

ശാസ്ത്രകൗമുദി പഴായ സത്ഗുണ സമ്പന്നൻ



നാട്ടുകാരനായ നമ്മുടെ സ്വന്തം പഴായയുടെ ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ പറഞ്ഞ് തുടങ്ങിയാൽ അവസാനിക്കില്ല. എപ്പോഴും സുലഭമായി ലഭിക്കുന്ന ഇവൻ വൈറ്റമിനുകളുടെയും ധാതുക്കളുടെയും നാരുകളുടെയും കലവറയാണ്. വൈറ്റമിൻ സിയും എയും ബിയും ധാരാളമടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

പഴായ ഇലയും കുരുവും പല രാജ്യങ്ങളിലേയും ഭക്ഷ്യവസ്തുവാണ്. അമേരിക്കൻ നാട്ടുകളിൽ ഉത്ഭവിച്ചെങ്കിലും ഇന്ത്യയാണ് ഇപ്പോൾ പഴായ കൂടുതൽ ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നത്. പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്ന പഴായയിൽ നിരവധി ഫൈറ്റോന്യൂട്രിയന്റുകളുണ്ട്. ദൈനംദിന ഭക്ഷണത്തിൽ പഴായ ഉൾപ്പെടുത്തിയാൽ അണുബാധകൾ ഒഴിവാക്കാം.

പഴായയിലെ ആൻഡിഓ

ക്സിഡന്റ് ചർമ്മത്തിലെ ചുളിവുകളേയും പ്രായമാകുന്നതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെയും പ്രതിരോധിക്കും. കാഴ്ചയ്ക്കും ഉത്തമമാണ്. പ്രമേഹ രോഗികൾക്കു പോലും നിയന്ത്രിത അളവിൽ പഴായ കഴിക്കാം. പഴായയിലെ പൊട്ടാസ്യം ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ മികച്ചതാണ്. പൊട്ടാസ്യം സ്ട്രോക്ക് വരാതെ ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കും. പഴായയിലെ പാപെയിൻ, കൈമോപാപെയിൻ തുടങ്ങിയ എൻസൈമുകൾ ഓസ്റ്റിയോ ആർത്രൈറ്റിസ്, റുമാറ്റോയിഡ് ആർത്രൈറ്റിസ് എന്നിവ മൂലമുണ്ടാകുന്ന പ്രയാസങ്ങൾ കുറയ്ക്കും.

ബീറ്റുകരോട്ടിൻ വായ, ശ്വാസകോശം എന്നിവയെ ബാധിക്കുന്ന കാൻസർ തടയാനും സഹായിക്കും.