

ശാസ്ത്രകൗമുദി

ഈന്തപ്പഴം തരുന്ന ആരോഗ്യ രുചി



പോഷക സമ്പന്നമായ ഈന്തപ്പഴം സമ്പൂർണ്ണ ആരോഗ്യത്തിനും പോഷണത്തിനും ഉത്തമമാണ്. ഈന്തപ്പഴത്തിലെ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ മാർക രോഗങ്ങളെ ചെറുക്കുന്നു. ഗ്ലൂക്കോസ്, സൂക്രോസ്, ഫ്രക്റ്റോസ് എന്നിവയ്ക്ക് പുറമേ കാത്സ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, സൾഫർ, മാംഗനീസ്, കോപ്പർ, മഗ്നീഷ്യം വിറ്റാമിൻ സി, ബി 1, ബി 2, ബി 3, ബി 5 എ 1 എന്നീ ഘടകങ്ങളും ഈന്തപ്പഴത്തിലുണ്ട്.

ക്ഷീണം അകറ്റാനും പേശികളുടെ ബലം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും നാഡികളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും ഈന്തപ്പഴം ഉത്തമമാണ്. വിളർച്ച അകറ്റാനും രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് മെച്ചപ്പെടുത്താനും ഈന്തപ്പഴം അമൂല്യമാണ്. പല്ലുകളുടെയും എല്ലുകളുടെയും ബലം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ദിവസവും ഈന്തപ്പഴം കഴിക്കാം. ഇതിലൂടെ കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യവും കാഴ്ചശക്തിയും മെച്ചപ്പെടും. ഈന്തപ്പഴം ഹൃദയാരോഗ്യത്തിനും കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും. ഇതിലുള്ള നാരുകൾ ആരോഗ്യത്തിന് വിലമ്പുന്ന ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളിനെ ഇല്ലാതാക്കും. ഈന്തപ്പഴം ശരീരത്തിലേയും രക്തത്തിലേയും വിഷാംശത്തെ പുറന്തള്ളാനും സഹായിക്കുന്നു.