

ശാസ്ത്രകൗമുദി പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് കോവയ്ക്ക



രോഗപ്രതിരോധശേഷിവർദ്ധിപ്പിക്കലും പോഷകങ്ങൾ ലഭ്യമാക്കലും ആണ് പൊതുവെ കോവയ്ക്ക കഴിക്കുന്നത് കൊണ്ടുള്ളതുണ്ട്. എന്നാൽ പ്രമേഹരോഗികൾക്കാണ് ഇതിന്റെ ഗുണം കൂടുതൽ ലഭ്യമാകുന്നത്. കാരണം പ്രകൃതിദത്ത ഇൻസുലിനാണിത്. പ്രമേഹരോഗി ദിവസവും 100 ഗ്രാം കോവയ്ക്ക കഴിച്ചാൽ പാൻക്രിയാസിലെ ബീറ്റാ കോശങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിച്ച് കൂടുതൽ ഇൻസുലിൻ ഉത്പാദിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുമെന്നാണ് വിദഗ്ദ്ധാഭിപ്രായം.

ദിവസവും പച്ച കോവയ്ക്ക ലഭ്യമാകുന്നില്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരു എളുപ്പമാർഗ്ഗമുണ്ട്. കോവയ്ക്ക ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് സൂക്ഷിക്കുക. ഈ പൊടി ദിവസവും രണ്ട് നേ

രം ചുട്ടുവെള്ളത്തിൽ ചേർത്ത് കഴിച്ചാൽ മതി. വീട്ടിൽ എളുപ്പത്തിൽ വളർത്താവുന്നതാണ് കോവൽ ചെടി. കായ്കളില്ലാത്ത സമയത്ത് പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഇതിന്റെ ഇലയും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. ഇതിന്റെ തണ്ടിനും ഔഷധ മൂല്യമുള്ളതിനാൽ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം.

വൈറ്റമിൻ, ആന്റിയോക്സിഡന്റുകൾ, മാംസ്യം, അന്നജം, നാരുകൾ, പ്രോട്ടീൻ, ആന്റിയോക്സിഡന്റുകൾ, ബീറ്റാകരോട്ടിൻ എന്നിവയുടെ സ്രോതസ്സാണ് കോവയ്ക്ക. കരൾ, ഹൃദയം, മസ്തിഷ്കം, കിഡ്നി എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനും കോവയ്ക്ക കഴിക്കാം.