

കമ്പിളിനാരങ്ങയുടെ ആരോഗ്യവശം



നാട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ സാധാരണ കാണുന്ന കമ്പിളി നാരങ്ങ കൂട്ടികളുടെയും മുതിർന്നവരുടെയും പ്രിയപ്പെട്ട ഫലവർഗമാണ്. കമ്പിളി നാരങ്ങ രണ്ട് തരമുണ്ട്. ചുവപ്പും വെളുപ്പും. സിട്രസ് ഫ്രൂട്ട് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഈ ഫലത്തിൽ വിറ്റാമിനുകളും പ്രോട്ടീനുകളും ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

വൈറ്റമിൻ സി, ജലാംശം, കൊഴുപ്പ്, അന്നജം, കാൽസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, ഇരുമ്പ് എന്നിവയുടെ ശേഖരവുമാണ് ഈ ഫലം. പനിയെത്തുടർന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന ശരീരവേദന അകറ്റാനും പ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും രക്തത്തിൽ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനുമുള്ള ശേഷി കമ്പിളി നാരുകത്തിനുണ്ട്.

ബണ്ണസ് എന്ന പേരിലും അറിയപ്പെടുന്ന കമ്പിളി നാരങ്ങ തടികറയ്ക്കാൻ വളരെ സഹായിക്കും. ഇതിലെ വൈറ്റമിൻ സിയാണ് ശരീരത്തിലെ കൊഴുപ്പ് കത്തിച്ചു കളയുന്നത്. കമ്പിളി നാരങ്ങ ഉപയോഗിച്ച് ജ്യൂസ്, സ്ക്വാഷ് എന്നിവ തയ്യാറാക്കാം. കട്ടിയുള്ള പുറം തോട് പാകമാകുമ്പോൾ ഇളം മഞ്ഞ നിറമാകും.