

# ശാസ്ത്രകൗമുദി

## സഷോട്ട; മധുരം കിനിയും ആരോഗ്യം



സഷോട്ടയുടെ മധുരം ഇഷ്ടമില്ലാത്തവർ ആരുമില്ല. ഒപ്പം നിരവധി ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങളും സഷോട്ട നൽകുന്നുണ്ട്. വൈറ്റമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ, ടാനിൻ എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ് സഷോട്ട. വിറ്റാമിൻ എ കാഴ്ച പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കും. ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അംശം കൂടുതലായതിനാൽ ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം നൽകും. അണുബാധ തടയാൻ കഴിവുള്ള ഘടകമായ ടാനിൻ ഇതിലുണ്ട്. ഫൈബർ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ദഹന പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കും. സഷോട്ടയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ മാരകരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതാണ്. വിറ്റാമിൻ എ, ബി എന്നിവ ചർമ്മ സംരക്ഷണത്തിനും ഉത്തമം. കാൽസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, അയേൺ എന്നിവ എല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കും. ഗർഭിണികൾക്കും മുലയൂട്ടുന്ന അമ്മമാർക്കും ഉത്തമമായ സഷോട്ട ഗർഭകാലത്തെ തളർച്ചയും ക്ഷീണവും പുലർച്ചെയുള്ള അസ്വസ്ഥതകളും അകറ്റും. വിറ്റാമിൻ സി, പൊട്ടാസ്യം, അയേൺ, ഫോളേറ്റ്, നിയോസിൻ, പാൻതോതെനിക്ക് ആസിഡ് തുടങ്ങിയവയും ഇതിലുണ്ട്. ഉറക്കമില്ലായ്മ, വിഷാദം, ഉത്കണ്ഠ തുടങ്ങിയവ അകറ്റും. ഞരമ്പുകളെ ബലപ്പെടുത്താനും പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും. ജലദോഷവും കഫക്കെട്ടും ശമിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും.