

Consolidated E-Dossier

FREEDOM HEALTHY COOKING OILS



Date: May 01st – 31st, 2023

COVERAGE INDEX

Special Stories			
Sl No	Date	Publication	Headline
01	www.exchange4media.com		https://www.exchange4media.com/marketing-news/we-have-been-growing-at-35-cagr-while-the-market-has-been-at-over-10-127405.html
From Traditional to Modern Cooking: Why Rice Bran Oil is a Must-Try for Every Indian Home Cook (HYDERABAD)			
PRINT COVERAGES			
Sl No	Date	Publication	Headline
02	17.05.2023	Andhra Prabha	Use Freedom Rice Bran oil for good health
03	17.05.2023	Vishalandhra	Health benefits with Rice Bran Oil
04	17.05.2023	Manam	From traditional to modern cuisine
05	17.05.2023	Ninadam	From traditional to modern cuisine – Rice Bran Oil
06	17.05.2023	Janam Sakshi	Health benefits with Freedom Rice Bran Oil
07	20.05.2023	Surya	Rice Bran Oil must be used in every household
08	18.05.2023	Siasat Daily	Rice Bran Oil is very useful for health
09	02.06.2023	Munsif Daily	Rice Bran Oil is very useful for health

ONLINE COVERAGES

10	www.fmlive.in	https://www.fmlive.in/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/
11	www.quickbiznews.com	https://quickbiznews.com/business/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/
12	www.bizrapidx.com	https://bizrapidx.com/business/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/
13	www.mediaexpress24.com	https://mediaexpress24.com/business/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/
14	www.businessmicro.in	https://businessmicro.in/business/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/
15	www.passionateinmarketing.com	https://www.passionateinmarketing.com/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook-rice-bran-oil/
16	www.apnnews.co	https://www.apnnews.com/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/
17	www.telugusupernews.com	http://www.telugusupernews.com/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/
18	www.365telugu.com	https://www.365telugu.com/why-rice-bran-oil-must-be-used-in-every-house/

19	www.m.dailyhunt.in	https://m.dailyhunt.in//telugu/365telugu+online+newsepaperdh77a25b9ac767481baad1a07a94430cad/rais+braan+aayil77a25b9ac767481baad1a07a94430cad_d3558350f3cf11edadebfa6e10c167	
From Traditional to Modern Cooking: Why Rice Bran Oil is a Must-Try for Every Indian Home Cook (BANGALORE)			
PRINT COVERAGES			
20	17.05.2023	Bharath Sarathi	How Healthy is Rice Bran Oil?
21	17.05.2023	Eesanje	Health Benefits of Rice Bran Oil
22	17.05.2023	Vishwa Vaaridhi	How Healthy is Rice Bran Oil?
23	18.05.2023	Sanje Prabha	How Healthy is Rice Bran Oil?
24	18.05.2023	Sanje Samaya	How Healthy is Rice Bran Oil?
25	18.05.2023	Dinasudar	How Healthy is Rice Bran Oil?
ONLINE COVERAGES			
26	www.indiannewz.wordpress.com	https://indiannewz.wordpress.com/2023/05/28/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/	

Name of the Website: www.exchange4media.com

Elink: <https://www.exchange4media.com/marketing-news/we-have-been-growing-at-35-cagr-while-the-market-has-been-at-over-10-127405.html>



HOME ADVERTISING MARKETING PR & CORP COMM • MEDIA • PEOPLE MOVEMENT IPL 2023 EXPERIENCES • MORE •



Home / Internet Marketing News / Latest Internet Marketing News / Marketing

'We have been growing at 35% CAGR while the market has been at over 10%'

P Chandra Shekhara Reddy, Sr. Vice-President, Sales & Marketing, Freedom Healthy Cooking Oils, shares trade secrets of how the brand is becoming a consumer favourite in every Indian state



by Ritika Raj

Published: May 17, 2023 11:20 AM | 6 MIN READ



Freedom Healthy Cooking Oils - an edible oil brand - that started business in the last decade has today become a market leader in four Indian states and the largest sunflower oil brand in India. In a conversation with exchange4media, the Senior Vice-President - Sales & Marketing for Freedom Healthy Cooking Oils - P Chandra



TOP STORIES

LATEST

FEATURED



Goafest 2023 Day 3: Leo Burnett India is Creative Agency of the Year

16 hours ago

e4m ChillOut: Emmanuel Upputuru's weekends are for family

5 hours ago

Unlocking the Future of HR: BW People HR Excellence Summit & Awards 2023

5 hours ago

'Agencies need to bring back the attitude of problem-solving'

20 hours ago

'We need to create a future where potential knows no gender boundaries'

5 hours ago

SEE MORE

Name of the Publication: Andhra Prabha

Date: 17.05.2023

Page No: 04

Edition: Hyderabad

Headline: Use Freedom Rice Bran oil for good health

ఆరోగ్యకరమైన గుండె కోసం ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వాడాలి

• ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ చంద్రశేఖర్ రెడ్డి

బంజారాహిల్స్-16(ప్రభస్వాస్): గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు ఆరోగ్యకరమైన ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ చాలా ముఖ్యమైనదని ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సేల్స్ మార్కెటింగ్ విభాగం సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి చంద్రశేఖర్ రెడ్డి తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన

మాట్లాడుతూ నిపుణులు వెల్లడించే దాని ప్రకారం, ఫిజికల్ రిఫైండింగ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో 10,000లకు పైగా పార్టీస్ పర్ మిలియన్ (పిపిఎం) ఒరైజినోల్ ఉంటుందని, ప్రేగులలోని అహళ కొలెస్ట్రాల్ శోషణను నిరోధించడం ద్వారా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ శోషణను తగ్గించడానికి ఒరైజినోల్ సహాయపడుతుందని తెలిపారు. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి, శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుందని, గుండె ఆరోగ్యాన్ని

కాపాడుకోవడానికి ఇది అత్యవసరం అన్నారు. అలాగే, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లోని బోకోఫెరోల్ ముఖ్యమైనదని, ఇది నూనె యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను పెంచడంలో సహాయపడుతుందన్నారు. ఇది మానవ ఆరోగ్యానికి మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుందని, ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద కూడా స్థిరంగా ఉంటుందని, తటస్థ రుచిని కలిగి ఉంటుందని, ఇది సాంప్రదాయ భారతీయ వంటలకు ఉత్తమ ఎంపికగానూ నిలుస్తుందన్నారు.

Name of the Publication: Vishalandhra

Date: 17.05.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Health benefits with Rice Bran Oil

