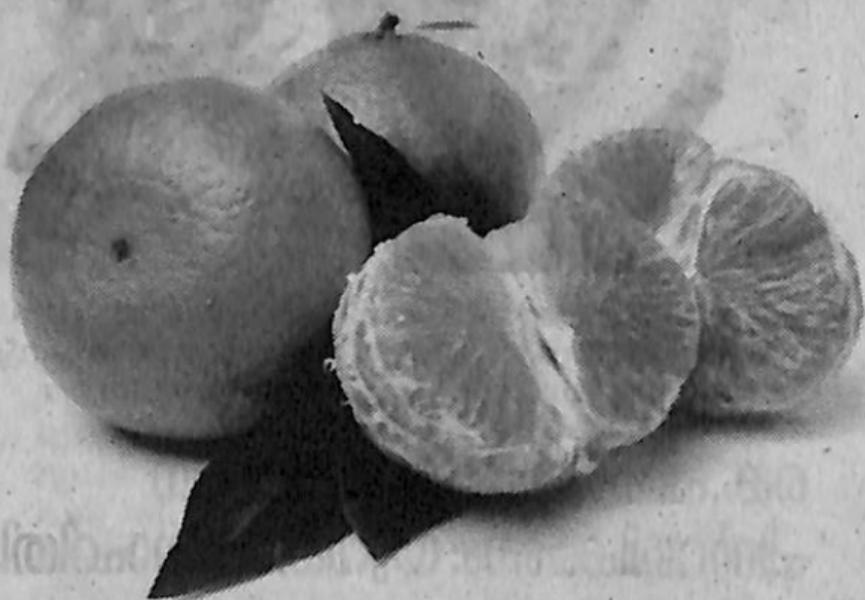


ശാസ്ത്രകാര്യങ്ങൾ

ഓറഞ്ച്; ഗുണം രൂചിക്കു



വിപ്പനിയിൽ ഓറഞ്ച് എത്തി ത്രട്ടണ്ണി. കഴിക്കും മുൻപ് പള്ളണം തുടിഅറിയാം. വിറ്റാമിൻസിയു ദ കലവറയായതിനാൽ രോഗപ്രതിരോധഗൈസി സന്ധാരിക്കാം. സോഡിയം, മഗ്നീഷ്യം, കോഷർ, സൾഫർ, ക്ലോറിൻ, ഫോസ്ഫറസ്, ജിവകം എ, ബി, സി എന്നിവയുടെ കലവറയാണ് ഓറഞ്ച്. ചർമ്മത്തിന് യൗവനവും സൗഖ്യവും നൽകുന്നു. ഓറഞ്ചിയിൽ അടങ്കിയിരിക്കുന്ന ആൺഡിക്സിലും വിറ്റാമിൻ സി യും ആണിതിന് സഹായിക്കുന്നത്.

ഓറഞ്ചിലെ കാസ്പ്രൂം വിറ്റാമിൻ സി യും എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും ആരോഗ്യം മെ

ചുഡാക്കുന്നതും. ഓറഞ്ച് ജൂസ് ശിലമാക്കിയാൽ ഒരുക്കഷയത്തെ ചെറുക്കുമെന്ന് വിദ്യേശരം അഭിപ്രായം പഠിച്ചു. ജലദോഷം, കഷയം, ആസ്പദം, ഹ്രോഗക്രിസ്, കഹിക്കട്ട് എന്നിവയ്ക്ക് ശമനം നൽകും.

ഇതിലെങ്ങിനെയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻസി, എ, പൊട്ടാസ്യൂം എന്നിവ കാഴ്ചക്കുറി മെച്ചപ്പെട്ടു ത്രയം. നായകളുടെ കലവറയായതിനാൽ പറന്പുകുറയും മൊക്കാ. അശ്രീസാറിനെ ശ്രദ്ധിക്കും. ഒരു ഇടത്തരം ഓറഞ്ചിൽ 80 കലോഗ്രാം ഉൾക്കൊള്ളം, 250 മിലിഗ്രാം പൊട്ടാസ്യൂം, 19 ഗ്രാം കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, ഒരു ഗ്രാം പ്രോട്ടീൻ എന്നിവയുണ്ട്.