

പച്ചന്മാങ്ങയുടെ ആരോഗ്യരൂപി



മാമ്പഴം പോലെതന്നെ പച്ചമാങ്ങയും ആരോഗ്യഗുണങ്ങളിൽ കേമനാണ്. പച്ചമാങ്ങ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതിൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഉത്തമമാണ്. ഇതിൽ വൈറ്റമിൻ സി ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

അസിഡിറ്റി, നെഞ്ചെരിച്ചൽ തുടങ്ങിയ പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാൻ ഉത്തമം. ഗർഭിണികൾക്ക് പുലർച്ചെയുള്ള ഓക്കാനം ഒഴിവാക്കാൻ സഹായിക്കും. പച്ചമാങ്ങ കഴിക്കുന്നത് ശരീരത്തിന് ഊർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യും. ഇരുമ്പ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ വിളർച്ച പരിഹരിക്കും. വയറിനുള്ളിലെ ദോഷകരങ്ങളായ ബാക്ടീരിയകളെ നശിപ്പിക്കും. സൂര്യപ്രകാശം ഏറ് ചർമ്മത്തിലുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാനും ചർമ്മത്തിന്റെ സൗന്ദര്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും കഴിവുണ്ട്. രക്തക്കുഴലുകളുടെ ഇലാസ്തികത വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും പുതിയ രക്തകോശങ്ങൾ ഉത്പാദിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും. പച്ചമാങ്ങ ജ്യൂസ് ചൂട് കുലത്തെ അമിതമായ വിയർപ്പ് ശമിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കും.

ശരീരത്തിൽ മിനറലുകളുടെ അഭാവം പരിഹരിക്കാൻ പച്ചമാങ്ങ കഴിച്ചാൽ മതി. പല്ലിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിറുത്തുന്നതിനൊപ്പം മോണരോഗങ്ങൾക്കും പ്രതിവിധിയാണ്.