

ആരോഗ്യ ശേഖരം പീച്ച്



ആരോഗ്യ ഘടകങ്ങളുടെ ശേഖരമുള്ള പഴമാണ് പീച്ച്. നാടകൾ വൈറ്റമിൻ എ, സി, ഇ, കെ, പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, മഗ്നീഷ്യം, കാൽസ്യം, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവയുടെ കലവറയാണ് പീച്ച്. ബയോ ആക്ടിവ്, ഫെനോളിക് ഘടകങ്ങളായ ആന്തോസിയാനിൻ, ക്ലോറോജെനിക് ആസിഡ്, ക്വർസെറ്റിൻസ്, കാറ്റെച്ചിൻ, എന്നിവ അമിതഭാരം കുറയ്ക്കും. ഇതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വൈറ്റമിൻ സി ചർമ്മത്തിൽ അകാലത്തിലുണ്ടാകുന്ന ചുളിവുകൾ നീക്കും. ചർമ്മത്തിന്റെ നിറം വർദ്ധിപ്പിക്കും.

പൊട്ടാസ്യം, കോളിൻ എന്നിവ ഹൈപ്പർടെൻഷൻ കുറയ്ക്കും. പീച്ച് ചിത്തകൊളസ്ട്രോൾ കുറച്ച് ഹൃദയാരോഗ്യം സുരക്ഷിക്കും. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാനും ഇൻസുലിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാനും ഈ ഫലത്തിന് കഴിവുണ്ട്. പ്രമേഹത്തെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഉത്തമമാണ് പീച്ച്.

പീച്ചിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളായ ല്യൂട്ടെയൻ, സിയക്ലാന്തിൻ എന്നിവ കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഗുണകരമാണ്. വിഷാദത്തെ പ്രതിരോധിക്കാനും പീച്ച് സഹായിക്കും. ഇതിലടങ്ങിയിട്ടുള്ള മഗ്നീഷ്യം ആണ് ഉത്കൃണ വിഷാദം എന്നിവയ്ക്കുറുൻ സഹായിക്കുന്നത്.