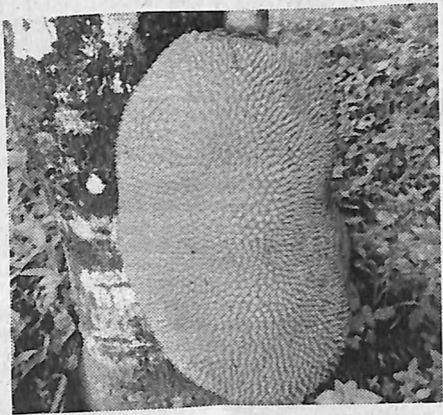


പച്ചചക്ക കഴിക്കൂ പ്രമേഹം ശമിപ്പിക്കൂ



പ്രമേഹം കുറയ്ക്കാൻ പച്ചചക്കയ്ക്ക് കഴിവുണ്ട്. പച്ചചക്കയിലുള്ള ഡയറ്ററി ഫൈബർ ധാന്യങ്ങളിലേതിന്റെ മൂന്നിരട്ടിയാണ്. ഇവ ഭക്ഷണത്തിലെ ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അമിതമായുള്ള ആഗിരണത്തെ തടയും. പച്ചചക്കയിൽ ഗ്ലൈസിമിക് ഇൻഡക്സ് കുറവാണ്. അതിനാൽ ഇടിച്ചക്ക, പച്ചചക്കയുടെ പുഴുക്ക് എന്നിവ പ്രമേഹ രോഗികൾ കഴിക്കുക.

പ്രമേഹത്തിന്റെ ഭാഗമായ ന്യൂറോപ്പതി, റെറ്റിനോപ്പതി, നെഫ്രോപ്പതി എന്നീ രോഗങ്ങളെ ചക്കയിലെ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ തടയും. പച്ചചക്കയെ അപേക്ഷിച്ച് പഴുത്ത ചക്കയിൽ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് പതിനുമടങ്ങാണ് എന്ന കാര്യം മറക്കരുത്. അതിനാൽ ചക്കപ്പഴം കഴിക്കുന്നത് അപകടമുണ്ടാക്കും. പഴുത്ത ചക്കയിൽ ഫ്രെക്ടോസ്, സൂക്രോസ് എന്നിവ കൂടുതലായതാണ് കാരണം. ഇതുമൂലം രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിക്കും.

അതേസമയം ധാന്യങ്ങളെക്കാൾ പച്ചചക്കയിൽ അന്നജം 40 ശതമാനം കുറവാണ്. കലോറിയും 35 - 40 ശതമാനം കുറവാണ്.