

KeralaKaumudi 17-10-18, P-04

ഉണക്കമുന്തിരി ആരോഗ്യ ചേരുവ



ഉണക്ക മുന്തിരിയെ പായസത്തിലെ ചേരുവയായി മാത്രം കാണുന്നവർക്ക് ഈ ആരോഗ്യ അറിവുകൾ പ്രയോജനം ചെയ്യുമെന്നുവെച്ച് ഉണക്കമുന്തിരിരക്തത്തിലെ ഇരുമ്പിന്റെ അളവ് നിലനിറുത്തി വിളർച്ച പരിഹരിക്കും. ഇതിൽ പൊട്ടാസ്യം വിറ്റാമിൻ സി, കാൽസ്യം, വിറ്റാമിൻ ബി6, ഇരുമ്പ്, സിങ്ക് എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ക്ഷീണമുള്ളപ്പോൾ ഉണക്കമുന്തിരി ചേർത്ത വെള്ളം കുടിക്കുക. നേത്രരോഗങ്ങൾ പരിഹരിക്കാനും പല്ലിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിറുത്താനും സഹായിക്കും.

കായികതാരങ്ങൾക്കും കായികാദ്ധ്യാനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടവർക്കും വേണ്ട ഊർജ്ജം

പ്രദാനം ചെയ്യും. ശരീരഭാരം വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുമെങ്കിലും കൊളസ്ട്രോൾ കൂട്ടില്ലെന്ന മെച്ചം ഉണ്ട്. ദഹനസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ച് ദഹനം സുഗമമാക്കും. ഉണക്കമുന്തിരിയിലെ നാരുകൾ ദഹനേന്ദ്രിയത്തിലെ വിഷപദാർത്ഥങ്ങളെ പുറംതള്ളും. ദോഷകരമായ ബാക്ടീരിയകളെയും കടൽ രോഗങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കും. കാൻസറിനെതിരെ പൊരുതുന്ന കാറ്റുച്ചീൻ എന്ന ആന്റിഓക്സിഡന്റ് ഉണക്കമുന്തിരിയിലുണ്ട്. ആന്റിബയോട്ടിക്കുകൾ, ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ എന്നിവ അണുബാധകളെ പ്രതിരോധിക്കും.