

# ശാസ്ത്രകൗമുദി

## പച്ച പപ്പായയുടെ പരമാർത്ഥങ്ങൾ



**പ**ച്ചത്ത പപ്പായ ഇഷ്ടമില്ലാത്തവർ ചുരുക്കമാണ്. പച്ചപപ്പായയും ആരോഗ്യമികവിൽ മുൻപനാണ്. വിറ്റാമിൻ സി, എ, ഫൈബർ, പൊട്ടാസ്യം എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ശരീരത്തിലെ ടോക്സിനെ പുറന്തള്ളുകയും രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ധാരാളം ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ദഹനപ്രശ്നങ്ങളെക്കാൾ പച്ച പപ്പായ അൽപം ഉഷിട്ട് വേവിച്ച് കഴിക്കുക. ഉഷിട്ട് വേവിച്ച പച്ചപപ്പായ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയെ നിയന്ത്രിച്ച് പ്രമേഹവും ശമിപ്പിക്കും.

കരൾ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവും ഉണ്ട്. ശരീരത്തിലെ ചിത്ത കൊളസ്ട്രോൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. അർബുദം അടക്കമുള്ള മാരകരോഗങ്ങളെപ്പോലും തടയുന്ന പച്ചപപ്പായ ഹൃദയാഘാതത്തിനുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കും. ആർത്രൈറ്റിസിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിനാൽ പച്ചപപ്പായ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ചർമ്മ രോഗങ്ങളെ തടയും, ചർമ്മത്തിന് ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും നൽകും. സോറിയയാസിസ്, എക്സീമ പോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കും പരിഹാരമാണിത്. ഇതിലെ ചില എൻസൈമുകൾ ആർത്തവം ക്രമപ്പെടുത്തുകയും ആർത്തവ സംബന്ധമായ വേദന ഇല്ലാതാക്കുകയും ചെയ്യും.