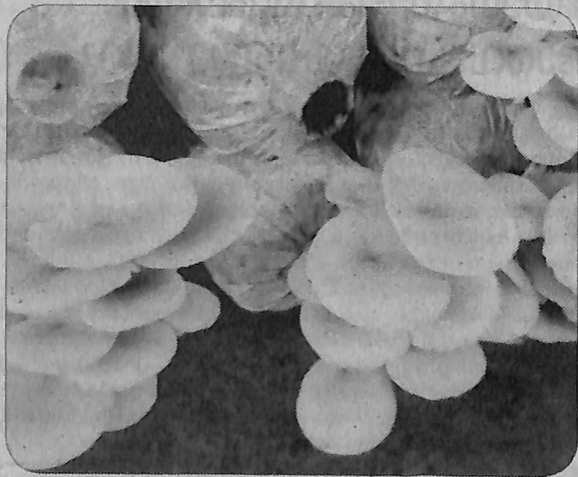


കുൺ ആരോഗ്യവിഭവം



സന്യാഹാരികൾക്കുംമാംസാഹാരികൾക്കുംപ്രിയപ്പെട്ട വിഭവമായ കുൺ ആരോഗ്യകരവും രുചികരവുമാണ്. 80 ശതമാനത്തോളം വെള്ളവും പ്രോട്ടീനും, വിറ്റാമിൻ ബി 1, ബി 2, ബി 3, ബി 5, ബി 6, ബി 9, ബി 12 എന്നിവയും കോഴർ, സെലിനിയം, ഇരുമ്പ്, മഗ്നീഷ്യം, പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, മാംഗനീസ്, സിങ്ക് എന്നീ ധാതുക്കളും ചില ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. സ്ഥിരമായി കുൺ കഴിക്കുന്നത് പ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. വേഗത്തിൽ ദഹിക്കുന്നു എന്നതാണ് കുണിന്റെ പ്രധാന പ്രത്യേകത. പഞ്ചസാര, കൊഴുപ്പ് എന്നിവ തീരെ ഇല്ലാത്ത വിഭവമാണിത്. പ്രമേഹരോഗികൾ ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. ഹൃദ്രോഗികൾക്കും കുൺ മികച്ച ആഹാരമാണ്. ഗാനോഡെർമ്മ കമിളിന് ഔഷധഗുണമുണ്ട്. കരളിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്താനും അണുബാധകളെ പ്രതിരോധിക്കാനും സഹായിക്കും. കുൺകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുമ്പോൾ വിഷക്കുൺ അല്ലെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.