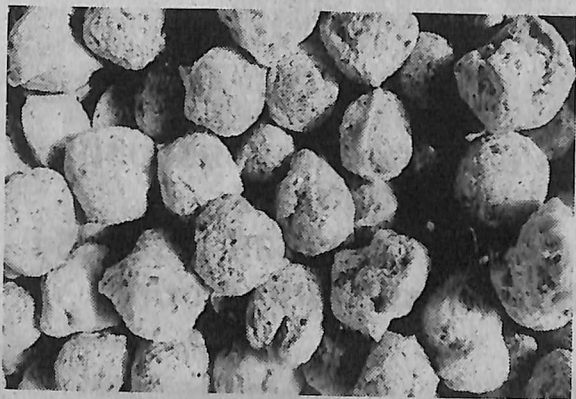


സോയാബീൻ ; അഴുക്കും ആരോഗ്യവും



സോയാബീൻ പോഷകപ്രദമായ ഭക്ഷണമാണ്. വിറ്റാമിനുകൾ, മിനറലുകൾ, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവയാൽ സമ്പന്നം. മുടിയുടെയും ചർമ്മത്തിന്റേയും ആരോഗ്യത്തിനും സോയാബീൻ ഏറെ ഗുണകരമാണ്. ഇതിലുള്ള മോണോസാച്ചറേറ്റ് ഫാറ്റി ആസിഡ് തടി കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കും. സ്കിൻബുദ സാധ്യത കുറയ്ക്കാനും സോയാബീനിന് കഴിവുണ്ട്. ഇൻസുലിൻ തോത് ക്രമീകരിച്ച് ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹത്തെ പ്രതിരോധിക്കും. സോയയിലെ ഫൊളേറ്റ് സെറോട്ടിൻ ഉൽപാദനത്തിന് സഹായിക്കും. ഇത് വിഷാദം തടഞ്ഞ് ഓർമ്മശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ഇതിലുള്ള പോളിഇസോജനുകൾ കാൽസ്യം ആഗിരണം വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും എല്ലുതേയ്ക്കാനും തടയുകയും ചെയ്യും.

ഇതിലുള്ള അയേൺ, സിങ്ക് എന്നിവ കേശവിശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തും. മികച്ച ഒരു മോയ്ചറൈസറായ സോയാബീൻ ചർമ്മത്തിന് സൗന്ദര്യവും ആരോഗ്യവും നൽകും. ചർമ്മത്തിൽ പ്രായാധിക്യത്താലുള്ള ചുളിവുകളും വരകളും കുറയ്ക്കും. സോയാബീനിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ ഇ ചർമ്മത്തിലെ ഉതകോശങ്ങളെ നീക്കം ചെയ്യും.