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ తో ఆరోగ్య పోషకాలు

విశాలాంధ్ర, జూబ్లీహిల్స్ : విభిన్న సంస్కృతులు, వంటకాలకు నిలయమైన దేశం, భారతదేశం. అయితే అన్ని గృహాలను ఏకం చేసేది మాత్రం వంట నూనెల వాడకం. మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న అనేక రకాల వంట నూనెలలో , మీ కుటుంబ ఆరోగ్యానికి సరైన వంట నూనెను ఎంచుకోవడం చాలా కష్టమైన పని. ఈ పరిస్థితిలో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, తమ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో, ఆరోగ్య స్పృహ కలిగిన భారతీయ గృహాలలో ఒక ప్రసిద్ధ ఎంపికగా ఉద్భవించింది. ఇది సాంప్రదాయ భారతీయ వంటకాలు, ఆసియా కాంటినెంట్ లో వంటకాలు, సలాడ్ల కోసం డ్రెస్సింగ్ లకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఒక రకమైన వెజిటబుల్ నూనె, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్. ఇది బియ్యం గింజలపై పొర నుండి సేకరించబడుతుంది. అధిక పోషక విలువలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కారణంగా ఇది ఇటీవలి సంవత్సరాలలో ఆరోగ్యకరమైన వంట నూనె ఎంపికగా ప్రజాదరణ పొందింది. భారతదేశానికి సంబంధించి, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ అనేక గృహాలలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం గా మారింది. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ లో విటమిన్ ఇ, గామా ఓరైజినాల్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇటీవల జరిగిన అంతర్జాతీయ సదస్సులో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ పై డాక్టర్ రోహిణి శర్మ, ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ న్యూట్రిషన్, కన్సల్టెంట్ ఫుడ్ టెక్నాలజిస్ట్, కన్సల్టెంట్ న్యూట్రిషనిస్ట్, లైఫ్ కోచ్ మాట్లాడుతూ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ చాలా ఆరోగ్యకరమైన నూనె. ఎక్కువ మంది ప్రజలు రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఉపయోగించడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకోవాలి. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ 1:1 నిష్పత్తితో సమతుల్య కొవ్వు ప్రొఫైల్ ను కలిగి ఉంది. చాలా తక్కువ సంతృప్త కొవ్వు అమ్లాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో న్యూట్రాస్యూటికల్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి - ఓరైజినాల్ , టోకోఫెరోల్, టోకోట్రీనాల్స్, ఇవి సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్లుగా నిలుస్తాయి. ప్రజలు రోజువారీ వంట కోసం రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ కి మారాలని, ఆరోగ్యకరమైన ఎంపిక చేసుకోవాలని మేము సూచిస్తున్నాము అని అన్నారు.

Name of the Publication: Manam

Date: 17.05.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: From traditional to modern cuisine

సాంప్రదాయం నుండి ఆధునిక వంటల వరకు

హైదరాబాద్, మే 16 (మనంన్యూస్) : విభిన్న సంస్కృతులు మరియు వంటకాలకు నిలయమైన దేశం, భారతదేశం. అయితే అన్ని గృహాలను ఏకం చేసేది మాత్రం వంట నూనెల వాడకం. మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న అనేక రకాల వంట నూనెలలో , మీ కుటుంబ ఆరోగ్యానికి సరైన వంట నూనెను ఎంచుకోవడం చాలా కష్టమైన పని. ఈ పరిస్థితిలో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, తమ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో, ఆరోగ్య స్పృహ కలిగిన భారతీయ గృహాలలో ఒక ప్రసిద్ధ ఎంపికగా ఉద్భవించింది. ఇది సాంప్రదాయ భారతీయ వంటకాలు, ఆసియా కాంటింటెంట్ వంటకాలు మరియు సలాడ్ల కోసం డ్రెస్సింగ్లకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఒక రకమైన వెజిటబుల్ నూనె, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్. ఇది బియ్యం గింజల పై పొర నుండి సేకరించబడుతుంది. అధిక పోషక విలువలు మరియు ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కారణంగా ఇది ఇటీవలి సంవత్సరాలలో ఆరోగ్యకరమైన వంట నూనె ఎంపికగా ప్రజాదరణ పొందింది. భారతదేశానికి సంబంధించి , రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ అనేక గృహాలలో ఒక ముఖ్యమైన భాగం గా మారింది. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో విటమిన్ ఇ మరియు గామా ఒరైజినాల్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడతాయి. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం మరియు క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి ప్రధాన కారణం కాబట్టి మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఇది చాలా ముఖ్యం. పి. చంద్ర శేఖర రెడ్డి, సేల్స్ మార్కెటింగ్ ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ మాట్లాడుతూ “నిపుణులు వెల్లడించే



దాని ప్రకారం, ఫిజికల్లీ రిఫైండ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో 10,000ం పార్ట్స్ పర్ మిలియన్ PPM ఒరైజినాల్ ఉంటుంది. ప్రేగులలోని ఆహార కొలెస్ట్రాల్ శోషణను నిరోధించడం ద్వారా శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ శోషణను తగ్గించడానికి ఒరైజినాల్ సహాయపడుతుంది. ఇది చెడు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడానికి మరియు శరీరంలో మంచి కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది, గుండె ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఇది అవసరం. అలాగే, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లోని టోకోఫెరోల్ ముఖ్యమైనది ఎందుకంటే ఇది నూనె యొక్క యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలను పెంచడంలో సహాయపడుతుంది, ఇది మానవ ఆరోగ్యానికి మరింత ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది. ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ అధిక ఉష్ణోగ్రతల వద్ద కూడా స్థిరంగా ఉంటుంది మరియు తటస్థ రుచిని కలిగి ఉంటుంది, ఇది సాంప్రదాయ భారతీయ వంటలకు ఉత్తమ ఎంపికగానూ నిలుస్తుంది . రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ భారతీయ గృహాల రోజువారీ వంట అవసరాలకు తగిన ఆరోగ్యకరమైన నూనె. అందువల్ల, ఆరోగ్యకరమైన జీవితం కోసం స్విచ్ టూ ఫ్రీడమ్ అని మేము ప్రజలను కోరుతున్నాము” అని అన్నారు.

Name of the Publication: Ninadam

Date: 17.05.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: From traditional to modern cuisine – Rice Bran Oil

సాంప్రదాయం నుండి ఆధునిక వంటల వరకు రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్



హైదరాబాద్, మే 16 (నినాదం న్యూస్)

విభిన్న సంస్కృతులు, వంటకాలకు నిలయమైన దేశం, భారతదేశం. అయితే అన్ని గృహాలను ఏకం చేసేది మాత్రం వంట నూనెల వాడకం. మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న అనేక రకాల వంట నూనెలలో, మీ కుటుంబ ఆరోగ్యానికి సరైన వంట నూనెను ఎంచుకోవడం చాలా కష్టమైన పని. ఈ పరిస్థితిలో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, తమ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో, ఆరోగ్య స్పృహ కలిగిన భారతీయ గృహాలలో ఒక ప్రసిద్ధ ఎంపికగా ఉద్భవించింది. ఇది సాంప్రదాయ భారతీయ వంటకాలు, ఆసియా, కాంటినెంట్ వంటకాలు మరియు సలాడ్ల కోసం డ్రెస్సింగ్లకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఇటీవల జరిగిన అంతర్జాతీయ సదస్సులో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ పై డాక్టర్ రోహిణి శర్మ, పిహెచ్ డీ ఫుడ్ సైన్స్ అండ్ న్యూట్రీషన్, కన్సల్టెంట్ ఫుడ్ టెక్నాలజిస్ట్, కన్సల్టెంట్ న్యూట్రీషనిస్ట్, లైఫ్ కోచ్ మాట్లాడుతూ... “రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ చాలా ఆరోగ్యకరమైన నూనె. ఎక్కువ మంది ప్రజలు రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఉపయోగించడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను తెలుసుకోవాలి. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ 1:1 నిష్పత్తిలో పుషా, ముఖ్యంగా సమతుల్య కొవ్వు ప్రొఫైల్ను కలిగి ఉంది. చాలా తక్కువ సంతృప్త కొవ్వు ఆమ్లాలను కలిగి ఉంటుంది. ఇందులో న్యూట్రాస్యూటికల్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి - ఓరైజినాల్, టోకోఫెరోల్ మరియు టోకోట్రీనాల్స్, ఇవి సహజ యాంటీఆక్సిడెంట్లు గా నిలుస్తాయి.

