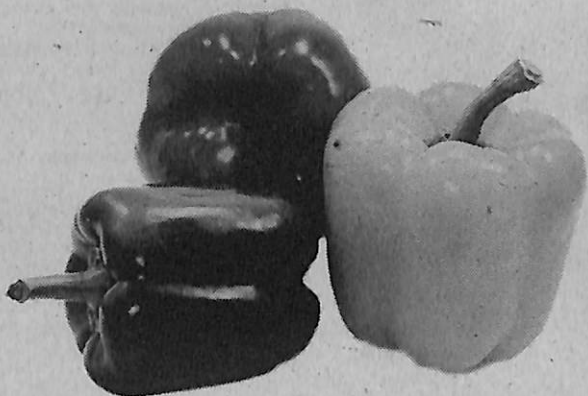


## കാപ്സികം ആരോഗ്യത്തിന് നൽകുന്നത്



**ജി**വകം എ, സി, കെ. എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടമായ കാപ്സിക്കത്തിൽ കരോട്ടിനോയ്ഡുകൾ, ഭക്ഷ്യനാരുകൾ എന്നിവയും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഹൃദ്രോഗ ഭീഷണി കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഫൊലേറ്റും ജീവകം ബി.6ഉം ഇതിലുണ്ട്. കാപ്സിക്കത്തിലുള്ള ജീവകം എ കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള ലൂട്ടിൻ എന്ന കരോട്ടിനോയ്ഡ് പ്രായാധിക്യത്താലുണ്ടാകുന്ന നേത്രക്ഷയത്തെ പ്രതിരോധിക്കും.

ഉയർന്ന അളവിൽ ബീറ്റാ കരോട്ടിനും ജീവകം സി.യും ഉള്ളതിനാൽ തിമിരം അകറ്റും. രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവും കാപ്സിക്കത്തിനുണ്ട്. നിരോക്സികാരികളുടെ കലവറയായതിനാൽ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കും. ചുവന്ന കാപ്സിക്കം ലൈകോപീൻ സമ്പുഷ്ടമാണ്. ഇതിന് ഹൃദയാരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമമാണ്. പച്ചനിറമുള്ള കാപ്സിക്കത്തിൽ ധാരാളം നാരുകളുണ്ട്. ഇത് കൊളസ്ട്രോൾ നില താഴ്ത്തും. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് പുറമെ ചർമ്മത്തിന്റെയും സന്ധികളുടെയും ആരോഗ്യത്തിന് അത്യന്തമവുമാണ്. ഇരുമ്പിന്റെ അഭാവമുള്ളവർ കാപ്സിക്കം ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. കാപ്സിക്കത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള സിലിക്കൻ മുടി, നഖം എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും.