

ശാസ്ത്രകൗമുദി

കുമ്പളങ്ങൾ 'വെറും കായ്' അല്ല



പഴമക്കാർ സാധാരണ ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന കുമ്പളങ്ങൾക്ക് ആരോഗ്യഗുണങ്ങൾ നിരവധിയുണ്ട്. ഫോസ്ഫറസ്, കാത്സ്യം, റിബോഫാവിൻ, അയേൺ, തൈമിൻ, നൈസിൻ, വൈറ്റമിൻ സി തുടങ്ങിയവയാൽ സമ്പുഷ്ടം. നാരുകളും പ്രോട്ടീനും ധാരാളമുണ്ടെങ്കിൽ. ദുർമ്മേദസും കൊളസ്ട്രോളും അകറ്റാൻ കുമ്പളങ്ങൾ ജ്യൂസ് ദിവസവും വെറുംവയറ്റിൽ കഴിക്കുക.

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാര കുറയ്ക്കാൻ കഴിവുള്ളതിനാൽ പ്രമേഹരോഗികൾ കുമ്പളങ്ങൾ നിർദ്ധയറ്റിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. അസിഡിറ്റിയും അൾസറും ശമിപ്പിക്കാൻ കുമ്പളങ്ങൾ നിരിന് കഴിവുണ്ട്. നാഡി വ്യൂഹത്തിന് ഉറപ്പ് നൽകുന്നു ഇത്. അനാവശ്യ കോശവളർച്ച തടഞ്ഞ് മാർകരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കും. നാരുകൾ ധാരാളമുള്ളതിനാൽ ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കും. ഉദരരോഗങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കും. കുമ്പളങ്ങൾ ജ്യൂസിൽ ചെറുനാരങ്ങാനിർ ചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് ക്ഷീണം അകറ്റുന്നതിനൊപ്പം വിളർച്ചയും തടയും. കുമ്പളങ്ങൾ ജ്യൂസ് തൈറോയ്ഡ് രോഗത്തെ പ്രതിരോധിക്കാനും രോഗശമനത്തിനും സഹായിക്കും. ജലദോഷത്തിനും ചുമയ്ക്കും ഉത്തമ ഔഷധമായ കുമ്പള ജ്യൂസ് ആസ്തമയെ ഒരു പരിധിവരെ തടയും.