

# ശാസ്ത്രകൗമുദി

## നേത്രരോഗം ; പോഷകവും ഉൗർജ്ജവും

KeralaKaumudi 8-12-18, p-04



ശരീരത്തിനാവശ്യമായ പോഷകങ്ങൾ നൽകുന്നതിനൊപ്പം ഉൗർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു നേത്രരോഗം. വൈറ്റമിൻ എ, സി, ഡി എന്നിവയുടെ കലവറയാണിത്. പ്രോട്ടീൻ, കാൽസ്യം എന്നിവയാൽ സമ്പുഷ്ടമാണ്. പ്രമേഹരോഗികൾ അധികം പഴുക്കാത്ത നേത്രപഴം പഴുങ്ങി കഴിക്കുക. ഇതിൽ റെസിസ്റ്റൻസ് സ്റ്റാർച്ചിന്റെ രൂപത്തിലാണ് കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകൾ ഉള്ളത്. ഇത് പ്രമേഹത്തിന് ഭീഷണിയല്ല. എന്നാൽ നിത്യഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നതന്നല്ല. നല്ലപോലെ പഴുത്ത നേത്രപഴം പ്രമേഹരോഗികൾ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കണം. നേത്രരോഗം രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.

ടിപ്റ്റോഫാൻ എന്ന ഘടകം ഹൃദയരോഗത്തിനു ഗുണകരമാണ്. ഇത് രക്തക്കുഴലുകൾ വികസിയ്ക്കുന്നതു തടഞ്ഞ് രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കും. വിറ്റാമിൻ എ നേത്രരോഗത്തിന് സഹായിക്കുന്നു. കരോട്ടീനും പഴുത്ത നേത്രപഴത്തിലുണ്ട്. അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും. ഇതിലെ ടിപ്റ്റോഫാൻ എന്ന അമിനോ ആസിഡ് സെറാട്ടനിൻ ഉത്പാദനം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ സമ്മർദ്ദമകറ്റി മനസിന് ഉന്മേഷം നൽകും. നാരുകളുടെ കലവറയായതിനാൽ ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തും. കുഞ്ഞുങ്ങൾക്ക് നൽകാവുന്ന മികച്ച പോഷകാഹാരമാണിത്. ഇത് ഉണക്കിപ്പൊടിച്ച് നൽകുന്നതാണ് ഉത്തമം.