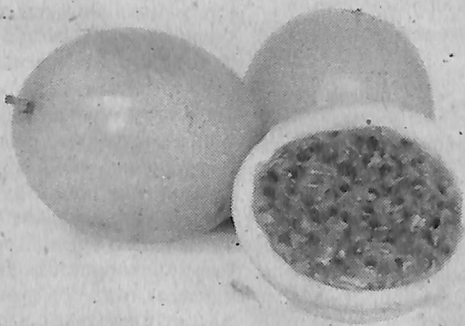


പാഷൻഫ്രൂട്ട് ; ആരോഗ്യം രുചിക്കാം



പാഷൻ ഫ്രൂട്ടിന് നിരവധി ഔഷധമൂല്യമുണ്ട്. ഇതിലുള്ള ആൽക്കലോയിഡിന്റെ സാന്നിധ്യം രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കും. വിറ്റാമിൻ സി ധാരാളമുള്ളതിനാൽ രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കും.

വിറ്റാമിൻ ബി 6, വിറ്റാമിൻ ബി 2, ഫോലേറ്റ്, കോളിൻ എന്നിവയാൽ സമൃദ്ധമാണ്. ഇതിലുള്ള ബീറ്റാ കരോട്ടിനുകൾ ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ആയി പ്രവർത്തിച്ച് ഹൃദയാരോഗ്യത്തിനും ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദത്തെ അതിജീവിക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. പാഷൻ ഫ്രൂട്ടിലെ ബീറ്റാ കരോട്ടിനുകൾ ശരീരകോശങ്ങളുടെ നിർമ്മാണത്തിൽ പങ്കാളിയാകുന്നു. എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായിക്കുന്നു, കണ്ണുകളെ സംരക്ഷിക്കുന്നു.

സന്ധിവാതം, ചിലതരം നാഡീരോഗങ്ങളെയും വന്ധ്യത, വിഷാദം എന്നിവയെയും പ്രതിരോധിക്കും. രക്തയോട്ടം മെച്ചപ്പെടുത്താനും കഴിവുണ്ടിതിന്. ഉറങ്ങുന്നതിനു മുൻപ് ഒരു ഗ്ലാസ് പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ് കുടിച്ച് ഉറക്കമില്ലായ്മ പരിഹരിക്കാം. ശ്വാസകോശ രോഗികൾക്കും പാഷൻ ഫ്രൂട്ട് ജ്യൂസ് നല്ല ഔഷധമാണ്. ആസ്തമയ്ക്ക് ശമ