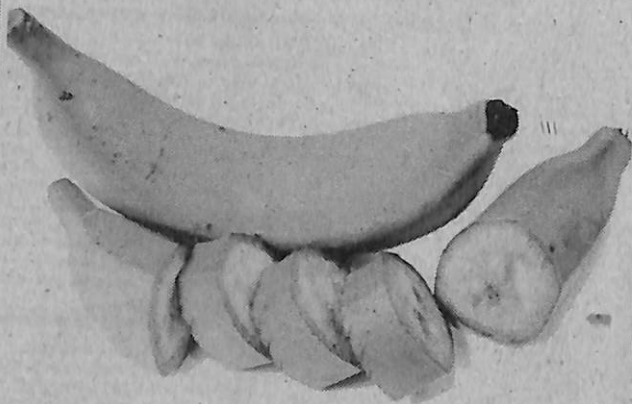


ശാസ്ത്രകൗമുദി

പച്ചക്കായയുടെ ആരോഗ്യഗുണം



രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിനാൽ പ്രമേഹ രോഗികൾക്ക് ഉത്തമമായ ഭക്ഷണമാണ് പച്ചക്കായ. പ്രമേഹ രോഗികൾ ദിവസം ഒരു നേരം പച്ചക്കായ പുഴുങ്ങി കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാനും നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. ഇതിലുള്ള പൊട്ടാസ്യം ഹൃദയത്തിന്റെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിന് സഹായിക്കുന്നു. വിശപ്പ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനാൽ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നവർ ഇത് ഡയറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. പച്ചക്കായ ജീവകങ്ങളുടെ കലവറയുമാണ്. ജീവകം ബി 6, ജീവകം സി എന്നിവയാണ് പ്രധാനം. പച്ചക്കായ നിത്യഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് ശരീരത്തിന് കാൽസ്യത്തെ ആഗിരണം ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്നു.

വൃക്കയുടെ പ്രവർത്തനത്തിന് പൊട്ടാസ്യം അത്യാവശ്യമാണ്. കൂടാതെ രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിച്ച് നിറുത്താനും ഇത് സഹായകരമാണ്. നാരുകളുടെ കലവറയാണ് പച്ചക്കായ. ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കുന്നതിന് പുറമെ ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിനും പച്ചക്കായയിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ള നാരുകൾ സഹായിക്കുന്നു. ഇതിലുള്ള മഗ്നീഷ്യം എല്ലിനും പല്ലിനും ബലവും ഉറപ്പും നൽകും.