

ആരോഗ്യം തരും വെള്ളക്കടല



വെള്ളക്കടല നമ്മുടെ പ്രഭാത ഭക്ഷണത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. തചികരമായ വെള്ളക്കടല ആരോഗ്യഗുണങ്ങളിൽ മികച്ചതാണ്. ഫോസ്ഫേറ്റ്, മഗ്നീഷ്യം, അയൺ, സിങ്ക്, മാംഗനിസ്, കാത്സ്യം, പ്രോട്ടീൻ, വിറ്റാമിൻകെ, വിറ്റാമിൻസി, നാരുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് പുറമേ ധാരാളം ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും വെള്ളക്കടലയിലുണ്ട്. ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ മാർകരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കും.

അസ്ഥികളുടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും അസ്ഥിസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുകയും ചെയ്യും. തലച്ചോറിന്റെ വികാസം ഉറപ്പാക്കുന്നു. വെള്ളക്കടല സ്ഥിരമായി ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് മുടി കൊഴിച്ചിൽ തടഞ്ഞ് മുടിയുടെ വളർച്ച ഉറപ്പാക്കുന്നു. നാരുകളുടെ സാന്നിധ്യം ധാരാളമുള്ളതിനാൽ ദഹനം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനൊപ്പം കൊളസ്ട്രോളിനെ പ്രതിരോധിക്കാനും ഇതിന് കഴിവുണ്ട്.

കാത്സ്യത്തിന്റെ കലവറയായതിനാലും തലച്ചോറിന്റെ വികാസത്തിന് സഹായിക്കുന്നതിനാലും കുട്ടികളുടെ പതിവ് ഭക്ഷണത്തിൽ വെള്ളക്കടല ഉൾപ്പെടുത്തണം. വിറ്റാമിൻ സി ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും.