కొబ్బరి పాల టీ తయారీ విధానం:**

కొబ్బరి పాల టీ తయారీ కోసం మీకు 3 గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లు, 1 కప్పు కొబ్బరి పాలు, 4 కప్పుల నీరు, 2 టేబుల్ స్పూన్ల క్రీమ్, వైట్ లేదా బ్రౌన్ షుగర్ అవసరం అవుతాయి. ముందుగా టీ పాట్లో 4 కప్పుల నీటిని మరిగించండి. అందులో గ్రీన్ టీ బ్యాగ్స్ వేయండి. ఇప్పుడు ఒక కప్పు కొబ్బరి పాలు, మీగడ వేసి బాగా మరిగించాలి. ఆ తర్వాత కాసేపటికి గ్రీన్ టీ బ్యాగ్లను తొలగించండి. అంతరం మీ రుచికి తగ్గట్టుగా చక్కెరను వేసి.. బాగా కలపండి. అంతే.. టాప్స్ అండ్ హెల్త్.. కోకోనట్ మిల్క్ టీ రెడీ. ఈ టీని రెగ్యులర్ తా తాగడం వల్ల మీ ఆరోగ్యం ఎంతో మెరుగుపడుతుంది.