

ശാസ്ത്രകൗമുദി

മത്തങ്ങാക്കുരു കളയാനുള്ളതല്ല



മത്തങ്ങ കഴിക്കുകയും കുരു കളയുകയും ചെയ്യുന്ന പതിവ് ഇനി നമുക്ക് നിറുത്താം. മത്തങ്ങാക്കുരുവിനുള്ള ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ കേട്ടോളൂ. മത്തങ്ങാക്കുരുവിലുള്ള ന്യൂറോകെമിയ എന്ന ഘടകം മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കും. കൊളസ്റ്റോൾ കുറയ്ക്കാനും മത്തങ്ങാക്കുരു സഹായിക്കും. ഫൈറ്റോ ഈസ്റ്റോൾ ആണ് ഇതിന് സഹായിക്കുന്ന ഘടകം. ഇതിലുള്ള സിങ്ക് പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഒപ്പം എല്ലത്തേയും നത്തെ ചെറുക്കും.

ബ്രെസ്റ്റ് കാൻസർ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ് കാൻസർ എന്നിവ ചെറു

ക്കാനും ശേഷിയുണ്ടിതിന്. പ്രമേഹരോഗികൾ മത്തങ്ങാക്കുരു കഴിക്കുന്നത് ഗുണം നൽകും. ശരീരത്തിലെ ഇൻസുലിന്റെ തോത് ക്രമീകരിക്കുന്നതിലൂടെയാണ് പ്രമേഹരോഗികളുടെ മികച്ച ഭക്ഷണമാകുന്നത്. കിഡ്നി സ്റ്റോൺ ഉള്ളവർ ധൈര്യമായി കഴിച്ചോളൂ. ഈ പ്രശ്നവും പരിഹരിക്കപ്പെടും. ശരീരവേദനകളുള്ളവർ ഇനി മത്തങ്ങാക്കുരു കഴിച്ചോളൂ. ഉത്തമമായ വേദനസംഹാരി എന്ന ഗുണവും ഇതിനുണ്ട്. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വളർത്താൻ കഴിവുള്ളതിനാൽ കുട്ടികൾക്ക് നൽകുക.