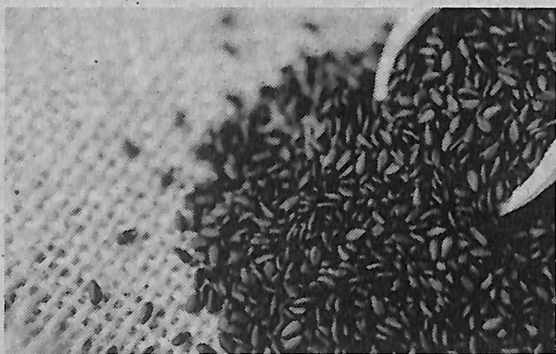


ശാസ്ത്രകൗമുദി

എള്ളിലൂടെ നേടാം ആരോഗ്യ സമ്പത്ത്



നിരവധി ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങളാൽ സമ്പന്നാണ് എള്ള്. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിവുള്ളതിനാൽ പ്രമേഹമുള്ളവർ എള്ള് ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. എള്ളിൽ ധാരാളം കാത്സ്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കൊളസ്ട്രോൾ നില കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും.

പ്രോട്ടീനിന്റെയും ഇരുമ്പിന്റെയും അപര്യാപ്തതയും വിളർച്ചയും പരിഹരിക്കാനും എള്ള് ഉത്തമമാണ്. ധാരാളം അമിനോ അമ്ലങ്ങളും എള്ളിലുണ്ട്. വാതരോഗങ്ങൾക്ക് ശമനം നൽകും. ചർമ്മത്തിന് തിളക്കവും യൗവനവും നൽകാനും എള്ളിന് കഴിവുണ്ട്.

ബുദ്ധിവികാസത്തിന് സഹായിക്കുന്നതിനാൽ കുട്ടികളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ എള്ള് ഉൾപ്പെടുത്തുക. ശരീരത്തിന് ബലവും പുഷ്ടിയും നൽകുന്ന എള്ള് മുടിക്ക് മിനുസവും ലഭ്യമാക്കും. കഫദോഷങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാനും ഉത്തമമാണിത്. എള്ള് തേൻ മിശ്രിതം ഇരട്ടി ഗുണം നൽകും. ഈ മിശ്രിതത്തിൽ നിന്ന് വൈറ്റമിൻ എ, വൈറ്റമിൻ ബി കോംപ്ലക്സ്, വൈറ്റമിൻ ഇ, ഒമേഗ ത്രീ ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ, ഒമേഗ 6 ഫാറ്റി ആസിഡ് എന്നിങ്ങനെ ധാരാളം ഘടകങ്ങൾ ലഭിക്കുന്നു. എള്ള്-തേൻ മിശ്രിതം ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും, കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കും.