

കാബേജ് എന്ന ആരോഗ്യ സമ്പത്ത്



ആരോഗ്യസമ്പുഷ്ടവും രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതുമാണ് കാബേജ്. വിറ്റാമിൻ എ, സി, കെ, ബി, ബി1, ബി 2 എന്നിവ ഇതിലുണ്ട്. ചർമ്മം, മുടി, കരൾ, കണ്ണ് എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമം. കാബേജിലുള്ള ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ക്ഷാസിറ്റി പോളിഫിനോൾ എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു. കാൽസ്യത്തിന്റേയും മഗ്നീഷ്യത്തിന്റേയും കലവറയായതിനാൽ എല്ലിന്റേയും പല്ലിന്റേയും ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കും.

പൊട്ടാസ്യത്തിന്റെ അളവ് കൂടുതലായതിനാൽ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കും. ഹൃദയാഘാതം, പക്ഷാഘാതം എന്നിവയ്ക്കുള്ള സാധ്യത ഇല്ലാതാക്കും. കാബേജ് ഇട്ട് തിളപ്പിച്ചു വെള്ളം ആരോഗ്യമുള്ള മെറ്റബോളിസം നിലനിറുത്താനും കായികോർജ്ജം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. വിറ്റാമിൻ സി ശരീരത്തിന് പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

വിറ്റാമിൻ കെ ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കും. ഗർഭിണികൾക്ക് മികച്ച പച്ചക്കറിയാണിത്. ഇതിലുള്ള ഫോളിക് ആസിഡ് കുഞ്ഞുങ്ങളിൽ ജന്മനാ ഉള്ള വൈകല്യം ഇല്ലാതാക്കുന്നു. വയറ്റിലെ അൾസറിന് ശമനം നൽകുന്നു കാബേജ്. ദഹനസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളും പരിഹരിക്കും.