

ശാസ്ത്രകൗമുദി

വേനലിൽ വാടാതിരിക്കാൻ



വേനൽക്കാലത്ത് ശരീരം തണുപ്പിക്കുന്ന ഭക്ഷണം കഴിക്കുകയും ധാരാളം വെള്ളം കുടിക്കുകയും വേണം. കാരറ്റ് ശരീരത്തിൽ ജലാംശം നിലനിറുത്തും. ക്ഷീണമറ്റാനും രോഗപ്രതിരോധത്തിനും ദിവസവും നാരങ്ങാവെള്ളം കുടിക്കാം. ഓറഞ്ച്, മാമ്പഴം എന്നിവയും ക്ഷീണമകറ്റും.

ജലാംശം നിലനിറുത്തി ക്ഷീണമകറ്റുന്ന സാലഡ് വെള്ളരി അഥവാ കുക്കുംബർ. ആരോഗ്യം നൽകി തളർച്ച അകറ്റുന്ന നെല്ലിക്ക. വൈറ്റമിൻ സി, നാരുകൾ, പൊട്ടാസ്യം, ധാതുക്കൾ എന്നിവയും ഇതിലുണ്ട്. മാതളം വേനലിൽ ശരീരത്തിനു വേണ്ട ജലം നൽകുന്നു. ഇരുമ്പിന്റെ അംശവും ധാരാളമുണ്ട്. പൈനാപ്പിളും ഇത്തരത്തിലുള്ളൊരു ഭക്ഷണമാണ്. ഇതിൽ ധാരാളം വിറ്റാമിനുകളും ധാതുക്കളും ഉണ്ട്.

ആപ്രിക്കോട്ട്, ബ്ലൂബെറി എന്നിവയിൽ ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ ധാരാളമുണ്ട്. ബ്ലൂബെറിയിൽ ധാരാളം ജലാംശവുമുണ്ട്. റാഡിഷിലും ജലവും ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും ഉണ്ട്. ബട്ടർഫുട്ടിൽ നല്ല കൊഴുപ്പും ജലാംശവുമുണ്ട്. മല്ലിയില, കറിവേപ്പില എന്നിവ ഭക്ഷണത്തിൽ കൂടുതൽ ഉൾപ്പെടുത്തുക. പഴങ്ങളിൽ ഏറ്റവും കൂടുതൽ ജലാംശമുള്ളത് തണ്ണിമത്തങ്ങയിലാണ്. ക്ഷീണമറ്റാൻ മികച്ചതാണിത്.