

ശാസ്ത്രകൗമുദി

പാലക് നൽകും ആരോഗ്യ സമ്പത്ത്



കലോറി വളരെ കുറഞ്ഞ ഇലക്കറിയാണ് പാലക്. വിറ്റാമിൻ സി, ഇ, എ, ബി, മഗ്നീഷ്യം, സിങ്ക്, ഫോസ്ഫറസ്, കെ, മൈക്രോന്യൂട്രിയന്റുകളായ സിങ്ക്, സെലീനിയം, കോഴർ എന്നീ പോഷകഘടകങ്ങൾ പാലക്കിലുണ്ട്. ഡി.എൻ.എയുടെയും ആർ.എൻ.എയുടെയും ഉത്പാദനത്തിനാവശ്യമായ ഫോളെയ്റ്റ് അഥവാ വിറ്റാമിൻ ബി 9 പാലക്കിൽ ധാരാളമുണ്ട്. ബീറ്റാകരോട്ടിൻ, ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ എന്നിവയുടെ മികച്ച ശേഖരവുമാണ് ഇതിൽ.

പാലക്കിലുള്ള വിറ്റാമിൻ കെ രക്തം കട്ടപിടിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പ്രോത്തോംബിന്റെ ഉത്പാദനം, എല്ലിന്റെ ആരോഗ്യം, അൽഷ്യമേഴ്സിനെ പ്രതിരോധിക്കൽ എന്നിവയ്ക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

അമിതവണ്ണമുള്ളവർക്കും പ്രമേഹരോഗികൾക്കും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. രക്തം കട്ടിയാകുന്നത് തടയാനുള്ള ഔഷധങ്ങൾ കഴിക്കുന്നവർ പാലക് ഒഴിവാക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. ഉയർന്ന അളവിലുള്ള പൊട്ടാസ്യം രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കും. ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ പാലക് നിത്യഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഉയർന്നതോതിൽ നാരുകൾ ഉള്ളതിനാൽ ദഹനം മെച്ചപ്പെടും.