

നിലക്കടലയെണ്ണയുടെ ഗുണം അറിയാം



നിലക്കടല രുചികരമാണ്. എന്നാണ് ഇതിൽ നിന്നെടുക്കുന്ന എണ്ണയ്ക്കും ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ ഏറെയുണ്ട്. പലർക്കും ഇതറിയില്ല. പാചകത്തിന് അത്യന്തമാണ് ഈ എണ്ണ. നിലക്കടലയെണ്ണയിൽ മോണോസാച്ചറേറ്റ് ഫാറ്റാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. ഇത് ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിറുത്തും.

ഇത് രക്തത്തിലെ ചിത്ത കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുകയും നല്ല കൊളസ്ട്രോളിനെ നിലനിറുത്തുകയും ചെയ്യും. നിലക്കടല എണ്ണയിൽ ധാരാളം വൈറ്റമിൻ ഇ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വിറ്റാമിൻ ഇ നമ്മുടെ ആരോഗ്യത്തിന് മാ

ത്രമല്ല, ചർമ്മത്തിന്റെ സൗന്ദര്യത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും അത്യന്തമാണ്. കഷലണ്ടി എണ്ണയിൽ ഒമേഗ 6 ഫാറ്റി ആസിഡ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. നിലക്കടലയെണ്ണ കൊളസ്ട്രോൾ പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം നൽകും. ഇതിൽ എസ് വെരാടോൾ എന്ന ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് കാൻസർ, നാഡി പ്രശ്നങ്ങൾ, അൽഷീമേഴ്സ് രോഗം, ഫംഗസ് ബാധ എന്നിവയിൽ നിന്നും സംരക്ഷണം നൽകും. ശരീരത്തിനു ദോഷകരമായ ട്രാൻസ് ഫാറ്റി നിലക്കടലയെണ്ണയിൽ വളരെ കുറവുമാത്രമേയുള്ളൂ.