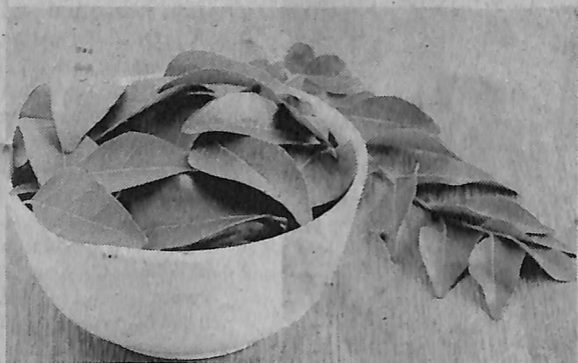


ശാസ്ത്രകൗമുദി

പ്രമേഹത്തിന് പ്രതിവിധി കറിവേപ്പില



പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കാൻ കറിവേപ്പില സഹായിക്കും. ഇതിലുള്ള ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളായ ബീറ്റാകരോട്ടിൻ, ജീവകം സി എന്നിവയാണിതിന് സഹായിക്കുന്നത്. കറിവേപ്പിലയിലെ നാരുകൾ വളരെ പെട്ടെന്ന് ഉപാപചയം സാദ്ധ്യമാക്കാത്തതിനാൽ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് നിയന്ത്രണവിധേയമാക്കും. സ്റ്റാർച്ച് ഗ്ലൂക്കോസ് ആയി വിഘടിക്കുന്ന പ്രവർത്തനം സാവധാനത്തിലാക്കുന്ന സംയുക്തങ്ങൾ കറിവേപ്പിലയിലുണ്ട്. രക്തത്തിലേക്ക് കലരുന്ന ഗ്ലൂക്കോസിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കാനും കഴിവുണ്ടിതിന്.

രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ ഉയർന്ന അളവ് 45 ശതമാനം കുറയ്ക്കാൻ കറിവേപ്പിലയ്ക്ക് കഴിവുണ്ടെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു. ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളായ ജീവകങ്ങളും ബീറ്റാകരോട്ടിനും കാർബസോൾ ആൽക്കലോയ്ഡുകളും കറിവേപ്പിലയിൽ ഉണ്ട്. ഇത് ഹൃദയാധിക്ഷേപങ്ങളുടെ ഓക്സികരണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് 2 പ്രമേഹം ഉൾപ്പെടെയുള്ള നിരവധി രോഗങ്ങളെ തടയുന്നു.

പതിവായി മരുന്നിനൊപ്പം കറിവേപ്പില കഴിക്കുമ്പോൾ രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് വളരെയധികം കുറഞ്ഞേക്കാം. അതിനാൽ ഡോക്ടറുടെ നിർദ്ദേശം സ്വീകരിക്കുന്നത് ഉത്തമം.