

കുൺ; പ്രതിരോധശേഷിയും

ആരോഗ്യവും



രോഗപ്രതിരോധ ശേഷിയും പോഷകമൂല്യവുമുള്ള കൂണിന് മാരകരോഗങ്ങളെപ്പോലും പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള ശേഷിയുണ്ട്. പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റാമിൻ ബി, സി, ഡി, റിബോഫ്ലാബിൻ, തയാമൈൻ, നികോണിക് ആസിഡ്, ഇരുമ്പ്, പൊട്ടാസിയം, ഫോസ്ഫറസ്, ഫോളിക്ക് ആസിഡ്, നാരുകൾ, എൻസൈമുകൾ മുതലായവ കുമിളിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് വളരെ കുറവാണ്.

കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളും കൊഴുപ്പും വളരെ കുറവാണ്. പ്രകൃതിദത്ത ഇൻസുലിൻ ധാരാളമായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക്

ഉത്തമം. പ്രോട്ടീൻ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ സസ്യോഹാരികൾക്ക് മികച്ച ഭക്ഷണമാണിത്.

ഭക്ഷണത്തിലെ പഞ്ചസാരയും കൊഴുപ്പും എളുപ്പത്തിൽ ഉൾജമാക്കി മാറ്റാൻ കൂണിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾക്ക് കഴിയും. ഇവയിൽ എർഗോതയോനൈൻ എന്ന ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ പ്രതിരോധശേഷി നൽകുന്നു. ശരീരത്തിലെ വിഷാംശം നീക്കം ചെയ്യുന്ന കൂൺ കരളിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും. പെൻസിലിൻ സമാനമായ നാച്വറൽ ആന്റിബയോട്ടിക് അണുബാധകളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നതിന് മുഖ്യപങ്കുവഹിക്കുന്നു.