

പച്ചമുളകിന്റെ മധുരം



പച്ചമുളക് എന്ന് കേൾക്കുമ്പോഴേ എരിവ് എന്നല്ലാതെ മറ്റൊന്നും ചിന്തിക്കാനാവില്ല. എന്നാൽ പച്ചമുളകിന്റെ ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ മധുരിക്കും. വിറ്റാമിനുകളുടെ കലവറയാണ് പച്ചമുളക്. ധാരാളം ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ മാതൃക രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കും. വിറ്റാമിൻ സി യുടെ കലവറയാണ്. ഇത് കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും. ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും തിളക്കവും വർദ്ധിപ്പിക്കാനും വിറ്റാമിൻ സി സഹായകരമാണ്. നാരുകൾ ധാരാളം ഉള്ളതിനാൽ ദഹനം എളുപ്പമാക്കും. മുളക് കഴിക്കുമ്പോൾ ഉമിനീർ ഉത്പാദനം വർദ്ധിക്കുന്നതിനാൽ ആഹാരം ശരിയായി ദഹിക്കാൻ സഹായിക്കും. ശരീരത്തിലുള്ള അമിതമായ കൊഴുപ്പ് ഉരക്കിക്കളയാൻ പച്ചമുളക് സഹായിക്കും. ഇത് വഴി ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാം. പ്രമേഹരോഗമുള്ളവർ പച്ചമുളക് കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിലെ ഷുഗർ ലെവൽ സ്ഥിരമാക്കി നിറുത്താൻ സഹായിക്കും.