

ആരോഗ്യസമ്പുഷ്ടം ബീൻസ്



പോഷകസമ്പുഷ്ടമാണ് ബീൻസ്. നാരുകളുടെ കലവറയായതിനാൽ ഹൃദയത്തിന്റെ ചങ്ങാതിയുമാണ്. ഒരു കഷ്ബീൻസിൽ 36 ഗ്രാം നാരുകളുണ്ട്. ഇത് കൊളസ്ട്രോൾ കുറച്ച് ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഉത്തമമാണ്. മിനറലുകളും വിറ്റാമിനുകളും ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. മെഗ്നീഷ്യം, പൊട്ടാസ്യം, അയേൺ, കോപ്പർ, ഫോസ്ഫറസ്, വൈറ്റമിൻ ബി1, തൈമിൻ എന്നിവയുടെയും കലവറയാണ്. ഇതിലുള്ള വൈറ്റമിൻ ബി1 നാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടു

ത്തുന്നു. കോപ്പർ അടങ്ങിയതിനാൽ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിക്കുകയും രക്തപ്രവാഹം സുഗമാകും. അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടും. മെഗ്നീഷ്യവും ഫോസ്ഫറസും ഉള്ളതിനാൽ രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കും. അയൺ വിളർച്ച പരിഹരിക്കും. രക്തസഞ്ചാരം സുഗമാകും. വിഷാദരോഗം അകറ്റാനും ബീൻസിന് കഴിവുണ്ട്. ധാരാളം ഇരുമ്പും കാത്സ്യവും ഉള്ളതിനാൽ ഗർഭിണികൾ കഴിക്കണം. വൈറ്റമിൻ സിയുടെ കലവറയായ ബീൻസിൽ ഉള്ള ആന്റി യോക്സിഡന്റുകൾ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കും. ചർമ്മത്തിന് ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും നൽകും.