

ആരോഗ്യവും ചീരയും



നിരവധി പോഷകഗുണങ്ങളുണ്ട് ചീരയിൽ. വിറ്റാമിൻ എ, അയേൺ, ഫോളിക് ആസിഡ് എന്നിവ ഈ ഇലക്കറിയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഗർഭിണികളും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാരും ക്ഷീണവും വിളർച്ചയും മാറ്റാൻ ചീര കഴിക്കുക. കുട്ടികളുടെ നിത്യഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ബുദ്ധിവികാസത്തിനു സഹായിക്കും.

മറവീരോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ശേഷിയും ഇതിനുണ്ട്. കൊഴുപ്പും കലോറിയും കുറവായതിനാലും നാടകളുടെ കലവറയായതിനാലും ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമമാണ്. ചീരയിലുള്ള ഇരുമ്പ്, കാത്സ്യം എന്നിവ അസ്ഥികൾക്ക് ആരോഗ്യം നൽകും. ഫ്ലേവനോയിഡ്സ്, ആന്റിഓക്സിഡന്റ്

കൾ എന്നിവ മാരകരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കും. ശക്തിയേറിയ ആന്റി എയ്ജിങ് ഘടകങ്ങൾ ഉള്ളതിനാൽ ചർമ്മത്തിന്റെ യുവത്വം നിലനിറുത്തും.

രക്തത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുമെന്നതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികൾ ചീര കഴിക്കണം. ചീര ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ എല്ലാ രോഗങ്ങളെയും അകറ്റും. ഇതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ബീറ്റാ കരോട്ടീൻ, വൈറ്റമിൻ സി എന്നിവ കോശ സംരക്ഷകരാണ്. നല്ലൊരു വേദന സംഹാരി കൂടിയാണ് ചീര. ഇതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ലൂട്ടീൻ നേത്രാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകയും തിമിരം ഉൾപ്പെടെയുള്ള രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുകയും ചെയ്യും.