

ശാസ്ത്രകൗമുദി

അമരയിലുണ്ട് ആരോഗ്യം



പോഷകമൂല്യമുള്ള അമരപ്രോട്ടീൻ സമ്പന്നമാണ്. നിത്യക്ഷേണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടും. ശരീരഭാരം കുറയും. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയും കൊളസ്ട്രോളും നിയന്ത്രിക്കാൻ ഉത്തമം.

വിറ്റാമിൻ ബി1, തയാമിൻ, അയൺ, കോപ്പർ, ഫോസ്ഫറസ്, പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം എന്നിവയുടെ ശേഖരമുണ്ടിതിൽ. കേന്ദ്രനാഡീവ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനത്തിന് ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത ഘടകമാണ് വിറ്റാമിൻ ബി 1. ഇരമ്പും കോപ്പറും ചുവപ്പ് രക്താണുക്കളുടെ രൂപീകരണത്തിന് സഹായിക്കും. ഫോസ്ഫറസും മഗ്നീഷ്യവും അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും. മഗ്നീഷ്യവും പൊട്ടാസ്യവും രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കും. അമരവിത്തിൽ ഫോളിയേറ്റ്, മാംഗനീസ് എന്നിവയുടെ മികച്ച സ്രോതസ്സുണ്ട്.

ഉയർന്ന അളവിലുള്ള ഡോപാമൈൻ മാനസികസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കും. ഒരു കപ്പ് പാകം ചെയ്ത അമരപ്പയറിൽ 32 ശതമാനം ഇരുമ്പുണ്ട്. അമരയിലെ ഇരുമ്പ് ദ്രാവക രൂപത്തിലല്ലാത്തതിനാൽ വേഗം ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടില്ല. വിറ്റാമിൻ സി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള ക്ഷേണത്തിനൊപ്പം കഴിക്കുന്നത ഇരുമ്പിന്റെ ആഗിരണം സുഗമമാക്കും.