Name of the Publication: Janam Sakshi

Date: 17.05.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Health benefits with Freedom Rice Bran Oil

ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ వంట నూనెతో ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు

ఖైరతాబాద్: మే 16 (జనం సాక్షి) విభిన్న సంస్కృతులు, వంటకాలకు నిలయమైన దేశం, భారత దేశంలో కుటుంబ ఆరోగ్యానికి సరైన వంట నూనెను ఎంచుకోవడం చాలా కష్టమైన పని అని, ఈ పరిస్థితిలో ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, తమ అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో, ఆరోగ్య స్పృహ కలిగిన భారతీయ గృహాలలో ఒక ప్రసిద్ధ ఎంపికగా ఉద్భవించిందని డాక్టర్ రోహిణి శర్మ అన్నారు. ఇటీవల జరిగిన అంతర్జాతీయ సదస్సులో రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్(ఐసీఆర్ బిఒ)పై పిహెచ్ఐ షుడ్ సైన్స్ అండ్ న్యూట్రీషన్, కన్సల్టెంట్ షుడ్ టెక్నాలజీస్ట్, కన్సల్టెంట్ న్యూట్రీషనిస్ట్, లైఫ్ కోచ్ డాక్టర్ రోహిణి శర్మ మాట్లాడుతూ ఇది సాంప్రదాయ భారతీయ వంటకాలు, ఆసియా, కాంటినెంటల్ వంటకాలు, సలాడ్ల కోసం డ్రెస్సింగ్లకు అనుకూలంగా ఉంటుందన్నారు. అధిక పోషక విలువలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల కారణంగా ఇది ఇటీవలి సంవత్సరాలలో ఆరోగ్యకరమైన వంట నూనె ఎంపికగా ప్రజాదరణ పొందిందన్నారు. ఫ్రీడమ్ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ సేల్స్, మార్కెటింగ్ సీనియర్ వైస్ ప్రెసిడెంట్ పి.చంద్ర శేఖర్ రెడ్డి మాట్లాడుతూ రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్లో విటమిన్ ఇ, గామా ఒరైజినాల్ వంటి యాంటీఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉన్నాయని, ఇవి ఫ్రీ రాడికల్స్ వల్ల కలిగే నష్టం నుండి శరీరాన్ని రక్షించడంలో సహాయపడతాయన్నారు. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, క్యాన్సర్ వంటి దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి ప్రధాన కారణం కాబట్టి మంచి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవడానికి ఇది చాలా ముఖ్యం అన్నారు.

Name of the Publication: Surya

Date: 20.05.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Rice Bran Oil must be used in every household

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ను ప్రతి ఇంట్లో తప్పనిసరిగా వాడాలి

మాదావూర్, మేజర్ న్యూస్ :
భారతదేశం విభిన్న సంస్కృతి
ఎతులు, వంటకాలకు చెందిన
దేశం, అయితే అన్ని గృహ
ఎహాలను ఏకం చేసేది వంట
నూనెల వాడకం. మార్కెట్లో
అందుబాటులో ఉన్న అనేక
రకాల ఎంపికలతో, మీ
కుటుంబ ఆరోగ్యానికి సరైన
వంట నూనెను ఎంచుకోవడం
చాలా కష్టమైన పని. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, దాని అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో,
ఆరోగ్య స్థూలమైన కలిగిన భారతీయ గృహాలలో ఒక ప్రసిద్ధ ఎంపికగా
ఉద్భవించింది. ఇది సాంప్రదాయ భారతీయ వంటకాలు, ఆసియా, కాంటినెంట్
వంటకాలు, సలాడ్ కోసం డ్రెస్సింగ్లకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. రైస్ బ్రాన్
ఆయిల్ అనేది ఒక రకమైన కూరగాయల నూనె, ఇది బియ్యం గింజల బయటి
పొర నుంచి సేకరిస్తారు. అధిక పోషక విలువలు, ఆరోగ్య ప్రయోజనాల
కారణంగా ఇది ఇటీవలి సంవత్సరాలలో ఆరోగ్యకరమైన వంట నూనె ఎంపికగా
ప్రజాదరణ పొందింది. భారతదేశానికి, రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ అనేక గృహాలలో
ముఖ్యమైన భాగం అవుతుంది. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు.. రైస్
బ్రాన్ ఆయిల్లో యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు, మినరల్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి.
ఇవి అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను అందిస్తాయి. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ కొన్ని ఆరోగ్య
ప్రయోజనాలు ఇక్కడ ఉన్నాయి. కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది: రైస్ బ్రాన్
ఆయిల్లో మొక్కల స్టెరాల్స్ పుష్కలంగా ఉన్నాయి, ఇవి రక్తంలో ఎల్డిఎల్ (చెడు)
కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి. ఇది గుండె జబ్బులు స్ట్రోక్ ప్రమాదాన్ని
తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

Name of the Publication: Siasat Daily

Date: 18.05.2023

Page No: 05

Edition: Hyderabad

Headline: Rice Bran Oil is very useful for health

رائس بران آئیل صحت کے لیے نہایت مفید انٹرنیشنل کانفرنس سے ڈاکٹر روہنی شرما کا خطاب

حیدرآباد۔ 15۔ مئی: (پریس نوٹ): رائس بران آئیل پر حال میں منعقدہ انٹرنیشنل کانفرنس سے مخاطب کرتے ہوئے ڈاکٹر روہنی شرما، پی ایچ ڈی فوڈ سائنس اینڈ نیوٹریشن، کنسلٹنٹ فوڈ ٹکنالوجسٹ، کنسلٹنٹ نیو ٹریشنل اینڈ لائف کوچ نے کہا کہ رائس بران تیل بہت ہی صحت بخش ہے اور لوگوں کو اس کے استعمال کے فوائد سے واقف ہونا چاہئے۔ اس تیل میں ایک متوازن فیٹی پرو فائیل ہوتا ہے۔ رائس بران تیل کے استعمال کے صحت کے لیے کئی فوائد ہیں۔ اس میں اینٹی آکسیدنٹس، وٹامنس اور مینیرلس ہوتے ہیں۔ جو صحت کے لیے مفید ہوتے ہیں۔ یہ کولیسٹرول کی سطح کو بہتر بنائے رکھتا ہے۔ اس کے استعمال سے قلب کے مرض اور اسٹروک کا جو حکم کم ہوتا ہے۔ قلب کی صحت کو بہتر بناتا ہے۔ یہ تیل وزن گھٹانے میں معاون ہے۔ یہ تیل حالیہ عرصہ میں اس کی خصوصیات کے باعث مقبول ہوا ہے۔ یہ تغذیہ سے بھرپور ہوتا ہے اور اس میں صحت کے لیے کئی فوائد ہیں۔۔



Name of the Publication: Munsif Daily

Date: 02.06.2023

Page No: 08

Edition: Telangana

Headline: Rice Bran Oil is very useful for health

رائس بران آئل صحت کیلئے انتہائی مفید



جیسے دل کی بیماری، ذیابیطس اور کینسر کی ایک بڑی وجہ ہے۔ رائس بران آئل پر حال ہی میں منعقدہ بین الاقوامی کانفرنس سے خطاب کرتے ہوئے ڈاکٹر روہنی شرما پی ایچ ڈی فوڈ سائنس اینڈ نیوٹریشن، کنسلٹنٹ فوڈ ٹکنالوجسٹ، کنسلٹنٹ نیوٹریشن اور لائف کوچ نے کہا کہ چاول کی بھوئی کا تیل ایک بہت ہی صحت بخش تیل ہے اور زیادہ سے زیادہ لوگوں کو رائس بران آئل کے استعمال کے فوائد کو جاننا چاہیے۔

