

കാബേജിന്റെ കരുത്ത്



കാബേജിനെ വെറുമൊരു പച്ചക്കറിയായി മാത്രം കാണരുത് ഇനി. പോഷകസമ്പുഷ്ടവും ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരവുമാണിത്. അയൺ, വൈറ്റമിൻ എ, പൊട്ടാസ്യം, കാത്സ്യം, ബി കോപ്ലക്സ് എന്നീ ഘടകങ്ങളാണ് കാബേജിന് മികവ് നൽകുന്നത്. ഇത് കരൾ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കും. ഹൃദയാഘാതത്തെ തടയാനുള്ള ശേഷിയും കാബേജിനുണ്ട്. കാബേജ് ഉഷ്ണചേർത്ത് വേവിച്ച് കഴിക്കുന്നതിലൂടെ ഹൃദയാരോഗ്യം നേടാം. കാബേജ് രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കാൻ സ്മിരമായി കാബേജ് കഴിക്കുക. അൾസറിനെ പ്രതിരോധിക്കും. എല്ലുകൾക്ക് ബലം നൽകുന്നതിനാൽ 30 വയസിന് ശേഷം പരമാവധി കാബേജ് ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. വാതരോഗങ്ങൾ ഉള്ളവർക്കും ഉത്തമം. സ്മിരമായി ചുവന്ന കാബേജ് കഴിക്കുന്നത് മറവിരോഗത്തെ തടയുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ പറയുന്നു.