

# ശാസത്രകൗമുദി

## വേനലിൽ മോര് ആരോഗ്യപാനീയം



**വേ**നൽക്കാലത്ത് ക്ഷീണമകറ്റാനും ശരീരത്തിന് തണുപ്പ് നൽകാനും മികച്ച പാനീയമാണ് മോര്. സൂര്യപ്രകാശം മൂലമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ ഒഴിവാക്കും. പ്രോട്ടീൻ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, ജീവകങ്ങൾ, ലിപ്പിഡുകൾ, എൻസൈമുകൾ എന്നിവയ്ക്ക് പുറമേ ബി കോംപ്ലക്സ് വൈറ്റമിനുകളും ജീവകം ഡിയും കാത്സ്യം, പൊട്ടാസ്യം, വിറ്റാമിൻ ബി 12 എന്നിവയുമുണ്ട്. കൊഴുപ്പ് തിരെയില്ലാത്തതിനാൽ കൊളസ്ട്രോളുണ്ടാക്കുമെന്നഭയം വേണ്ട. കാലറികൂട്ടാതെ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ജീവകങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു മോര്. ദഹനപ്രശ്നങ്ങൾ അകറ്റും. ചർമ്മത്തിന് ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും നൽകും. വിവിധതരം ചർമ്മരോഗങ്ങൾക്ക് പ്രതിവിധിയാണ്. ശരീരത്തിലെ വിഷാംശം ഇല്ലാതാക്കും.

ഇതിലുള്ള കാത്സ്യം എല്ലുകളുടെയും പല്ലുകളുടെയും വളർച്ചയ്ക്ക് സഹായകമാണ്. ഭക്ഷണശേഷം മോര് കുടിക്കുന്നത് അസിഡിറ്റി, ചർദ്ദി എന്നിവ അകറ്റും. ഇരുമ്പിന്റെ ശേഖരമുള്ളതിനാൽ വിളർച്ചാപ്രശ്നങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കും. മഞ്ഞൾ ചേർത്ത് കാച്ചിയ മോര് നിത്യഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തുന്നത് വയറിലുള്ള നിരവധി പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമാണ്. തടിയും പ്രമേഹവും ഉള്ളവർക്കും മോര് കുടിക്കാം...