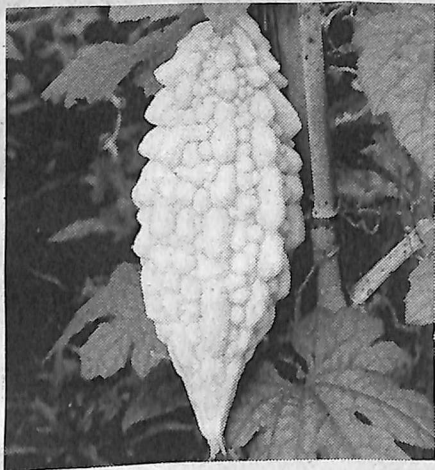


പാവയ്ക്ക : കയ്പിന്റെ മറുപുറം



പാവയ്ക്ക എന്ന് കേൾക്കുമ്പോൾ പ്രമേഹരോഗികൾക്ക് കഴിയ്ക്കാനുള്ളത് എന്നതാണ് ഭൂരിപക്ഷത്തിന്റെയും ധാരണ. പ്രമേഹം ശമിപ്പിക്കുന്നു എന്നതിന് പുറമേ ഇനിപ്പറയുന്ന ഗുണങ്ങളും പാവയ്ക്കയ്ക്കുണ്ട്. ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും വിറ്റാമിനുകളും ഇതിലുണ്ട്.

ശരീരത്തിന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി ഉയർത്താനും പാവയ്ക്ക സഹായിക്കും. ഹൃദയമന്ദനികളിൽ അനാവശ്യമായി കൊഴുപ്പ് അടിഞ്ഞുകൂട്ടുന്നത് തടഞ്ഞ് ഹൃദയസ്തംഭന സാധ്യത കുറയ്ക്കും. ആസ്ത്മ, ജലദോഷം, ചുമ എന്നിവയ്ക്കുള്ള പ്രതിവിധിയാണ് പാവയ്ക്ക.

പാവയ്ക്ക മാത്രമല്ല, പാവലിന്റെ ഇലയും ഔഷധ മൂല്യമേറിയതാണ്. ഇത് അണുബാധകളെ പ്രതിരോധിക്കും. പാവയ്ക്ക കഴിക്കുന്നത് ചർമ്മരോഗങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത കുറയ്ക്കും. ടൈപ്പ് 2 പ്രമേഹത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്ന പാവയ്ക്ക രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കും. നാരുകൾ ധാരാളം ഉള്ളതിനാൽ ദഹനം സുഗമമാക്കും. ശരീരത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങളെ പുറന്തള്ളാൻ മികച്ച ഉപാധിയാണ് പാവയ്ക്ക. ശരീരഭാരം കുറയ്ക്കാനും സഹായകമാണ്.