

ചാമ്പയ്ക്കയുടെ

Kerala Kaumudi 04-09-18, P-04

ഗുണം



ശിരസത്തിന് ചാമ്പയ്ക്ക കഴിക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തിന് ലഭിക്കുന്ന ഗുണങ്ങൾ കൂടി അറിഞ്ഞോളൂ. വിറ്റാമിൻ സിയുടെ കലവറയാണിത്. ഒപ്പം വിറ്റാമിൻ എ, നാരുകൾ, കാൽസ്യം, തൈമിൻ, നിയോസിൻ, ഇരുമ്പ് എന്നിവയും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാൻ ശേഷിയുള്ളതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഉത്തമം. നാരുകളുടെ സാന്നിധ്യം ദഹനസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കും. വേനൽക്കാലത്ത് ശരീ

രത്തിലെ ജലാംശം നഷ്ടപ്പെടുന്നതിന് ഉത്തമ പ്രതിവിധിയാണ് ചാമ്പയ്ക്ക. ചാമ്പയ്ക്കയിൽ കാണപ്പെടുന്ന നാരുകളും പോഷകങ്ങളും കൊളസ്ട്രോളിനെ കുറയ്ക്കാൻ ഉത്തമമാണ്. രക്തക്കുഴലുകളിൽ അടിയുന്ന കൊഴുപ്പ് നിക്കം ചെയ്ത് രക്തസഞ്ചാരം സുഗമമാക്കുന്നു. ഇതുവഴി എദയാഘാതം, മസ്തിഷ്കഘാതം എന്നിവ ഉണ്ടാകാനുള്ള സാധ്യതയും വളരെ കുറയുന്നു. ഫംഗസ്, ചിലതരം ബാക്ടീരിയ അണുബാധ എന്നിവയെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ശേഷിയുണ്ട്.