

ശാസ്ത്രകൗമുദി

സവാള 'കുട്ടി' ആരോഗ്യം കുട്ടാം



ഏത് കറിക്കും രുചികൂട്ടാൻ സവാളയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്. അതിലുപരി ആരോഗ്യത്തിനും മുതൽക്കൂട്ടാണ് ഈ 'വലിയ ഉള്ളി'. രക്തധമനികളിലെ തടസം മാറ്റുന്നതിന് പുറമെ കൊളസ്ട്രോൾ നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലും പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നുണ്ട്. ചിത്ത കൊളസ്ട്രോളിന്റെ തോത് കുറയ്ക്കുമ്പോൾ തന്നെ നല്ല കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് ഉയർത്താനും സവാള സഹായിക്കും. ഇതിലെ മീഥൈലൈഡൈൽ സൾഫൈഡാണ് ഈ ധർമ്മം നിർവഹിക്കുന്നത്.

രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കുന്നതിലൂടെ സ്കോക് ഉൾപ്പെടെയുള്ള രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു സവാള. ഇതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള സൾഫർ, ലിംഗർ, ബ്രൂസ്റ്റ്, കോളൻ കാൻസറുകൾ തടയും. വിളർച്ച പരിഹരിക്കും. പാചകം ചെയ്യുമ്പോൾ സവാളയുടെ ഗുണം നഷ്ടപ്പെടുന്നു. അതിനാൽ സാലഡിൽ ചേർത്ത് കഴിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക.

ദഹനസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളും ഉറക്കക്കുറവും പരിഹരിക്കും. സന്ധിവേദനയുള്ളവർ ദിവസവും സവാള കഴിക്കുന്നത് ഗുണം ചെയ്യും. കാഴ്ച, കേൾവി എന്നിവ മെച്ചപ്പെടുത്താനും സവാളയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്. ചർമ്മ സംരക്ഷണത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുന്നവർ സവാള കഴിക്കുക. മുഖത്തുണ്ടാകുന്ന കറുത്ത പാടുകൾ നീക്കാൻ ഇത് ഉപകരിക്കും.