

ശാസ്ത്രകൗമുദി

അമ്പഴങ്ങയിലുള്ള ആരോഗ്യം



പോഷക സമ്പന്നമാണ് അമ്പഴങ്ങ. ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ അമ്പഴങ്ങയിൽ ധാരാളമുണ്ട്. വിറ്റാമിൻ സി ധാരാളമുള്ളതിനാൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദഹനസംബന്ധമായ പ്രശ്നമുള്ളപ്പോൾ അമ്പഴം ജ്യൂസ് കഴിക്കുക. രക്തത്തിലെ ചുവന്നരക്താണുക്കളുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനും അമ്പഴം ജ്യൂസ് സഹായിക്കും. ഫോസ്ഫറസ്, കാൽസ്യം എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ എല്ലിന്റെയും പല്ലിന്റെയും ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കും.

അമ്പഴങ്ങ പ്രമേഹം നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കും. അമ്പഴങ്ങയിൽ നാരുകൾ ധാരാളം ഉള്ളതിനാൽ അമിത വണ്ണം കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. ഒപ്പം ഹൃദയാരോഗ്യത്തിനും ഉത്തമമാണ്. അമ്പഴം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഇതിലുള്ള വിറ്റാമിൻ എ ആണിതിന് സഹായിക്കുന്നത്. തയാമിൻ, റൈബോഫ്ലേവിൻ എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

അമ്പഴം ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും മെച്ചപ്പെടുത്തും. ചർമ്മത്തിലുണ്ടാകുന്ന അലർജികൾ ശമിപ്പിക്കും. അമ്പഴത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള സൂക്രോസ് എന്ന പഞ്ചസാര ഉൾജ്ജ്വലനമാണ്. ഇരമ്പി ധാരാളം ഉള്ളതിനാൽ വിളർച്ച തടയും.