

ശാസ്ത്രകൗമുദി

മുളപ്പിച്ച കഴിച്ചാൽ



ധാന്യങ്ങളും പയർവർഗങ്ങളും മുളപ്പിച്ച് കഴിക്കുന്നതു കൊണ്ട് നിരവധി ഗുണങ്ങൾ ശരീരത്തിന് ലഭിക്കുന്നുണ്ട്. പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുക, ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുക, പ്രോട്ടീൻ, ധാതുക്കൾ, വൈറ്റമിനുകൾ എന്നിവ വർദ്ധിച്ച അളവിൽ ശരീരത്തിന് നൽകുക എന്നിവയാണ് മുളപ്പിച്ച പയർവർഗങ്ങളുടെയും ധാന്യങ്ങളുടെ ധർമ്മം.

മുളപ്പിച്ചവയിൽ ഉയർന്ന അളവിൽ എൻസൈമുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ വിറ്റാമിനുകൾ, മിനറലുകൾ, അമിനോ ആസിഡുകൾ, ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ എന്നിവ കൂടുതലായി ആഗിരണം ചെയ്യാൻ ശരീരത്തെ സഹായിക്കും. മുളപ്പിച്ച ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടെ ഗുണം നോക്കാം: ദഹനത്തിനും, ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും. ശരീരത്തിലെ ടോക്സിനുകളും അനാവശ്യ കൊഴുപ്പും പുറന്തള്ളും. മുളപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ വിറ്റാമിനുകളുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കും. ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കാവശ്യമായ അടിസ്ഥാന ഘടകമായ അമിനോ ആസിഡുകൾ ശരീരത്തിന് ലഭിക്കാൻ മുളപ്പിച്ച ഭക്ഷ്യധാന്യങ്ങളും, പയർവർഗ്ഗങ്ങളും സഹായിക്കും. പലതരം ധാതുക്കൾ മുളകളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ ശരീരത്തിലെ ക്ലോറോഫിനുകൾ വേഗത്തിൽ ആഗിരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു.