

ശാസ്ത്രകൗമുദി

ചതുരശ്വയർ പ്രോട്ടീൻ സമ്പന്നം



പ്രകൃതിദത്ത പ്രോട്ടീനിന്റെ മികച്ച കലവറയാണ് ചതുരശ്വയർ. സസ്യോഹാരികൾക്ക് മാംസ്യത്തിന്റെ കുറവ് പരിഹരിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന പയർ വർഗങ്ങളിൽ മുന്തിയ പരിഗണന നൽകാം ചതുരശ്വയറിന്. ചതുരശ്വയറിൽ 32 ശതമാനം മാംസ്യമുണ്ട്! വള്ളിപ്പയറിലും ചീരയിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മാംസ്യത്തിന്റെ എട്ട് മടങ്ങും, ബീൻസിലും ക്യാരറ്റിലും ഉള്ളതിന്റെ മുപ്പത് ഇരട്ടിയും മാംസ്യം ചതുരശ്വയറിലുണ്ടെന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ അദ്ഭുതം തോന്നുന്നില്ലേ.

കാൽസ്യം, ചെമ്പ്, സൾഫർ, പൊട്ടാസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, ഇരുമ്പ്, മഗ്നീഷ്യം എന്നീ മൂലകങ്ങൾക്ക് പുറമേ വിറ്റാമിൻ എ, തയാമിൻ, റൈബോഫ്ലാവിൻ, വിറ്റാമിൻ സി, അന്നജം, കൊഴുപ്പ്, അമിനോ ആസിഡുകൾ, നിയോസിൻ എന്നിവയും കാർബോഹൈഡ്രേറ്റും ഉണ്ട് ചതുരശ്വയറിൽ. ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കുന്ന നാരുകളുടെ വൻ ശേഖരമാണ് ചതുരശ്വയറിലുള്ളത്. ബീൻസിലും ചീരയിലുമടങ്ങിയിരിക്കുന്നതിന്റെ എട്ടു മുതൽ പത്തു ഇരട്ടിയോളം വരും ഇത്.