صحت کے فوائد کی وجہ سے ایک صحت مند کھانا پکانے کے تیل کے آپشن کے طور پر مقبولیت حاصل کی ہے۔ ہندوستان کیلئے چاول کی چوکر کا تیل بہت سے گھرانوں کا ایک اہم حصہ بن جائے گا۔ چاول کی بھوئی کا تیل اینٹی آکسیڈنٹس سے بھرپور ہوتا ہے جیسے وٹامن ای اور گاما اوریزانول، جو جسم کو فری ریڈیکلز سے ہونے والے نقصان سے بچانے میں مدد دیتے ہیں۔ یہ اچھی صحت کو برقرار رکھنے کیلئے اہم ہے کیونکہ آکسیڈیٹیو تناؤ دائمی بیماریوں

معمی۔ یکم جون (پریس نوٹ) ہندوستان متنوع ثقافتوں اور کھانوں کی سرزمین ہے لیکن ایک چیز جو تمام گھرانوں کو متحد کرتی ہے وہ ہے کھانا پکانے کے تیل کا استعمال۔ مارکٹ میں دستیاب اختیارات کی ایک وسیع رینج کے ساتھ اپنے خاندان کی صحت کیلئے صحیح کوئنگ آئل کا انتخاب کرنا ایک مشکل کام ہو سکتا ہے۔ چاول کی بھوئی کا تیل، اس کے متعدد صحت کے فوائد کے ساتھ صحت کے بارے میں شعور رکھنے والے ہندوستانی گھرانوں میں ایک مقبول انتخاب کے طور پر ابھرا ہے۔ یہ روایتی ہندوستانی پکوانوں، ایشیائی اور کاننی نیشنل پکوانوں اور ڈرینگ کیلئے موزوں ہے۔ چاول کی بھوئی کا تیل ایک قسم کا سبزیوں کا تیل ہے جو چاول کے دانوں کی بیرونی تہہ سے نکالا جاتا ہے۔ اس نے حالیہ برسوں میں اپنی اعلیٰ غذائی قدر اور

Name of the Publication: Bharath Sarathi

Date: 17.05.2023

Page No: 05

Edition: Bangalore

Headline: How Healthy is Rice Bran Oil?

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ...?



ಬೆಂಗಳೂರು: ಭಾರತವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಕವಿಧಿಗಳ ತಾಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗಿಡಿರುವ ಒಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಅದುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ. ಮಾತುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಶ್ರೇಣಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಾದ್ರಷ್ಟೆಲವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ.

ಇದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಾರತೀಯ ಫಿಕ್ಷಗಳು, ಎಕ್ಸ್‌ಪ್ಲಸ್ ಮತ್ತು ಕಾಂಟೇನರ್ ಫಿಕ್ಷಗಳು ಮತ್ತು ಸಲಾಡ್ ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಮಾದ್ರೆ ಶೈಲವಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ತೈಲವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ಭಾಸ್ಕಗಳ ಹೊರ ಪದರದಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಂದಾಗಿ ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಈ ಅಕ್ಕಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಎಣ್ಣೆ ಅಂದರೆ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಭಾರತದ ಬಹುತೇಕ ಮನೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮತ್ತು ಗಾಮಾ ಒರಿಜನಾಲ್ ನಂತರ ಉತ್ಪನ್ನಗೊ ನಿರೋಧಕಗಳ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೂಲಕ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ರಾಡಿಕಲ್ ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತರ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅಕ್ರಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಸಮ್ಮೇಳನ ದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಕನ್ಸ್ಟೆಂಟ್ ಪ್ಲಾಟ್ ಚೆನ್ನಾ ಲಾಬಸ್ಕ, ಕನ್ಸ್ಟೆಂಟ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ರೈಸ್ ಕೋಟ್ ಡಾ.ರೋಬರ್ಟ್ ತರ್ಮಾ ಅವರು, "ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಹುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಮಾದ್ರೆ ಶೈಲವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಈ ಆಯಿಲ್‌ನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ 1:1 ರ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಎಂಜಿಎಫ್‌ಎ ಮತ್ತು ಎಂಜಿಎಫ್‌ಎ ಕೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲಿತವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಟುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ನ್ಯೂಟ್ರಾಸ್ಯೂಟಿಕಲ್ ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಒರಿಜನಾಲ್, ಟೋಕೋಫೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟೋಕೋಟ್ರೆನಾಲ್ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇವುಗಳು ಸೈನಿಗಿಕ್ ಉತ್ಪನ್ನಗೊ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಮಾ-ಒರಿಜನಾಲ್ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಎಲ್ ಡಿ ಎಲ್) ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟ್ರಾಲ್ (ಎಚ್ ಡಿ ಎಲ್) ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಲ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಅಳವಡ ಮಾಡುವುದು ವಿಶೇಷವಾದ(ಡೀಪ್ ಫ್ರೈಯಿಂಗ್) ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಹಿತ್ ಸ್ಮರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದು ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಜನರು ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಗಾಗಿ ಈ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ನಾವು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ" ಎಂದರು.

Name of the Publication: Eesanje

Date: 17.05.2023

Page No: 05

Edition: Bangalore

Headline: Health Benefits of Rice Bran Oil

ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆಗೆ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್

ಬೆಂಗಳೂರು, ಮೇ 16- ಭಾರತವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಕಪದ್ಧತಿಗಳ ತಾಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಒಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಶ್ರೇಣಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮತ್ತು ಗಾಮಾ ಒರಿಜನಾಲ್ ನಂತಹ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮೂಲಕ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಲೈಫ್ ಕೋಚ್ ಡಾ.ರೋಹಿಣಿ ಶರ್ಮಾ ಹೇಳಿದರು.

ಮಾರುಕಟ್ಟೆ ವಿಭಾಗದ ಹಿರಿಯ ಉಪಾಧ್ಯಕ್ಷ ಪಿ.ಚಂದ್ರಶೇಖರ ರೆಡ್ಡಿ ಮಾತನಾಡಿ, ಕರುಳಿನಲ್ಲಿನ ಆಹಾರದ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ತಡೆಯುವ ಮೂಲಕ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ ಅನ್ನು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಒರಿಜನಾಲ್ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಎಂದು ಹೇಳಿದರು.

Name of the Publication: Vishwa Vaaridhi

Date: 17.05.2023

Page No: 04

Edition: Bangalore

Headline: How Healthy is Rice Bran Oil?

ಖೆಂಗಳೂರು
ಭಾರತವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ
ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಕಪದ್ಧತಿಗಳ
ತಾಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಾ
ಮನೆಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಒಂದು
ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಅದು ಎಣ್ಣೆಯ
ಬಳಕೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ

ಮೂಲಕ ಈ ಅಕ್ಕಿ ಹೊಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ
ಅಂದರೆ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್
ಭಾರತದ ಬಹುತೇಕ ಮನೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ
ಭಾಗವಾಗಿದೆ.
ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ವಿಟಮಿನ್
ಇ ಮತ್ತು ಗಾಮಾ ಒರಿಜನಾಲ್ ನಂತಹ
ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳ ಗುಣವನ್ನು

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ 1:1
ರ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಪಿಯುವಿಫ್‌ಎ
ಮತ್ತು ವಿಯುವಿಫ್‌ಎ ನೊಂದಿಗೆ
ಸಮತೋಲಿತವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ
ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ
ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಟುರೇಟೆಡ್
ಕೊಬ್ಬಿನ ಆವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಶ್ರೇಣಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು
ಇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ
ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ
ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಸರಿಯಾದ
ಆಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ
ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ
ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್
ಆಯಿಲ್ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ
ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯತೈಲವಾಗಿದೆ.
ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು
ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೊಂದಿಗೆ
ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಚ್ಛಯ ಭಾರತೀಯ
ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ
ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ.

ಇದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಾರತೀಯ
ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು, ಏಷ್ಯನ್ ಮತ್ತು
ಕಾಂಟಿನೆಂಟಲ್ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಮತ್ತು
ಸಲಾಡ್ ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಇದು
ಸೂಕ್ತವಾದ ಖಾದ್ಯ ತೈಲವಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಎಂಬುದು
ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ
ತೈಲವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಅಕ್ಕಿ
ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊರ ಪದರದಿಂದ ಹೊರ
ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ
ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಂದಾಗಿ ಇದು
ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ
ಆಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ
ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ. ಈ



ಹೊಂದುವ ಮೂಲಕ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ.
ಇದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ರಾಡಿಕಲ್ ಗಳಿಂದ
ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನು
ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.
ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ
ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅಕ್ರಿಡೇಟಿವ್
ಒತ್ತಡವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ
ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ
ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು
ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ
ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಸಮ್ಮೇಳನ
ದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಕನ್‌ಲೆಂಟ್
ಫುಡ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಸ್ಟ್, ಕನ್‌ಲೆಂಟ್
ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಲೈಫ್
ಕೋಚ್ ಡಾ.ರೋಹಿಣಿ ಶರ್ಮಾ
ಅವರು, "ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್
ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯ
ತೈಲವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು
ಈ ಆಯಿಲ್‌ನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ
ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಇದು ನ್ಯೂಟ್ರಿಟ್ರಾಸ್ಟಿಕ್‌ಲ್ ಗಳಿಂದ
ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ,
ಒರಿಜನಾಲ್, ಟೋಕೋಫೆರಾಲ್ ಮತ್ತು
ಟೋಕೋಟ್ರಿನಾಲ್ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು,
ಇವುಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಕರ್ಷಣ
ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.
ಈ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ನಲ್ಲಿರುವ
ಗಾಮಾ-ಒರಿಜನಾಲ್ ಕೆಟ್ಟ
ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಎಲ್ ಡಿ ಎಲ್)
ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣವನ್ನು
ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ
ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಎಚ್ ಡಿ ಎಲ್) ಅನ್ನು
ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೇ, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್
ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಕ್ವೀಕ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಅನ್ನು
ಹೊಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಆಳವಾದ
ಹುರಿಯುವಿಕೆಯಂತಹ(ಡೀಪ್
ಫ್ರೈಯಿಂಗ್) ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದ
ಆಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದೇ
ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಸಿಡ್ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.
ಅಲ್ಲದೇ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ
ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿ
ಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದು ಭಾರತೀಯ ಆಡುಗೆ
ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು
ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಜನರು ದೈನಂದಿನ
ಆಡುಗೆಗಾಗಿ ಈ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್
ಆಯಿಲ್‌ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು
ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ
ನಾವು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದರು.

Name of the Publication: Sanje Prabha

Date: 18.05.2023

Page No: 03

Edition: Bangalore

Headline: How Healthy is Rice Bran Oil?

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ...?



ಬೆಂಗಳೂರು: ಭಾರತವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಕಪದ್ಧತಿಗಳ ತಾಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಒಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ. ಮಾಂಸಕಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಶ್ರೇಣಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹು ದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪಾದ್ಯತ್ವವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿ ಪ್ರಯೋಜನಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಶ್ನೆಯ ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ.

ಇದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಾರತೀಯ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು, ಏಷ್ಯನ್ ಮತ್ತು ಕಾಂಟಿನೆಂಟ್ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಲಾಡ್ ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಪಾದ್ಯತ್ವವಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ತೈಲವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ಧಾನ್ಯಗಳ ಹೊರ ಪದರದಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಂದಾಗಿ ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಈ ಅಕ್ಕಿ ಹೊಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಅಂದರೆ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಭಾರತದ ಬಹುತೇಕ ಮನೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮತ್ತು ಗಾಮಾ ಒರಿಜನಾಲ್ ನಂತರದ ಉತ್ಪರ್ಜನ ನಿರೋಧಕಗಳ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಮೂಲಕ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ರಾಡಿಕಲ್ ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ದೇವವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತರದ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಅಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಅಂತರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಸಮ್ಮೇಳನ ದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಕನ್ಸರ್ಟ್ ಫುಡ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಸ್ಟ್, ಕನ್ಸರ್ಟ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ರೈಸ್ ಕೋಚ್ ಡಾ.ರೋಹಿಣಿ ಶರ್ಮಾ ಅವರು, "ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಪಾದ್ಯತ್ವವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಈ ಆಯಿಲ್‌ನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ 1:1 ರ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಎಂಯುವಿಎ ಮತ್ತು ಎಂಯುವಿಎಫ್‌ಎ ನೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲಿತವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಹರೇಟ್ಸ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಅವುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ನ್ಯೂಟ್ರಾಸ್ಯುಟಿಕಲ್ ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಒರಿಜನಾಲ್, ಟೋಕೋಫೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟೋಕೋಟ್ರೆನಾಲ್ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇವುಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಪರ್ಜನ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಮಾ-ಒರಿಜನಾಲ್ ಕೆಟ್ಟ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಎಲ್ ಡಿ ಎಲ್) ಅನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟರಾಲ್ (ಎಚ್ ಡಿ ಎಲ್) ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ಇದಲ್ಲದೇ, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸೋಲ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಆದರೆ, ಇದನ್ನು ಆಳವಾದ ಹುರಿಯುವಿಕೆಯಂತಹ(ಡೀಪ್ ಫ್ರೈಯಿಂಗ್) ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಸಿಟ್ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಇದು ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಅಪಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಜನರು ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಗಾಗಿ ಈ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ನಾವು ಸೇವೆ ನೀಡುವಂತೆ" ಎಂದರು.

Name of the Publication: Sanje Prabha

Date: 18.05.2023

Page No: 05

Edition: Bangalore

Headline: How Healthy is Rice Bran Oil?

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕದಿಂದ ಆಧುನಿಕ ಅಡುಗೆಗೆ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಏಕೆ ಮುಖ್ಯ?

