

പോഷക സമ്പന്നം നിത്യവഴുതന



നിത്യവഴുതന എന്നാണ് പേര് എങ്കിലും വഴുതനയുമായി യാതൊരു സാമ്യവുമില്ലാത്ത പച്ചക്കറിയാണ് ഇത്. എന്നാൽ ഈ ഇത്തിരിക്കുഞ്ഞൻ കായ്കൾക്ക് നിരവധി പോഷകഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടുതാനും. പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, തയാമിൻ, സൾഫർ, ഇരുമ്പ് എന്നീ ഘടകങ്ങൾ നിത്യവഴുതനയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

നാരുകൾ ഉള്ള കലവറയായതിനാൽ നിത്യവഴുതന നമ്മുടെ ദഹനപ്രക്രിയയെ സുഗമമാക്കും. മാത്രവുമല്ല ഈ നാരുകൾ ശരീരത്തിലെ കൊളസ്ട്രോൾ നില ക്രമപ്പെടുത്തുന്നതിലൂടെ ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യും. നിത്യവഴുതനയിലുള്ള കാൽസ്യം എ

ല്ലുകളുടെയും പല്ലിന്റെയും ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഇതിനാൽ കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് ഉത്തമമായ പച്ചക്കറിയാണ്. ഇരുമ്പിന്റെ സാന്നിധ്യമുള്ളതിനാൽ വിളർച്ച അകറ്റാനും രക്തക്കുറവ് പരിഹരിക്കാനും സഹായിക്കും. വിറ്റാമിൻ സി ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്ന ജീവകമാണിത്.

വലിയ പരിചരണമൊന്നുമില്ലാതെ എളുപ്പത്തിൽ വളർത്തിയെടുക്കാം എന്നതാണ് നിത്യവഴുതനയുടെ പ്രത്യേകത. കാര്യമായ കീടാക്രമണങ്ങളും ഇല്ല. വീട്ടിൽ വളർത്തുന്നതും ദിവസവും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതും നല്ലതാണ്.