

വള്ളിപ്പയർ; രുചിക്കൊപ്പം ആരോഗ്യവും



വള്ളിപ്പയർ എന്ന പേരിലറിയപ്പെടുന്ന പയർ രുചിയിൽ മാത്രമല്ല, ഔഷധമൂല്യത്തിലും കേമനാണ്. വിറ്റാമിൻ കെ, വിറ്റാമിൻ ബി 1, ബി 2, ബി 6, വിറ്റാമിൻ സി, നിക്കോട്ടിനിക് ആസിഡ് എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടിതിൽ. പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കാനും കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാനും പയറിന് കഴിവുണ്ട്. പ്രമേഹരോഗികൾ നിത്യേനയുള്ള ആഹാരത്തിൽ പയറിനൊപ്പം ഇതിന്റെ ഇലയും ഉൾപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

പയർമണിയിൽ പ്രോട്ടീനുകളും വിത്തിനെ പുറമെയുള്ള പച്ച ആവരണത്തിൽ ക്ലോറോഫിൻ പോലുള്ള ഘടകങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കും. കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതിനൊപ്പം ദുർമ്മേദസ് ഇല്ലാതാക്കാനും കഴിവുള്ളതിനാൽ അമിതവണ്ണമുള്ളവർ കൊഴുപ്പ് അടങ്ങിയ ഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കി പകരം പച്ചപ്പയർ വേവിച്ച് ഒരു നേരം കഴിക്കുക. പച്ചപ്പയറും കുരുമുളകും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും ഉപ്പും ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കിയ വെള്ളത്തിൽ ഉപ്പും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും കുരുമുളക് പൊടിയും ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുന്നത് ആരോഗ്യത്തിന് അത്യന്തമമാണെന്ന് മാത്രമല്ല, രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുകയും ചെയ്യും.