ಸಂಚಿತಮಯ ಸುದ್ದಿ, ಬೆಂಗಳೂರು: ಭಾರತವು ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳು ಮತ್ತು ಪಾಕಪದ್ಧತಿಗಳ ತಾಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಎಲ್ಲಾ ಮನೆಗಳನ್ನು ಒಗ್ಗೂಡಿಸುವ ಒಂದು ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಬಳಕೆ. ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಲಭ್ಯವಿರುವ ವ್ಯಾಪಕವಾದ ಶ್ರೇಣಿಯ ಆಯ್ಕೆಗಳು ಇವೆ. ನಿಮ್ಮ ಕುಟುಂಬದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನೀವು ಸರಿಯಾದ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹುದೊಡ್ಡ ಸವಾಲಿನ ಕೆಲಸವಾಗಿದೆ. ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಒಂದು ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯತೈಲವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲಿರುವ ಹಲವಾರು ಆರೋಗ್ಯಕಾರಿಪ್ರಯೋಜನಗಳೊಂದಿಗೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯ ಭಾರತೀಯ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಜನಪ್ರಿಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದೆ. ಇದು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಭಾರತೀಯ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು, ವಿಷನ್ ಮತ್ತು ಕಾಂಟಿನೆಂಟ್ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳು ಮತ್ತು ಸಲಾಡ್‌ಗಳನ್ನು ತಯಾರಿಸಲು ಇದು ಸೂಕ್ತವಾದ ಖಾದ್ಯ ತೈಲವಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಎಂಬುದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಸ್ಯಜನ್ಯ ತೈಲವಾಗಿದ್ದು, ಇದನ್ನು ಅಕ್ಕಿ ಭಾನ್ಯಗಳ ಹೊರ ಪದರದಿಂದ ಹೊರ ತೆಗೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚಿನ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶದ ಮೌಲ್ಯ ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಪ್ರಯೋಜನಗಳಿಂದಾಗಿ ಇದು ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯಕರ ಅಡುಗೆ ಎಣ್ಣೆಯ ಆಯ್ಕೆಯಾಗಿ ಜನಪ್ರಿಯತೆಯನ್ನು ಗಳಿಸಿದೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಈ ಅಕ್ಕಿ ಹೊಟ್ಟು ಎಣ್ಣೆ ಅಂದರೆ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಭಾರತದ



ಬಹುತೇಕ ಮನೆಗಳ ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ವಿಟಮಿನ್ ಇ ಮತ್ತು ಗಾಮಾ ಒರಿಜನಾಲ್ ನಂತಹ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕಗಳ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದುವ ಮೂಲಕ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದು ಸ್ವತಂತ್ರವಾದ ರಾಡಿಕಲ್ ಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಹಾನಿಯಿಂದ ದೇಹವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗ, ಮಧುಮೇಹ ಮತ್ತು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಂತಹ ದೀರ್ಘಕಾಲದ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ಆಕ್ಸಿಡೇಟಿವ್ ಒತ್ತಡವು ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಉತ್ತಮವಾದ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ನಡೆದ ಅಂತಾರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಸಮ್ಮೇಳನ (ICRBO) ದಲ್ಲಿ ಮಾತನಾಡಿದ ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್ ಫುಡ್ ಟೆಕ್ನಾಲಜಿಸ್ಟ್, ಕನ್ಸಲ್ಟೆಂಟ್ ನ್ಯೂಟ್ರಿಷನಿಸ್ಟ್ ಮತ್ತು ಲೈಫ್ ಕೋಚ್ ಡಾ.ರೋಹಿಣಿ ಶರ್ಮಾ ಅವರು, "ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ತುಂಬಾ ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಖಾದ್ಯ ತೈಲವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಹೆಚ್ಚಿನ ಜನರು ಈ ಆಯಿಲ್ ನ ಪ್ರಯೋಜನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿದೆ.

ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ 1:1 ರ ಅನುಪಾತದಲ್ಲಿ ಪಿಂಯುಎಐ000 ಮತ್ತು ಎಂಯುಎಐ000 ನೊಂದಿಗೆ ಸಮತೋಲಿತವಾದ ಕೊಬ್ಬಿನ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸ್ಯಾಚುರೇಟೆಡ್ ಕೊಬ್ಬಿನ ಆಮ್ಲಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಇದು ನ್ಯೂಟ್ರಾಸ್ಯುಟಿಕಲ್ ಗಳಿಂದ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಒರಿಜನಾಲ್, ಟೋಕೋಫೆರಾಲ್ ಮತ್ತು ಟೋಕೊಟ್ರೆನಾಲ್ ಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು, ಇವುಗಳು ನೈಸರ್ಗಿಕ ಉತ್ಕರ್ಷಣ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಈ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ನಲ್ಲಿರುವ ಗಾಮಾ-ಒರಿಜನಾಲ್ ಕೆಬಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ (ಎಲ್ ಡಿ ಎಲ್)ನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುವ ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉತ್ತಮ ಕೊಲೆಸ್ಟಾಲ್ (ಎಚ್ ಡಿ ಎಲ್) ಅನ್ನು ನಿರ್ವಹಣೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೇ, ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸ್ಟೋಕ್ ಪಾಯಿಂಟ್ ಅನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ. ಅಂದರೆ, ಇದನ್ನು ಆಳವಾದ ಹುರಿಯುವಿಕೆಯಂತಹ(ಡೀಪ್ ಫ್ರೈಯಿಂಗ್) ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದ ಅಡುಗೆಗೆ ಬಳಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಅಸಿಟ್ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಹೆಚ್ಚಿನ ತಾಪಮಾನದಲ್ಲಿ ವೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಭಾರತೀಯ ಅಡುಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಬೇಯಿಸಲು ಸೂಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಜನರು ದೈನಂದಿನ ಅಡುಗೆಗಾಗಿ ಈ ರೈಸ್ ಬ್ರಾನ್ ಆಯಿಲ್‌ಗೆ ಬದಲಾಯಿಸಲು ಮತ್ತು ಆರೋಗ್ಯಕರವಾದ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡುವಂತೆ ನಾವು ಸಲಹೆ ನೀಡುತ್ತೇವೆ ಎಂದರು.

Name of the Publication: Dinasudar

Date: 18.05.2023

Page No: 02

Edition: Bangalore

Headline: How Healthy is Rice Bran Oil?

அரிசி தவிடு எண்ணெயில் உடல் ஆரோக்கியம்

பெங்களூர், மே 17- இந்தியா பல்வேறு கலாச்சாரங்கள் மற்றும் உணவு வகைகளின் தாயகமாகும். ஆனால், அனைத்து வீடுகளையும் ஒன்றிணைக்கும் ஒரு விஷயம் சமையல் எண்ணெய் பயன்பாடு. சந்தையில் பலவிதமான விருப்பங்கள் உள்ளன. உங்கள் குடும்பத்தின் ஆரோக்கியத்தை பராமரிக்க சரியான சமையல் எண்ணெயைத் தேர்ந்தெடுப்பது உங்களுக்கு ஒரு பெரிய சவாலாகும். அரிசி தவிடு எண்ணெய் ஒரு சிறந்த ஆரோக்கியமான சமையல் எண்ணெய். இது ஏராளமான ஆரோக்கிய நன்மைகளுடன் ஆரோக்கிய உணர்வுள்ள இந்திய குடும்பங்கள் மத்தியில் பிரபலமான தேர்வாக உருவெடுத்துள்ளது.

பாரம்பரிய இந்திய உணவுகள், ஆசிய மற்றும் கான்டினென்டல் உணவுகள் மற்றும் சாலடுகள் தயாரிப்பதற்கு இது ஒரு சிறந்த சமையல் எண்ணெய். அரிசி தவிடு எண்ணெய் என்பது ஒரு வகை தாவர எண்ணெய் ஆகும்,

இது அரிசி தானியங்களின் வெளிப்புற அடுக்கிலிருந்து பிரித்தெடுக்கப்படுகிறது. அதன் உயர் ஊட்டச்சத்து மதிப்பு மற்றும் ஆரோக்கியமான நன்மைகள் காரணமாக இது சமீபத்திய ஆண்டுகளில் ஆரோக்கியமான சமையல் எண்ணெய் தேர்வாக பிரபலமடைந்துள்ளது. எனவே இந்த அரிசி தவிடு எண்ணெய், அதாவது அரிசி தவிடு எண்ணெய் பெரும்பாலான இந்திய குடும்பங்களில் ஒரு முக்கிய பகுதியாகும். அரிசி தவிடு எண்ணெயில் வைட்டமின் ஈ மற்றும் காபா ஓரிசனால் போன்ற ஆன்டிஆக்ஸிடன்ட்கள் நிறைந்துள்ளன. இது ஃப்ரீ ரேடிக்கல்களால் ஏற்படும் சேதத்திலிருந்து உடலைப் பாதுகாக்க உதவுகிறது.

