

# ശിമച്ചക്കയുടെ ആരോഗ്യഗുണം



**നാ**ട്ടിൻപുറങ്ങളിൽ ഒരുകാലത്ത് സുലഭമായിരുന്ന ഫലമാണ് ശിമച്ചക്ക. എദയാരോഗ്യത്തിന് മെച്ചപ്പെട്ട ഭക്ഷണമാണിത്. കാരണം അപകടകരമായ കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കുകയും ആരോഗ്യത്തിന് അത്യാവശ്യം വേണ്ട എച്ച്.ഡി. എൽ കൊളസ്ട്രോളിന്റെ വർദ്ധനയ്ക്കു സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ശിമച്ചക്കയുടെ ഈ കഴിവ് എദയാഘാതത്തെ ചെറുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. നാരുള്ള കലവറ എന്ന നിലയിലും എദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും.

ദഹനസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും ശിമച്ചക്ക ഉത്തമമാണ്. ഇതിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള പോഷകങ്ങൾ കടൽ കാൻസർ സാധ്യതയും കുറയ്ക്കും. രക്തസമ്മർദ്ദവും അനുബന്ധ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും ഒഴിവാക്കാനും ശിമച്ചക്ക കഴിക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്. ആസ്ത്മ രോഗികൾക്ക് കഴിക്കാവുന്ന വളരെ ഫലപ്രദമായ ഒരു ഫലമാണിത്. വിളഞ്ഞ് പാകമായ ശിമച്ചക്ക പാലിൽ ചേർത്ത് വേവിച്ച് മധുരം ചേർത്ത വിഭവം കുട്ടികൾക്ക് നൽകാവുന്ന മികച്ച ഭക്ഷണമാണ്. ഇതിന്റെ ഇലയ്ക്കും ഔഷധഗുണമുണ്ട്. ഇല ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് ഉപയോഗിക്കുന്നതിലൂടെ ത്വക്ക് രോഗങ്ങൾ അകറ്റാം. ചെവിയിലുണ്ടാകുന്ന ചൊരിച്ചിൽ പോലുള്ള അസ്വസ്ഥതകൾ അകറ്റാൻ ഇതിന്റെ ഇലയുടെ നീരെടുത്ത് രണ്ട് തുള്ളി ചെവിയിൽ ഒഴിക്കുക.