

ശാസ്ത്രകൗമുദി

മത്തങ്ങയുടെ മഹത്വം



പോഷകങ്ങളുടെ കലവറയായ മത്തങ്ങയ്ക്ക് അറിഞ്ഞതിലും അപ്പുറം ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങളുണ്ട്. ഇതിലുള്ള വിറ്റാമിനുകളും ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും ശരീരത്തിന് ആരോഗ്യവും രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും നൽകുന്നു. കരോട്ടീൻ, ബീറ്റാ കരോട്ടീൻ, ബീറ്റാ സെറ്റോസ്റ്റീറോൾ, നാരുകൾ, വിറ്റാമിൻ സി, ഇ, എ, പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം തുടങ്ങിയവ മത്തങ്ങയിലുണ്ട്. ധാരാളം പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കുട്ടികളുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് ഉത്തമമാണ്.

വിറ്റാമിൻ എ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിനാൽ കാഴ്ചശക്തി മെച്ചപ്പെടും. മാത്രമല്ല ഇതിലുള്ള ആൽഫാ കരോട്ടീൻ തിമിരത്തെ പ്രതിരോധിക്കും. വിറ്റാമിൻ സി ചർമ്മത്തിന് സൗന്ദര്യവും മൃദുത്വവും നൽകും. ബീറ്റാ കരോട്ടീൻ ചർമ്മത്തിനുള്ള ക്ഷതങ്ങൾ പരിഹരിക്കും. ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ മത്തങ്ങയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്. നാരുകൾ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കും. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് മത്തങ്ങ പ്രയോജനം നൽകും.

മത്തങ്ങ പതിവായി കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിൽ ബാക്ടീരിയകളുടെ ആക്രമണത്തെ പ്രതിരോധിക്കും. മത്തങ്ങയുടെ കുരു ഇൻസുലിൻ തോത് ക്രമീകരിക്കുന്നതിനാൽ പ്രമേഹ രോഗികൾ മത്തങ്ങ കഴിക്കുക.