

## മുതിരയുടെ മാഹാത്മ്യം



നന്നായികായികാദ്ധ്യാനം ചെയ്തിരുന്ന പഴമക്കാരുടെ ആരോഗ്യരഹസ്യങ്ങളിലൊന്നായിരുന്നു മുതിര. ആരോഗ്യവും ഊർജ്ജവും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ കഴിവുള്ള മുതിര പോഷകങ്ങളുടെ കലവറയുമാണ്. ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം, പ്രോട്ടീൻ എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കൊഴുപ്പ് തീരെയില്ല, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ് അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ധാരാളം ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് അടങ്ങിയതിനാൽ പ്രായത്തെ ചെറുക്കും. പാകം ചെയ്യാത്ത മുതിരയ്ക്ക് പോഷകഗുണം ഏറെയാണ്. പോളിഫിനോളുകൾ, ഫ്ലാവനോയിഡുകൾ, പ്രോട്ടീനുകൾ, ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് തുടങ്ങിയവ ഇതിൽ ധാരാളമായുണ്ടാകും.

കൊളസ്ട്രോളിനെ പ്രതിരോധിക്കും. ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ തോത് ഉയർത്തും. നാടകളുടെ കലവറയായതിനാൽ ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കും. ഗർഭിണികളും, ടിബിരോഗികളും, ശരീരഭാരം തീരെ കുറവുള്ളവരും മുതിര കഴിക്കരുത്. അന്നജത്തിന്റെ ദഹനം ഇത് സാവധാനത്തിലാക്കുന്നു, ഇൻസുലിൻ എതിരായുള്ള പ്രവർത്തനത്തെ ദുർബലമാക്കുന്നു. ദഹിക്കാൻ കൂടുതൽ സമയം വേണമെന്നതിനാൽ വിശപ്പ് തോന്നില്ല. അതിനാൽ അമിതവണ്ണമുള്ളവർക്കും പ്രമേഹരോഗികൾക്കും ഇടവേളകളിൽ മുതിര വിഭവങ്ങൾ കഴിക്കാം. ഭക്ഷണശേഷം രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അധികമാകുന്നതിനെ തടയാൻ കഴിവുണ്ടിതിന്. അതിനാൽത്തന്നെ മുതിര പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് ഉത്തമമായ ആഹാരമാണ്.