

പ്ലാവില മുതൽ ചക്കമുളക് വരെ

ആൻസി മാത്യു

പ്രകൃതി നൽകിയിരിക്കുന്ന വിശിഷ്ട ഫലങ്ങളിലൊന്നാണ് ചക്ക. പ്ലാവിന്റെ ഇല മുതൽ ചക്കമുളക് വരെ ഭക്ഷ്യയോഗ്യമാണെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ചക്കയുടെ ഗുണഗണങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കാം.

■ പ്ലാവില

പ്ലാവിന്റെ തളിർത്ത ഇലയുടെ തോരൻ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് മരുന്നിനോടൊപ്പം ഉപയോഗിക്കാം. തുടർച്ചയായ ഉപയോഗത്താൽ മരുന്നിൽനിന്ന് മുക്തി നേടാമെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. പ്ലാവിലയിൽ ഷുഗർ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഗ്ലൂക്കോസിഡ് എന്ന ആൻറി ഓക്സിഡൻ്റ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

■ (മാച്ചക്ക) നായ്ച്ചക്ക

ഉണ്ടായ ഉടനെ കൊഴിഞ്ഞു പോവുന്ന ചെറിയ ചക്ക തിക്കനലിൽ ഇട്ട് ചുട്ടെടുത്ത് സാധാരണ ചമ്മന്തി അരയ്ക്കുന്നത് പോലെ അരച്ച് ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ ഞരമ്പ് സംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾ പ്രതിരോധിക്കാം.

■ ഇടിച്ചക്ക

ഇടിച്ചക്ക ചെറിയ കഷണങ്ങളാക്കി നൂറുക്കി 10 മിനിറ്റ് തിളച്ച വെള്ളത്തിലും പിന്നീട് പച്ചവെള്ളത്തിലും മുക്കിയെടുത്തശേഷം വെയിലത്തോ സ്രയറിലോ ഉണക്കി സൂക്ഷിക്കാം. ചക്ക ഇല്ലാത്ത നാളുകളിൽ ആവശ്യാനുസരണം ഉപയോഗിക്കാം.

■ നന്നായി വിളഞ്ഞ ചക്ക

നന്നായി വിളഞ്ഞ ചക്ക അരച്ചെടുത്ത് ആവശ്യത്തിന് ഉപ്പും ഗോതമ്പുപൊടിയും ചേർത്ത് രുചികരമായ ചപ്പാത്തിയുണ്ടാക്കാം

■ ചക്കമുളക്

ചക്കമുളക് ഉണക്കി മല്ലിയും രാമച്ചവു ചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച് ദാഹശമനിയായി ഉപയോഗിക്കാം. ഇത് മൂത്രാശയ സംബന്ധമായ രോഗമുള്ളവർക്ക് ഫലപ്രദമാണ്. ചക്കമുളക്, മാവില, പഴുത്ത പ്ലാവിലയുടെ ഞെട്ട് എന്നിവ ഉണക്കിപ്പൊടിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന പൽപ്പൊടി പല്ലുകൾക്ക് വളരെ ഉത്തമമാണ്. പഴുത്ത പ്ലാവിലയുടെ അഞ്ച് ഞെട്ട് കടിച്ച് ചവച്ച് നീർ ഇറക്കുന്നത് ഗ്യാസ് ട്രബിൾ ഒഴിവാക്കാൻ നല്ലതാണ്. മാത്രമല്ല ഇളകിയ പല്ലുകൾ പോലും ഉറച്ചിരിക്കും.

(മൂന്നൂറോളം ചക്ക വിഭവങ്ങൾ സ്വയം കണ്ടെത്തി യൂണിവേഴ്സൽ റെക്കോഡ് ഫോറത്തിന്റെ ഏഷ്യൻ റെക്കോഡ് നേടിയ വ്യക്തിയാണ് ലേഖിക. ഫോൺ: 94471 28480)

