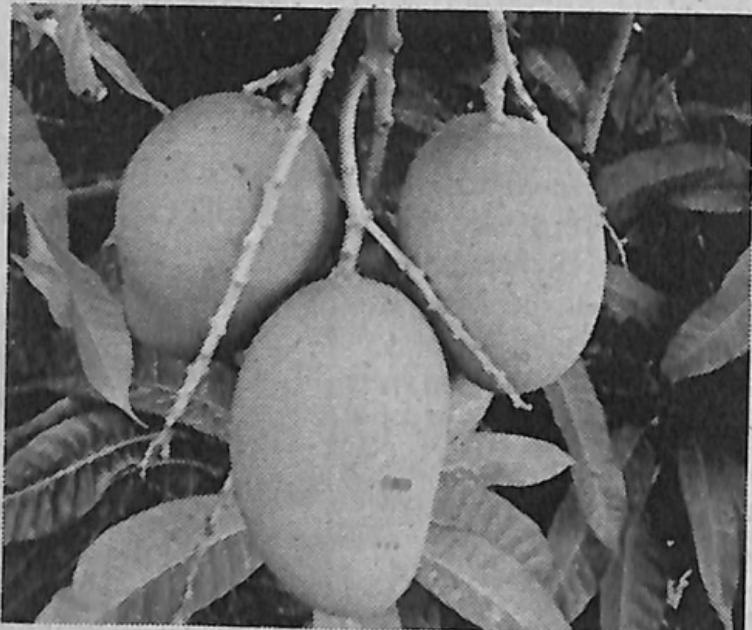


ശാസ്ത്രക്രമങ്ങൾ

KeralaKaumudi 01-02-19, p-04

പച്ചമാങ്ങ നൽകും ആരോഗ്യരൂപി



മീ

വഴം പോലെതന്നെ മുണ്ടേയെറിയതാണ് പച്ചമാങ്ങ. ഇതിലൂളി ആൺപാളിയൻ്റെ കൾ മാരക രോഗങ്ങളുണ്ടോലും ചെറു കുംഭം രോഗപ്രതിരോധഗൈഷിവർദ്ധിപ്പിക്കാനും വളരെ മികച്ചതാണ്. കുട്ടത്വേനലിൽ ശരിരം തണ്ടാപ്പിക്കാൻ പച്ചമാങ്ങ ജൂസ് ഫലപ്രാം. ചുമയും ജലദോഷവും അകറ്റാനും ഇതു പാനിയം സഹായിക്കും. ഇതിലെ വിറ്റാമിൻ സിയാണ് ഇള മുണ്ണം നൽകുന്നത്. മാങ്ങ ഡിലെ വൈറ്റോമിൻ എ കാഴ്ചക്കാൻ വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദിവസവും ശരിരത്തിനു വേണ്ട വിറ്റാമിൻ എയുടെ 20 ശതമാനം വരെ പച്ചമാങ്ങയിൽ നിന്ന് ലഭിയ്ക്കും. ഇതിൽ സമൃദ്ധമായി അടങ്കിയിട്ടുള്ള നാൽക ശി ഒഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കും.

ശരിരത്തിലെ ചിത്ത കൊള്ളണ്ടോൾ കുറയ്ക്കാനും മാങ്ങയ്ക്കണികയും. മാങ്ങയിൽ ടാർട്ടാറിക് ആസിഡ്, മാലിക് ആസിഡ് എന്നിവയാരാളം അടങ്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് ശരിരത്തിലെ അസിഡിറ്റി കുറയ്ക്കാൻ മികച്ച ഉഖ്യമാണ്. ഒഹനപ്രക്രിയയിൽ ഉള്ളുണ്ടാഴ്ചം പച്ചമാങ്ങ കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. വിറ്റാമിൻ സി അടങ്കിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ചർമ്മത്തിന്റെ സാന്ദര്ഭം മെച്ചപ്പെടുത്തും.