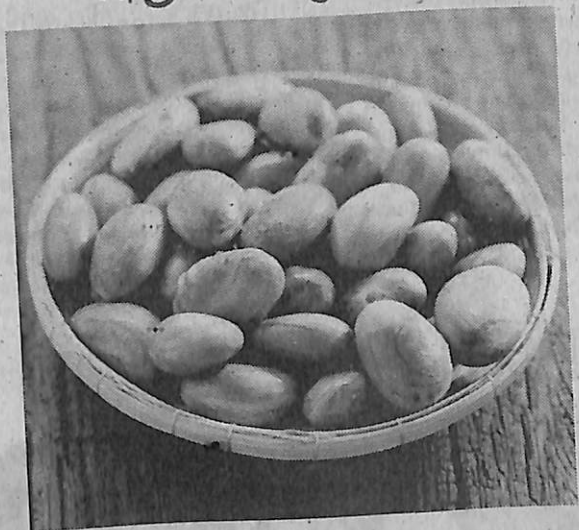


# ചക്കക്കുരുവിന്റെ ആരോഗ്യമൂല്യം



**ച**ക്കയോളം ഗുണമേന്മയുണ്ട് ചക്കക്കുരുവിന്. വിദേശവിപണിയിൽ പോലും താരമായ ചക്കക്കുരുവിൽ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളുടെയും വൈറ്റമിനുകളുടെയും വൻ ശേഖരം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. കാൽസ്യം, സിങ്ക്, ഫോസ്ഫറസ് തുടങ്ങിയവയും ഇതിലുണ്ട്. ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകൾ മാരകരോഗങ്ങളെപ്പോലും പ്രതിരോധിക്കും.

ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും യൗവനം നിലനിറുത്താൻ ചക്കക്കുരു മികച്ചതാണ്. ഇത് ചർമ്മത്തിലെ ചുളിവുകൾ അകറ്റും. ഇതിൽ ധാരാളം നാരുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ അകറ്റി ദഹനം സുഗമമാക്കും. മാനസിക സമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനുള്ള ഘടകങ്ങളും ചക്കക്കുരുവിലുണ്ട്. ഇതിലെ മാംഗനിസ് തലയോടിലെ രക്തചംക്രമണം വർദ്ധിപ്പിച്ചു പുടി വളർച്ച ത്വരിതപ്പെടുത്തും. ഇതിലെ ഇരുമ്പിന്റെ അംശം വളർച്ചയും അനിമിയയും അകറ്റി ഉന്മേഷം പ്രദാനം ചെയ്യും.