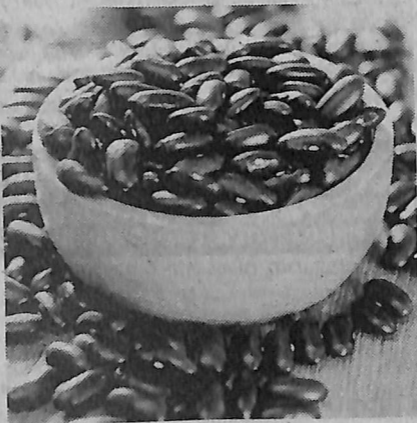


ശാസ്ത്രകൗമുദി

രാജ് പോഷക സമൃദ്ധം പ്രോട്ടീൻ സമ്പന്നം



മലയാളികൾ അധികം ഉപയോഗിക്കാത്ത പയർവർഗമാണ് രാജ്. എന്നാലിത് പോഷക സമൃദ്ധവും പ്രോട്ടീൻ സമ്പന്നവുമാണ്. രാജ്യിൽ ഒട്ടുംതന്നെ പുരിതകൊഴുപ്പില്ല. അന്നജം, മാംസ്യം, നാരുകൾ എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടവുമാണ്. ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ ഉള്ളതിനാൽ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കും.

രാജ്യിൽ ഇരുമ്പ്, ഫോളിക് ആസിഡ് എന്നിവയും ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വിളർച്ചയുള്ളവർ രാജ് പതിവായി കഴിക്കുന്നതിലൂടെ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കാം. പ്രോട്ടീൻ സമൃദ്ധമായതിനാൽ കുട്ടികളും വയസായവർക്കും ഇത് കൂടുതൽ പ്രയോജനങ്ങൾ നൽകും. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും രാജ്യ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്.

സസ്യാഹാരികൾ രാജ് കഴിക്കുന്നത് പ്രോട്ടീനിന്റെ അഭാവം പരിഹരിക്കും. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാൻ ഇതിന് കഴിവുണ്ട്. അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താൻ രാജ് സഹായിക്കും. വിളർച്ച പരിഹരിച്ച് അസ്ഥിയുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനാൽ നാൽപ്പത് വയസിന് ശേഷം സ്ത്രീകളും കൗമാരക്കാരായ പെൺകുട്ടികളും കഴിച്ചിരിക്കേണ്ടതാണ്.