

# ശാസ്ത്രകൗമുദി

## സീതപ്പഴം ആരോഗ്യത്തിന്



രൂപികരമായ സീതപ്പഴത്തിന് ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ പലതാണ്. ഇത് ശരീരത്തിലെ മെറ്റബോളിക് നിലയും രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും വർദ്ധിപ്പിക്കും. വിറ്റാമിൻ സി യുടെ കലവറയായതിനാൽ ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും ഉത്തമം. ശരീരത്തിലുണ്ടാവുന്ന അണുബാധ തടയാനും ഈ ഫലത്തിന് കഴിവുണ്ട്. പേശികൾക്ക് ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം പകരുകയും ചെയ്യുന്നതിനാൽ കായികാധ്വാനത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർക്കും കുട്ടികൾക്കും കായികതാരങ്ങൾക്കും മെച്ചപ്പെട്ടൊരു ഭക്ഷണമാണിത്. മാതൃരോഗങ്ങളെപ്പോലും പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ശേഷിയുണ്ട്.

തലച്ചോറിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് സഹായിക്കുകയും ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. മാനസിക സമ്മർദ്ദമകറ്റാനും കഴിവുണ്ട്. പല്ലിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനൊപ്പം മോണരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു. വിളർച്ച പരിഹരിക്കും. കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും കാഴ്ചത്തകരാറുകൾ പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സീതപ്പഴത്തിലുള്ള നാരുകളും നിയോസിൻ എന്ന ആന്റി ഓക്സിഡന്റും ചിത്തകൊളസ്ട്രോൾ കുറച്ചു നല്ല കൊളസ്ട്രോൾ നില ഉയർത്തും. ഹൃദയാഘാത സാധ്യത ഇല്ലാതാക്കും.