

AgroBIG

በአማራ ግብርና ምርምር አ.ንስቲትዩት

ባህር ዳር ግብርና ሜካናዜ ሽንፍ ምግብ ሳይንስ ምርምር ማዕከል

**በ ምግብ ሳይንስ ምርምር ክፍል የተዘጋጀ የሽንኩርት ድርቆሽና ዱቄት
አዘገጃጀት ማንዋል**



ሰኔ 2007

ቀይ ሽንኩርት

ቀይ ሽንኩርት በክልሉ በሰፊው የሚመረት የአትክልት ምርት መሆኑ ይታወቀው ነው። ይህ ምርት በተፈጥሮው ከሰማሊያ አምስት ፐርሰንት በላይ ውሃ ስለሆነ በቀላሉ በጣም የሚበላሽ ምርት ነው። ይህን ብልሽት አሳሳቢ የሚያደርገው ደግሞ በተመረተ በጥቂት ሳምንታት ውስጥ መሆኑ ነው። በዚህ የተነሳ አምራቹ ህብረተሰብ ብዙ በሚያመርትበት ወቅት ለገብያ ሲያቀርብ እየሸጠ ያለው በዝቅተኛ መዋጫ ንዋይ ከመሆኑ የተነሳ የአርሶአደሩን ችግር ቀራፊ ሆኖ እያገለገለ አይደለም። በሽንኩርት ላይ የሚሰጠው ስልጠና መሰረታዊ አላማው ታዲያ እንዴት ቀይ ሽንኩርትን በሰፊው አምርቶ ሳይበላሽ ሳይንሳዊ በሆነ የምግብ ማቀነባበር ስራ ሰርቶ ለረጅም ጊዜ ማቆየት እንደሚቻል ለማሳተፍ ነው።

ቀይ ሽንኩርትን አዘውትሮ መመገብ ለጤና የሚሰጠው ጥቅም

- የኮሊስትሮልን መጠን በመቀነስ የልብ በሽታን ይከላከላል
- ብርታትና ጥንካሬን ይሰጣል
- ኅጂ ባክቴሪያዎች በሰውነት ውስጥ እንዳያደጉ ይረዳል
- ጤናማና ጠንካራ የሰውነት አጥንት እንዲኖረን ያደርጋል
- በደም ውስጥ የስካር መጠንን በመቀነስ የስካር በሽታን ይከላከላል
- ጉንፋንን ይከላከላል
- የጨንጭ አልሰርን ይከላከላል
- የቫይታሚን ሲ እና ፖታሲየም ምንጭ ሆኖ ያገለግላል።

ምንም እንኳን ቀይ ሽንኩርት ከላይ የተጠቀሱትን ያህል ጥቅም እንዳለው ቢታወቅም ጥቅሙን ተረድቶ ለረጅም ጊዜ አቆይቶ የመጠቀሙ ባህል ገና አልዳበረም።

ቀይ ሽንኩርት እንዴት ለረጅም ጊዜ ማቆየት ይቻላል

ምንም እንኳን ቀይ ሽንኩርትን ሳይንሳዊ በሆነ የምግብ ማቀነባበር ስራ የተለያዩ አይነት ምግብ ሊሰራበት ቢችልም ለዚህ ስልጠና የተዘጋጀው የሽንኩርት ዱቄት እንዴት እንደሚዘጋጀና መጠቀም እንደሚቻል ለማስተዋወቅ ነው።

