

തണ്ണിമത്തന്റെ ആരോഗ്യപാഠം



തണ്ണിമത്തനെ ദാഹശമിനിയായി മാത്രം കാണരുത്. നിരവധി ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങളുണ്ട് തണ്ണിമത്തന്. ഇതിലുള്ള സിട്രലിൻ എന്ന അമിനോ ആസിഡ് ശരീരത്തിലെ രക്തപ്രവാഹവും പ്രതിരോധശേഷിയും വർദ്ധിപ്പിക്കും.

തണ്ണിമത്തനിൽ വൈറ്റമിൻ ബി1, ബി6, പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, കാൽസ്യം, സിങ്ക്, അയോഡിൻ എന്നിവ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കും.

തണ്ണിമത്തൻ ഹൃദയാരോഗ്യത്തെ സഹായിക്കും. കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കും.

ഇതിലെ ജലാംശം വിശപ്പു കുറയ്ക്കുന്നതിനാൽ തടി കുറയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് തണ്ണിമത്തൻ കഴിച്ച് ഡയറ്റ് ചെയ്യാം.

വൈറ്റമിൻ എ കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യവും കാഴ്ചശക്തിയും മെച്ചപ്പെടുത്തും.

ഇതിലെ ഫോളിക് ആസിഡ് ചർമ്മത്തിനും മുടിക്കും നല്ലതാണ്. ബീറ്റാകരോട്ടിൻ ശരീരത്തിലെ ഹ്രീരാധിക്കലുകളെ നീക്കം ചെയ്യുന്നു. ഇതിലുള്ള ഫോളിക് ആസിഡ് ഗർഭിണികൾക്ക് ഗുണം ചെയ്യും. മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തെ ചെറുക്കാൻ സഹായിക്കും.