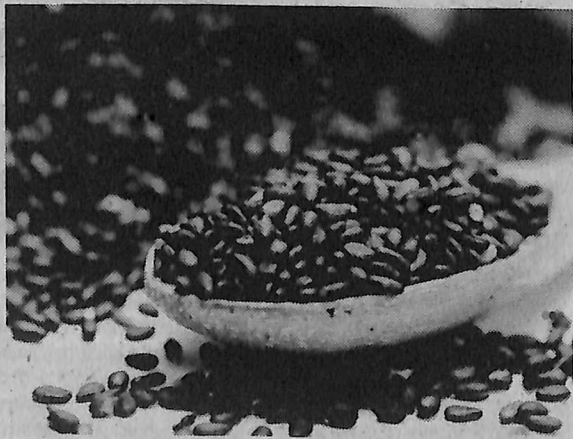


# എള്ളു നൽകും ആരോഗ്യം



സമ്പൂർണ്ണ പോഷണത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും മികച്ചതാണ് എള്ളു്. ധാരാളം ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും ഫ്ലേവനോയിഡുകളും ഉള്ളതിനാൽ മാതൃകരോഗങ്ങളെപ്പോലും പ്രതിരോധിക്കും. എള്ളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കൊഴുപ്പിന്റെ അംശം ശരീരത്തിന് വളരെ ഗുണം ചെയ്യും. 50 ശതമാനം കൊഴുപ്പും ഏകപുരിത കൊഴുപ്പായ ഒലിയിക് ആസിഡാണ്. ഇതിന്റെ സാന്നിധ്യം ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ കുറച്ച് നല്ല കൊളസ്ട്രോളിന്റെ തോത് കൂട്ടും. ഇത് ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഗുണം ചെയ്യും.

കാഴ്ച ശക്തി, ശരീരത്തിന് പുഷ്ടി, മുടിയുടെ ആരോഗ്യം എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കും. ചർമ്മരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കും. ചർമ്മത്തിന് ആരോഗ്യം നൽകാനും ചുളിവുകൾ കുറയ്ക്കാനും എള്ളിലുള്ള സിങ്ക് സഹായിക്കും. പ്രോട്ടീനിന്റെ അപര്യാപ്തത പരിഹരിക്കാനും എള്ളു് ഉത്തമമാണ്.

എള്ളിൽ ധാരാളം കാത്സ്യം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പ്രമേഹമുള്ളവർക്ക് മറ്റ് എണ്ണകളെ അപേക്ഷിച്ച് അധികം ഭയമില്ലാതെ ഉപയോഗിക്കാൻ പറ്റിയ ഒന്നാണ് എള്ളെണ്ണ. ഞരമ്പുകളെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തും. ധാരാളം കാത്സ്യവും എള്ളിൽ ഉണ്ട്. എള്ളു് കഷായമാക്കി കഴിച്ചാൽ ആർത്തവ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കും.