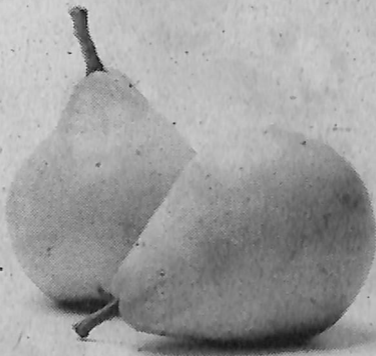


പിയർ എന്ന പ്രിയങ്കരി



രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദയമന്ദനികൾക്കുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ, പ്രമേഹം എന്നിവ പ്രതിരോധിക്കാൻ സവിശേഷമായ കഴിവുള്ള ഫലമാണ് പിയർ. ഒരു ചെറിയ പിയർ പഴം നമുക്ക് ഒരു ദിവസത്തേക്ക് ആവശ്യമായ നാരുകളുടെ 24 ശതമാനം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. കലോറി കുറഞ്ഞ പിയർ നാരുകൾ, വിറ്റാമിൻ സി, കെ. കോപ്പർ എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ്. ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളുടെയും ഫ്ലവനോയ്ഡുകളുടെയും വൻശേഖരമുണ്ടിതിൽ. ഗ്രീവാധിക്കലുകൾക്കെതിരെ പോരാടുന്നു പിയർ.

വൈറ്റമിൻ സി ധാരാളമുള്ളതിനാൽ ദഹനപ്രക്രിയ മെച്ചപ്പെടുത്തും. ചർമ്മത്തിന്റെ സൗന്ദര്യവും ആരോഗ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ പിയർ സഹായിക്കും. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ കുട്ടികളുടെ ആഹാരത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. മധ്യവയസിൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി കുറയുന്ന അവസ്ഥ പരിഹരിക്കാൻ അത്യന്തമാണ് പിയർ പഴം. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ഭക്ഷണത്തിൽ പിയർ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ഗുണം നൽകും. കൊളസ്ട്രോളിനെ തടഞ്ഞും പിയർ ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നുണ്ട്. കോശങ്ങളുടെ നാശം തടയാനും പിയർ മികച്ചതാണ്.