

ആരോഗ്യസമ്പന്നം തക്കാളി



ഒരു കഷ് തക്കാളിയിൽ നിന്ന് ഒരു ദിവസം ആവശ്യമായ നാരുകളുടെ ഏഴ് ശതമാനം ലഭിക്കും. തയാമിൻ, നിയോസിൻ, വിറ്റാമിൻ ബി 6, മഗ്നീഷ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, ചെമ്പ് എന്നിവ തക്കാളിയിലുണ്ട്.

പാകംചെയ്തതക്കാളി വിറ്റാമിൻ എ, സി, കെ, ഫോലേറ്റ്, പൊട്ടാസ്യം എന്നിവയുടെ സ്രോതസാണ്. തക്കാളിയിൽ സോഡിയം, കലോറി എന്നിവ കുറവും ജലാംശം കൂടുതലുമാണ്. ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, കൊളസ്ട്രോൾ, പക്ഷാഘാതം, ഹൃദ്രോഗങ്ങൾ എന്നിവയെ പ്രതിരോധിക്കും. ചർമകാന്തി നിലനിറുത്തും. വിറ്റാമിൻ കെയും കാത്സ്യവും എല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കുന്നു. ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളായ വിറ്റാമിൻ എ, സി എന്നിവ കോശനാശമുണ്ടാക്കുന്ന സ്വതന്ത്ര റാഡിക്കലുകളെ പ്രതിരോധിക്കും. തക്കാളി കഴിച്ചാൽ കാഴ്ച മെച്ചപ്പെടും. വിറ്റാമിൻ എ മുടിക്ക് ആരോഗ്യവും ഭംഗിയും നൽകും. സന്ധിവാതം ഉൾപ്പെടെയുള്ള വേദനകളെ പ്രതിരോധിക്കും. ശരീര ഭാരം കുറയ്ക്കേണ്ടവർ നിത്യവും തക്കാളി കഴിക്കുക.