

# ശാസത്രകൗമുദി

## സവാള ; ആരോഗ്യവും രോഗപ്രതിരോധവും



**സ**വാളയിൽ ഉള്ള സൾഫർ ഘടകങ്ങൾ രക്തത്തിലെ ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കും. മാത്രമല്ല നല്ല കൊളസ്ട്രോളിന്റെ തോത് ഉയർത്തിയും ഹൃദയാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുന്നു. രക്തസമ്മർദ്ദം നിയന്ത്രിക്കാനും സവാള ഉത്തമമാണ്. ക്വർസെറ്റിൻ എന്ന ഘടകത്തിന് രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവ് കുറയ്ക്കാൻ കഴിവുള്ളതിനാൽ പ്രമേഹം നിയന്ത്രിക്കും.

വിറ്റാമിൻ സി ധാരാളമുള്ളതിനാൽ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യവും സൗന്ദര്യവും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും. ഇതിലുള്ള ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യം ഉറപ്പാക്കുന്നവയാണ്. ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളും ഓർഗാനോ സൾഫർ ഘടകങ്ങളും ചേർന്ന് അർബുദത്തെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു എന്നതാണ് മറ്റൊരു സവിശേഷത. വിളർച്ച തടയാനും സവാള സഹായിക്കും. ഇതിലുള്ള ഓർഗാനിക് സൾഫൈഡാണ് ഇതിന് സഹായിക്കുന്നത്.

ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിച്ച് ദഹനം സുഗമമാക്കുന്നതിലും മുന്നിലാണ് സവാള. ദിവസവും സവാള കഴിക്കുന്നതിലൂടെ സന്ധിവേദനയും അക്റ്റാ. കാഴ്ചശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്താനും സവാളയുടെ ഉപയോഗം സഹായിക്കും.