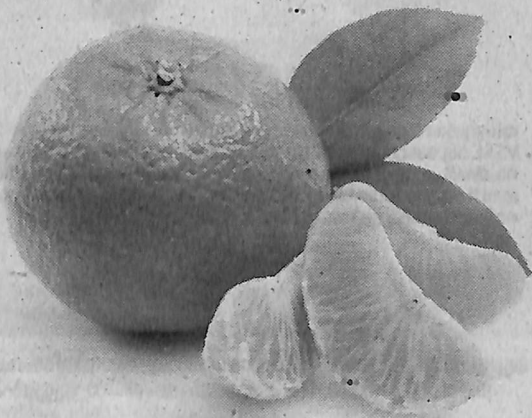


ശാസത്രകൗമുദി

ഓറഞ്ച്

ആരോഗ്യസമ്പന്നം



ആരോഗ്യത്തിനും സൗന്ദര്യത്തിനും ഉത്തമമായ നിർവ്വധി ഘടകങ്ങളുടെ ശേഖരം ഓറഞ്ചിലുണ്ട്. വൈറ്റമിൻ സി ഓറഞ്ചിൽ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ പ്രതിരോധവ്യവസ്ഥയുടെ ശരിയായ പ്രവർത്തനത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും ഓറഞ്ച് കഴിക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്. ഓറഞ്ചിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളുടെ നശീകരണത്തെ ചെറുക്കുന്നു.

അതായത് ചെറുപ്പം നിലനിറുത്താൻ സഹായിക്കുന്നു എന്ന് സാരം. ഓറഞ്ചിലെ വൈറ്റമിൻ ബി 6 രക്തത്തിലെ ഹീമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഒപ്പം രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയ്ക്കാനും സഹായിക്കും. ഇതിലെ ചില ഘടകങ്ങൾക്ക് ശരീരത്തിലെ ചിത്ത കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കാനും കഴിവുണ്ട്.

ഓറഞ്ചിലടങ്ങിയ നാരുകൾക്ക് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവിനെ നിയന്ത്രിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. ഓറഞ്ചിലെ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾക്ക് മാത്രമല്ല രോഗങ്ങളെപ്പോലും പ്രതിരോധിക്കാനുള്ള കഴിവുണ്ട്. ഓറഞ്ചിലുള്ള കരോട്ടിനോയിഡുകളും വൈറ്റമിൻ എ യും കണ്ണിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും ഉത്തമമാണ്.