

പച്ചമാങ്ങ നൽകും ആരോഗ്യരൂപി



മാമ്പഴംപോലെതന്നെ ഗുണമേന്മയേറിയതാണ് പച്ചമാങ്ങ. ഇതിലുള്ള ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ മാരക രോഗങ്ങളെപ്പോലും ചെറുക്കും. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കാനും വളരെ മികച്ചതാണ്.

കടുത്തവേനലിൽ ശരീരം തണുപ്പിക്കാൻ പച്ചമാങ്ങ ജ്യൂസ് ഫലപ്രദം. ചുമയും ജലദോഷവും അകറ്റാനും ഈ പാനീയം സഹായിക്കും. ഇതിലെ വിറ്റാമിൻ സിയാണ് ഈ ഗുണം നൽകുന്നത്. മാങ്ങയിലെ വൈറ്റമിൻ എ കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും. ദിവസവും ശരീരത്തിനു വേണ്ട വിറ്റാമിൻ എയുടെ 20 ശതമാനം വരെ പച്ചമാങ്ങയിൽ നിന്ന് ലഭിയ്ക്കും. ഇതിൽ സമൃദ്ധമായി അടങ്ങിയിട്ടുള്ള നാരുകൾ ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാക്കും.

ശരീരത്തിലെ ചീത്ത കൊളസ്ട്രോൾ കുറയ്ക്കാനും മാങ്ങയ്ക്ക് കഴിയും. മാങ്ങയിൽ ടാർടാറിക് ആസിഡ്, മാലിക് ആസിഡ് എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇത് ശരീരത്തിലെ അസിഡിറ്റി കുറയ്ക്കാൻ മികച്ച ഔഷധമാണ്. ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ ഉള്ളപ്പോഴും പച്ചമാങ്ങ കഴിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്. വിറ്റാമിൻ സി അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിനാൽ ചർമ്മത്തിന്റെ സൗന്ദര്യം മെച്ചപ്പെടുത്തും.