

## കുവപ്പെടി ആരോഗ്യത്തിന്



**കു**വയുടെ കിഴങ്ങ് പണ്ടുകാലത്ത് ആളുകളുടെ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടിരുന്ന ഇനമാണ്. കുവക്കിഴങ്ങിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാക്കുന്ന കുവപ്പെടി കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, പ്രോട്ടീൻ, സോഡിയം, പൊട്ടാസ്യം, കാത്സ്യം തുടങ്ങിയവ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പോഷകാഹാരമാണ്.

ക്ഷീണമകറ്റി ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം പകരാൻ ഇതിന് കഴിവുണ്ട്. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ കുവപ്പെടി കഴിക്കുക. ധാരാളം പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള കുവ കലോറി തീരെ കുറഞ്ഞ ഭക്ഷണമാണ്. നാരുകളാൽ സമ്പന്നമായതിനാൽ ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും. കുവക്കുറുക്ക് ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കും. വയറിളക്കം, മുത്രപ്പഴുപ്പ്, കടൽ രോഗങ്ങൾ എന്നിവ തടയും.

പ്രമേഹരോഗികൾക്കും ഹൃദ്രോഗബാധയുള്ളവർക്കും ഉത്തമം.

മുതച്ചുട്, മുതക്കല്ല് തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ശേഷിയുണ്ടിതിന്. കുവപ്പെടി വെള്ളമോ പാലോ ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് കുറുകി കഴിക്കുന്നത് അതിസാരം ശമിപ്പിക്കും. മികച്ച പ്രഭാതഭക്ഷണമാണ് കുവക്കുറുക്ക്. കാരണം ദിവസം മുഴുവനുള്ള ഊർജ്ജം ഉറപ്പാക്കാൻ ഇത് സഹായിക്കും. ക്ഷീണമകറ്റാൻ കഴിവുള്ളതിനാൽ രോഗികളുടെ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്.