

ശാസ്ത്രകൗമുദി

ഉലുവ ഇലയിൽ ഉള്ളത്



കേരളീയർ പൊതുവെ ഉപയോഗിക്കാത്ത ഇലക്കറിയാണ് മേന്തിയില അഥവാ ഉലുവയില. ആരോഗ്യപരമായ ഗുണങ്ങളും പോഷകമൂല്യവും ഏറെയുണ്ടിതിന്. ഉലുവയിലും ഇലയിലും ധാരാളം ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ വിളർച്ചയകറ്റും, ഹീമോഗ്ലോബിൻ വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കും. ഇതിലെ നാരുകൾ ദഹനത്തിനും വയറിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും ഉത്തമമാണ്. രക്തത്തിലെ ഇൻസുലിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും.

പ്രകൃതിദത്ത ഫൈബറായ ഗാലക്ടോമാനൻ രക്തത്തിലേക്കുള്ള പഞ്ചസാരയുടെ ആഗിരണം കുറയ്ക്കും. ഇൻസുലിന്റെ ഉൽപാദനത്തിന് പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന അമിനോ ആസിഡുകളും ഉലുവയിലയിൽ ഉണ്ട്. പ്രോട്ടീൻ, നിക്ടോട്ടിനിക് ആസിഡ് എന്നിവ മുടിയുടെ വളർച്ച ത്വരിതപ്പെടുത്തും. ഈസുജൻ ഹോർമോൺ ഉൽപാദനത്തിന് സഹായിക്കുന്നതിനാൽ സ്ത്രീകൾക്ക് ഉത്തമമാണിത്. ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഡയോസ്ജെനിൻ, ഐസോഫ്ലേവൻ ഘടകങ്ങൾ ആർത്തവ സംബന്ധമായ അസ്വസ്ഥതകൾ കുറയ്ക്കും. ടൈപ്പ് 2 ഡയബറ്റിസിനുള്ള ഔഷധമാണിത്. കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും എന്നതിലുപരി ഗാലക്ടോമാനൻ എന്ന ഘടകം ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തി ഹൃദയാഘാത സാധ്യത കുറയ്ക്കാനും രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കും.