

ശാസ്ത്രകൗമുദി

ഓറഞ്ച്; ഗുണം രുചിക്കൂ



വിപണിയിൽ ഓറഞ്ച് എത്തി തുടങ്ങി. കഴിക്കും മുൻപ് ഗുണം കൂടി അറിയാം. വിറ്റാമിൻ സിയുടെ കലവറയായതിനാൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി സമ്പാദിക്കാം. സോഡിയം, മഗ്നീഷ്യം, കോഴർ, സൾഫർ, ക്ലോറിൻ, ഫോസ്ഫറസ്, ജീവകം എ, ബി, സി എന്നിവയുടെ കലവറയാണ് ഓറഞ്ച്. ചർമ്മത്തിന് യുവനവും സൗന്ദര്യവും നൽകുന്നു. ഓറഞ്ചിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും വിറ്റാമിൻ സി യും ആണിതിന് സഹായിക്കുന്നത്.

ഓറഞ്ചിലെ കാത്സ്യവും വിറ്റാമിൻ സി യും എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും ആരോഗ്യം മെ

ച്ചപ്പെടുത്തും. ഓറഞ്ച് ജ്യൂസ് ശീലമാക്കിയാൽ ദന്തക്ഷയത്തെ ചെറുക്കുമെന്ന് വിദഗ്ദ്ധർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ജലദോഷം, ക്ഷയം, ആസ്ത്മ, ബ്രോങ്കൈറ്റിസ്, കഫക്കെട്ട് എന്നിവയ്ക്ക് ശമനം നൽകും.

ഇതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ സി, എ, പൊട്ടാസ്യം എന്നിവ കാഴ്ചശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തും. നാടകളുടെ കലവറയായതിനാൽ ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കും. അൾസറിനെ ശമിപ്പിക്കും. ഒരു ഇടത്തരം ഓറഞ്ചിൽ 80 കലോറി ഉൾജം, 250 മില്ലിഗ്രാം പൊട്ടാസ്യം, 19 ഗ്രാം കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, ഒരു ഗ്രാം പ്രോട്ടീൻ എന്നിവയുണ്ട്.