இதய நோய், நீரிழிவு மற்றும் புற்றுநோய் போன்ற நாளிட்ட நோய்களுக்கு ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தம் முக்கிய காரணமாக இருப்பதால், நல்ல ஆரோக்கியத்தை பராமரிப்பது முக்கியம் என்று தெரிவிக்கப்பட்டுள்ளது.

Name of the Website: www.fmlive.in

Elink: <https://www.fmlive.in/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/>



India is a land of diverse cultures and cuisines, but one thing that unites all households is the use of cooking oil. With a wide range of options available in the market, choosing the right cooking oil for your family's health can be a daunting task. Rice bran oil, with its numerous health benefits, has emerged as a popular choice among health-conscious Indian households. It is suitable for traditional Indian dishes, Asian & Continental dishes, and dressings for salads.

Rice bran oil is a type of vegetable oil that is extracted from the outer layer of rice grains. It has gained popularity in recent years as a healthy cooking oil option due to its high nutritional value and health benefits. For India, rice bran oil will become an important part of many households.



Rice bran oil is rich in antioxidants, such as vitamin E and gamma oryzanol, which help to protect the body from damage caused by free radicals. This is important for maintaining good health as oxidative stress is a major cause of chronic diseases, such as heart disease, diabetes, and cancer.

Name of the Website: www.quickbiznews.com

Elink: <https://quickbiznews.com/business/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/>

Quick Biz News

blog

From Traditional to Modern Cooking: Why Rice Bran Oil is a Must-Try for Every Indian Home Cook

By [Rabindra](#) May 16, 2023 In [Business](#) No Comments



India is a land of diverse cultures and cuisines, but one thing that unites all households is the use of cooking oil. With a wide range of options available in the market, choosing the right cooking oil for your family's health can be a daunting task. Rice bran oil, with its numerous health benefits, has

emerged as a popular choice among health-conscious Indian households. It is suitable for traditional Indian dishes, Asian & Continental dishes, and dressings for salads.

Rice bran oil is a type of vegetable oil that is extracted from the outer layer of rice grains. It has gained popularity in recent years as a healthy cooking oil option due to its high nutritional value and health benefits. For India, rice bran oil will become an important part of many households.

Rice bran oil is rich in antioxidants, such as vitamin E and gamma oryzanol, which help to protect the body from damage caused by free radicals. This is important for maintaining good health as oxidative stress is a major cause of chronic diseases, such as heart disease, diabetes, and cancer.

“Speaking at the recently held
International Conference on Rice

Name of the Website: www.bizrapidx.com

Elink: <https://bizrapidx.com/business/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/>



Business

From Traditional to Modern Cooking: Why Rice Bran Oil is a Must-Try for Every Indian Home Cook

By [Rabindra](#) May 16, 2023 In [Business](#) No Comments



India is a land of diverse cultures and cuisines, but one thing that unites all households is the use of cooking oil. With a wide range of options available in the market, choosing the right cooking oil for your family's health can be a daunting task. Rice bran oil, with its numerous

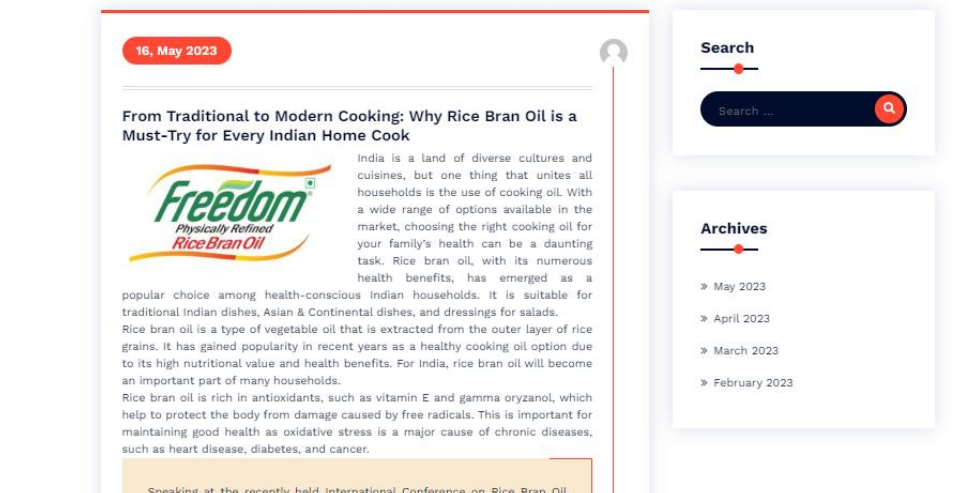
health benefits, has emerged as a popular choice among health-conscious Indian households. It is suitable for traditional Indian dishes, Asian & Continental dishes, and dressings for salads.

Rice bran oil is a type of vegetable oil that is extracted from the outer layer of rice grains. It has gained popularity in recent years as a healthy cooking oil option due to its high nutritional value and health benefits. For India, rice bran oil will become an important part of many households.

Rice bran oil is rich in antioxidants, such as vitamin E and gamma oryzanol, which

Name of the Website: www.mediaexpress24.com

Elink: <https://mediaexpress24.com/business/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/>



Name of the Website: www.businessmicro.in

Elink: <https://businessmicro.in/business/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/>



From Traditional to Modern Cooking: Why Rice Bran Oil is a Must-Try for Every Indian Home Cook



India is a land of diverse cultures and cuisines, but one thing that unites all households is the use of cooking oil. With a wide range of options available in the market, choosing the right cooking oil for your family's health can be a daunting task. Rice bran oil, with its numerous health benefits, has emerged as a popular choice among health-conscious Indian households. It is suitable for traditional Indian dishes, Asian & Continental dishes, and dressings for salads.

Rice bran oil is a type of vegetable oil that is extracted from the outer layer of rice grains. It has gained popularity in recent years as a healthy cooking oil option due to its high nutritional value and health benefits. For India, rice bran oil will become an important part of many households.

Rice bran oil is rich in antioxidants, such as vitamin E and gamma oryzanol, which help to protect the body from damage caused by free radicals. This is important for maintaining good health as oxidative stress is a major cause of chronic diseases, such as heart disease, diabetes, and cancer.

