

ശാസ്ത്രകൗമുദി

വാഴപ്പിണ്ടിയുടെ ആരോഗ്യഗുണം



പ്രകൃതി നൽകുന്ന മികച്ച ഔഷധ ഭക്ഷണമാണ് വാഴപ്പിണ്ടി. വിറ്റാമിൻ ബി 6, ഇരുമ്പിന്റെ അംശം എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് ഹിമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കുന്നതിലൂടെ പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിക്കും. ധാരാളം നാരുകൾ അടങ്ങിയ വാഴപ്പിണ്ടി ഭാരം കുറയ്ക്കാൻ മികച്ച മാർഗ്ഗമാണ്. ഭക്ഷണത്തിന് മുൻപ് വാഴപ്പിണ്ടി സാലഡ് കഴിക്കുന്നത് വയർ നിറഞ്ഞ പ്രതിതിയുണ്ടാക്കും. ഇത് ഭക്ഷണം നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കും.

ഹൈപ്പർ അസിഡിറ്റി അകറ്റാൻ രാവിലെ വെറും വയറ്റിൽ വാഴപ്പിണ്ടി ജ്യൂസ് കുടിക്കുക. മുത്രാശയത്തിലെ കല്ലിനെയും മുത്രനാളിയിലെ അണുബാധയെയും പ്രതിരോധിക്കാനും വാഴപ്പിണ്ടി ഉത്തമമാണ്. വാഴപ്പിണ്ടികളിൽ കലോറി കുറവും നാരുകളുടെ അംശം കൂടുതലുമാണ്. ഈ നാരുകളുടെ അംശം ശരീരത്തിൽ നിന്ന് കൊഴുപ്പിനെ പുറന്തള്ളും. നാരുകൾ ഏറെയുള്ളതിനാൽ ദഹന പ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതാകും. ചിത്ത കൊളസ്ട്രോളിനെയും രക്തസമ്മർദ്ദത്തെയും പ്രതിരോധിക്കുന്നു.