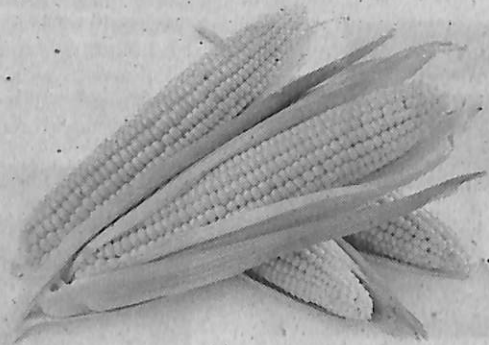


# ശാസ്ത്രകൗമുദി

## ചോളം; ചെറുതല്ല ഗുണങ്ങൾ



**ചോളം** വെറുതെ ഉല്പാസത്തിനും നേരമ്പോക്കിനും കഴിക്കുമ്പോൾ നാം അറിയേണ്ടതാണ് അതിന്റെ മികച്ച ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ. രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ചോളത്തിന് കഴിവുണ്ട്. നാടകളുടെ സമ്പന്ന ശേഖരവും ഇതിലുണ്ട്. അതിനാൽ ദഹനം സുഗമമാകും.

വണ്ണം കൂട്ടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്കുള്ള മികച്ച ഭക്ഷണമാണ് ചോളം. ഇതിലുള്ള കാർബോഹൈഡ്രേറ്റുകളാണ് ഇതിന് സഹായിക്കുന്നത്. പ്രമേഹത്തിന്റെ ഭീഷണികളെ ചെറുക്കാൻ ചോളത്തിന് കഴിയും. ഫോളിക് ആസിഡ് അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ഗർഭിണികൾക്ക് ഏറെ ഗുണകരമാണ് ചോളം.

ചോളത്തിലുള്ള അരിറ്റനോയിഡുകൾ കാഴ്ചയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന പ്രശ്നങ്ങളെ തടയും. കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുകയും ഹൃദയാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു ചോളം. സൗന്ദര്യ വർദ്ധനയ്ക്കും ചർമ്മത്തിലുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളെയും സൗന്ദര്യ പ്രശ്നങ്ങളെയും തടയുകയും ചെയ്യുന്നു. വിളർച്ച തടയാനും ഇത് സഹായിക്കും. അസ്ഥികളുടെ ബലവും ആരോഗ്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു ചോളം.