Search

Archives



Media Feedback R....pdf



Adani Gangavara....pdf




WhatsApp Image....jpeg




Name of the Website: www.passionateinmarketing.com

Elink: <https://www.passionateinmarketing.com/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook-rice-bran-oil/>

[About Us](#) [Research, Consulting & Training](#) [Our Promoter](#) [Skilling Platform](#) [Case Studies](#)

 **PASSIONATE IN MARKETING**
Marketers In Conversation

[NEWS & ARTICLES](#) [RESEARCH REPORTS](#) [TALK & EVENTS](#) [SKILLING PROGRAMS](#) [CON](#)

 **Visit Darpan Furnishings Store**
Darpan Furnishings Home Decor...





[Home](#) [Articles](#) [From Traditional to Modern Cooking: Why Rice Bran Oil is a Must-Try...](#)


Articles

From Traditional to Modern Cooking: Why Rice Bran Oil is a Must-Try for Every Indian Home Cook (RICE BRAN OIL)

By **Passionate in Marketing** - May 15, 2023


185 0


   



కొలెస్ట్రాల్‌ని
శుభ్రపరుస్తూనే
ఉంటుంది

Freedom
Purified Refined
Rice Bran Oil





The toolbox to bui

Build up the opportunities to expertise with the AEC Collect

[Learn More](#)

Also Read

Name of the Website: www.apnnews.com

Elink: <https://www.apnnews.com/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/>



APN NEWS

Thursday, May, 2023 | Today's Market | Current Time: 11:53:36

NEWS | BUSINESS | TECH & INDUSTRY | ENTERTAINMENT | NEW PRODUCTS | EDUCATION | HEALTH | TOURISM | SPORTS

SEARCH

YOUTH : LIFE STYLE

Previous story: CriticalRiver Announces Partnership with Spryker to Help Merchants Achieve Business Growth Through Advanced eCommerce Solutions

Next story: Ayekart appoints Vaibhav Joshi as Co-founder, Chief Business Officer (CBO) & Global Head BFSI

RELAT

From Traditional to Modern Cooking: Why Rice Bran Oil is a Must-Try for Every Indian Home Cook

Published on May 15, 2023

India is a land of diverse cultures and cuisines, but one thing that unites all households is the use of cooking oil. With a wide range of options available in the market, choosing the right cooking oil for your family's health can be a daunting task. Rice bran oil, with its numerous health benefits, has emerged as a popular choice among health-conscious Indian households. It is suitable for traditional Indian dishes, Asian & Continental dishes, and dressings for salads.

Rice bran oil is a type of vegetable oil that is extracted from the outer layer of rice grains. It has gained popularity in recent years as a healthy cooking oil option due to its high nutritional value and health benefits. For India, rice bran oil will become an important part of many households.

Rice bran oil is rich in antioxidants, such as vitamin E and gamma oryzanol, which help to protect the body from damage caused by free radicals. This is important for maintaining good health as oxidative stress is a major cause of chronic diseases, such as heart disease, diabetes, and cancer.






Get ready to embark on an exciting new



Indulge in Luxury Amenities

Name of the Website: www.telugupernews.com

Elink: <http://www.telugupernews.com/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/>




Search .

HOME CINEMA EDUCATION HEALTH POLITICS NATIONAL INTERNATIONAL SPORTS TECHNOLOGY TRENDING

FROM TRADITIONAL TO MODERN COOKING: WHY RICE BRAN OIL IS A MUST-TRY FOR EVERY INDIAN HOME COOK


May 16, 2023 | TeluguSuperNews | [Leave a comment](#)



Telugu super news, May 16th, 2023: India is a land of diverse cultures and cuisines, but one thing that unites all households is the use of cooking oil. With a wide range of options available in the market, choosing the right cooking oil for your family's health can be a daunting task. Rice bran oil, with its numerous health benefits, has emerged as a popular choice among health-conscious Indian households. It is suitable for traditional Indian dishes, Asian & Continental dishes, and dressings for salads.

Rice bran oil is a type of vegetable oil that is extracted from the outer layer of rice grains. It has gained popularity in recent years as a healthy cooking oil option due to its high nutritional value and health benefits. For India, rice bran oil will become an important part of many households.

TOP NEWS



WhatsApp.

Secure your account and protect your privacy with our tools and safety features. [whatsapp.com/safety](https://www.whatsapp.com/safety)

WHATSAPP'S SAFETY FEATURES EDUCATES USERS TO STAY SAFE FROM SCAMS

Telugu super news, 24th, 2023: In an effort to promote online safety, WhatsApp has launched a new marketing campaign. The campaign aims to educate users about the app's safety features and how to use them to protect their privacy and security.

READ MORE

CINEMA

Name of the Website: www.365telugu.com

Elink: <https://www.365telugu.com/why-rice-bran-oil-must-be-used-in-every-house/>

Thu. May 25th, 2023 11:49:18 AM

365 ONLINE NEWS
telugu.com
YOUR VOICE IS OUR WEAPON

HOME TS NEWS AP NEWS NATIONAL WORLD POLITICS SPORTS LIFE STYLE TRENDING

BUSINESS FEATURED POSTS FOOD NEWS HEALTH LIFE STYLE NATIONAL TOP STORIES TRENDING TS NEWS

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ ను ప్రతి ఇంట్లో తప్పనిసరిగా ఎందుకు వాడాలి..?

By Pasupuleti srilakshmi

MAY 18, 2023 365telugu.com online news, Freedom Rice Bran Oil, health, ICMR, Indian Home Cooking style, life style, National, NIN, Rice bran oil, who



Spread the News

0 Shares

365తెలుగు డాట్ కామ్ ఆన్ లైన్ న్యూస్, మే18,2023: భారతదేశం విభిన్న సంస్కృతులు, వంటకాలకు చెందిన దేశం, అయితే అన్ని గృహాలను ఏకం చేసేది వంట నూనెల వాడకం. మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న అనేక రకాల ఎంపికలతో, మీ కుటుంబ ఆరోగ్యానికి సరైన వంట నూనెను ఎంచుకోవడం చాలా కష్టమైన పని.

రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ యొక్క అనేక అవరోగిక లక్షణాలతో, అధిక సంపూర్ణమైనదిగా ఉండటం వల్ల ఇది ఒక మంచి ఎంపిక.

Name of the Website: www.m.dailyhunt.in

Elink: https://m.dailyhunt.in/news/india/telugu/365telugu+online+news-epaper-dh77a25b9ac767481baad1a07a94430cad/rais+braan+aayil+vaadadamvalla+prayo janaalu-newsid-dh77a25b9ac767481baad1a07a94430cad_d3558350f3cf11edadefba6e10c16765?s m=Y

 వార్తలు ▾

మీ కోసం

ఆరోగ్య చిట్కాలు

దైని షేర్

వినోదం

జాతీయం

బిజినెస్

గ్యాలరీ

ఆరోగ్యం & శరీర దారుడ్యం

నౌర

సినిమాలు

వాహన రంగం

ఫుట్ బాల్

హ్యామ్ ట్యాగ్స్ (11)

365Telugu online News @365telugu



రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ వాడడంవల్ల ప్రయోజనాలు..?

8d · 33 shares

365తెలుగు డాట్ కామ్ ఆన్ లైన్ న్యూస్, మే16,2023: భారతదేశం విభిన్న సంస్కృతులు, వంటకాలకు చెందిన దేశం, అయితే అన్ని గృహాలను ఏకం చేసేది వంట నూనెల వాడకం. మార్కెట్లో అందుబాటులో ఉన్న అనేక రకాల ఎంపికలతో, మీ కుటుంబ ఆరోగ్యానికి సరైన వంట నూనెను ఎంచుకోవడం చాలా కష్టమైన పని. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్, దాని అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలతో, ఆరోగ్య స్పృహ కలిగిన భారతీయ గృహాలలో ఒక ప్రసిద్ధ ఎంపికగా ఉద్భవించింది. ఇది సాంప్రదాయ భారతీయ వంటకాలు, ఆసియా, కాంటినెంటల్ వంటకాలు, సలాడ్ల కోసం డ్రెస్సింగ్లకు అనుకూలంగా ఉంటుంది. రైస్ బ్రాన్ ఆయిల్ అనేది ఒక రకమైన కూరగాయల నూనె, ఇది

GET IT ON Google Play

Download on the App Store

మా గురించి · సహాయం

WhatsApp

Image

Image

Name of the Website: www.indiannewz.wordpress.com

Elink: <https://indiannewz.wordpress.com/2023/05/28/from-traditional-to-modern-cooking-why-rice-bran-oil-is-a-must-try-for-every-indian-home-cook/>

