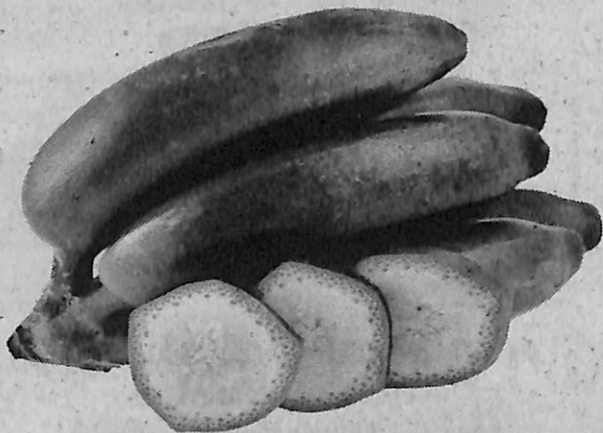


Kerala kaumudi 2-08-18, P-04

ചെങ്കദളിയുടെ ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ



കാഴ്ചയിലെ ഭംഗി പോലെ തന്നെ ആകർഷകമാണ് ചെങ്കദളിയുടെ ആരോഗ്യഗുണവും. ക്ഷഷ്ടം, ചോരക്കുടലി എന്നീ പേരുകളിലും അറിയപ്പെടുന്നു ചെങ്കദളി. വിറ്റാമിനുകൾ, ധാതുക്കൾ, ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ എന്നിവയാൽ സമ്പന്നമാണിത്.

ധാരാളം നാരുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ഇത് ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കുകയും ദഹനസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുകയും ചെയ്യും. ഒരു ചെങ്കദളി പഴത്തിൽ നാല് ഗ്രാം നാരുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഫ്രീ റാഡിക്കലുകൾക്കെതിരെ പോരാടാനുള്ള കഴിവും ഇതിനു

ണ്ട്. കിഡ്നി സ്റ്റോണിന് പരിഹാരമാണ്. മികച്ച രോഗപ്രതിരോധശേഷിയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു ഈ ഫലം. അമിത വണ്ണം തടയാൻ സഹായിക്കും. പതിവായി ചെങ്കദളി കഴിക്കുന്നത് രക്തം ശുദ്ധീകരിക്കാനും രക്തയോട്ടം വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും. കൂടാതെ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് ഉയർത്തും. ഉൾജന്തിന്റെ കലവറയായതിനാൽ കായികാധ്വാനുള്ളവർക്കും കുട്ടികൾക്കും കഴിക്കാം. ചെങ്കദളി കഴിക്കുന്നത് നെഞ്ചെരിച്ചിൽ തടയും. ചെങ്കദളി പഴവും ഓട്സും ചേർത്ത് തയാറാക്കിയ ഫേസ് പാക്ക് ചർമ്മത്തിന് തിളക്കവും സൗന്ദര്യവും നൽകും.