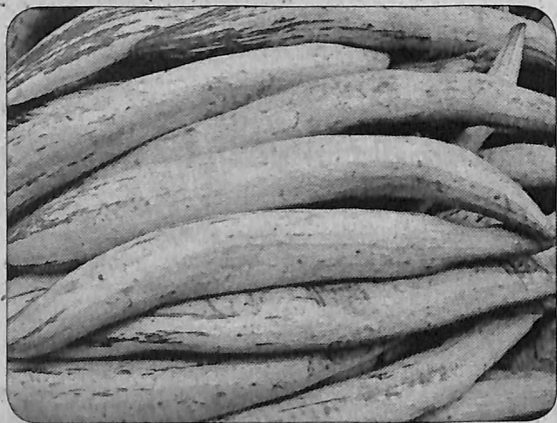


പടവലത്തെ പരിഗണിക്കാം ആരോഗ്യത്തിന് വേണ്ടി



സാമ്പാർ, അവിയൽ തുടങ്ങിയ കറികളിലേക്ക് ഒരു കഷണം എന്ന നിലയിൽ മാത്രമാണ് നമ്മൾ പടവലങ്ങയെ പരിഗണിക്കുന്നത്. എന്നാൽ പടവലങ്ങയ്ക്ക് നിരവധി ഔഷധഗുണങ്ങളുണ്ടെന്ന കാര്യം ഇനി മറക്കരുത്. വിറ്റാമിൻ എ, വിറ്റാമിൻ ബി, വിറ്റാമിൻ സി, വിറ്റാമിൻ കെ, കാൽസ്യം, ഫൈബർ, ഇരുമ്പ് എന്നിവ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. രോഗപ്രതിരോധശേഷിയിൽ കേമനാണിത്.

പടവലങ്ങ കഴിക്കുന്നത് ഹൃദയത്തിലേക്കുള്ള രക്തയോട്ടം വർദ്ധിപ്പിക്കും. ശരീരത്തിലെ ടോക്സിൻ പലവിധത്തിൽ നമുക്ക് അനാരോഗ്യം സമ്മാനിക്കും. ടോക്സിൻ ശരീരത്തിൽ കൂടുതലായാൽ കരളിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെയും ദോഷകരമായി ബാധിച്ചേക്കാം. പടവലങ്ങ കഴിച്ചോളൂ... ടോക്സിനെ പുറംതള്ളാൻ ഉത്തമാണിത്. പല്ലിന്റെയും എല്ലിന്റെയും ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു ഇത്. തടി കുറയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് കൂടെ കൂട്ടാവുന്ന പച്ചക്കറിയാണ് പടവലങ്ങ. നാരുകളുടെ കലവറയായ പടവലങ്ങ വയറില്യുണ്ടാകുന്ന അൾസറിനെ ചെറുക്കും ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കും. പ്രമേഹരോഗികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ പടവലങ്ങ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ തോത് കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. മുടികൊഴിച്ചിൽ പ്രശ്നമുള്ളവർക്കും പടവലങ്ങ കഴിച്ച് പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാം.