

# ശാസ്ത്രകൗമുദി

## സാലഡ് വെള്ളരിയുടെ ഗുണം



**ക**ക്കിരിക്ക, വെള്ളരിക്ക എന്നീ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്ന സാലഡ് വെള്ളരി പോഷക സമ്പുഷ്ടവും ഔഷധ ഗുണമേറിയതുമാണ്. വിറ്റാമിൻ സി, കെ എന്നീ ജീവകങ്ങൾക്ക് പുറമേ പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, സിലിക്കൺ, ഫോസ്ഫറസ് എന്നീ ധാതുക്കളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ജലാംശം ഏറെയുള്ളതിനാൽ ഒന്നാന്തരം ദഹനശമിനിയാണ്. തടി കുറയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപ് കഴിക്കുക, അമിതഭക്ഷണം ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും. അസിഡിറ്റി ഉള്ളവർക്ക് ഉത്തമം. സാലഡ് വെള്ളരിയുടെ നീര് ദിവസവും മൂന്ന് നേരം കഴിക്കുന്നത് അൾസറിന് ശമനം നൽകും.

പ്രമേഹരോഗികൾ നിത്യവും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. മുത്രസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ ഉള്ളവർക്കും ഉത്തമമാണ്. രക്തശുദ്ധിയില്ലായ്മ മൂലം ചർമ്മത്തിൽ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്ന പാടുകൾ, തടിപ്പ് എന്നിവയ്ക്ക് സാലഡ് വെള്ളരി കഴിച്ച് ശമനം നേടാം. പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെ കുറവുള്ളവർ വെള്ളരി കഴിക്കുക. ദഹനസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനൊപ്പം ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കും എന്ന മെച്ചവുണ്ട്.

രക്തസമ്മർദ്ദം ഉള്ളവർ ദിവസവും സാലഡ് വെള്ളരി ജ്യൂസ് കുടിക്കുക. വേവിച്ചു കഴിക്കുമ്പോൾ ധാതുക്കൾ കുറയ്ക്കുന്നില്ലെന്ന് ശ്രദ്ധിക്കുക.