

ശാസ്ത്രകൗമുദി

സ്റ്റാർ ഫ്രൂട്ടിന്റെ സ്റ്റാർ വാല്യു



ചതുരപ്പളി അഥവാ സ്റ്റാർ ഫ്രൂട്ടിന് ആരാധകർ ഏറെയുണ്ട്. വിറ്റാമിൻ സി, പൊട്ടാസ്യം, ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ, ഫൈബർ എന്നിവയുടെ കലവറയാണിത്. കാൽസ്യം, ഇരുമ്പ്, ഫോസ്ഫറസ്, മഗ്നീഷ്യം, ജീവകം എ, ഓക്സലിക് ആസിഡ്, ഇരുമ്പ് എന്നീ ഘടകങ്ങളും ഇതിൽ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിലുള്ള പൊട്ടാസ്യം രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു.

ഫൈബർ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ ദഹന സംബന്ധമായ എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പ്രതിവിധിയാണ്. വൃക്ക സംബന്ധമായ അസുഖമുള്ളവർക്ക് ഈ പഴം കഴിക്കരുത്. ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കാർബോക്സിമിനും ഓക്സലിക് ആസിഡും കിഡ്നിയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ ദോഷകരമായി ബാധിക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു. അതിനാൽത്തന്നെ ചതുരപ്പളി അമിതമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതും നന്നല്ല.

ഇത് കഴിക്കുന്നത് മുടി വളർച്ച ത്വരിതപ്പെടുത്തും. സോഡാ പൂളി, വൈരപ്പളി എന്നീ പേരുകളിലും സ്റ്റാർ ഫ്രൂട്ട് അറിയപ്പെടുന്നു. സർബത്, വൈൻ, ജാം, ജെല്ലി, അച്ചാറുകൾ, ജ്യൂസ് എന്നിവ ചതുരപ്പളി ഉപയോഗിച്ച് തയ്യാറാക്കാം.