

# കാരറ്റ്

ജോയിക്കട്ടി, ഡിട്രോയിറ്റ്

കാരറ്റ് വളരെ സുലഭമായി നമ്മുടെ കേരളത്തിൽ കിട്ടുന്നതാണ്. അതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ എല്ലാവർക്കും അറിയാം. സാധാരണ ഇത് കൂട്ടാൻ വെക്കാനാണ് ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഇത് വേവിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ ഇതിന്റെ ഗുണങ്ങൾ വളരെയധികം നഷ്ടപ്പെടും. എന്നാൽ പച്ചയ്ക്കിൽ കഴിച്ചാൽ ഇതിന്റെ പോഷകാംശം നഷ്ടപ്പെടാറില്ല.

ഉപ്പും മഞ്ഞൾപ്പൊടിയും കലർത്തിയ വെള്ളത്തിൽ ഒരു മണിക്കൂർ നേരം മുക്കി വെച്ചതിനുശേഷമേ ഇത് ഉപയോഗിക്കാവൂ; പ്രത്യേകിച്ച് പുറമേ നിന്നു വാങ്ങുന്നത്. തന്മൂലം കീടനാശിനിയുൾപ്പെടെയുള്ള രാസമാലിന്യങ്ങൾ നീക്കാൻ അതു സഹായിക്കും.

കാരറ്റ് നിരവധി വിറ്റാമിനുകളുടേയും ധാതുക്കളുടേയും കലവറയാണ്. കാരറ്റിനും ഇതിന്റെ ജ്യൂസിനും ചികിത്സാപരമായും ആരോഗ്യപരമായും ഏറെ സവിശേഷതകളുണ്ട്.

ശരീരത്തിലെത്തുന്ന കാരറ്റിലെ ബീറ്റാ കരോട്ടിൻ വിറ്റാമിൻ എ ആയി മാറുന്നു. അനുഷ്ഠയുടെ കണ്ണുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് വിറ്റാമിൻ എ ഗുണപ്രദമാണ്.

ഇത് എല്ലുകളുടേയും പല്ലുകളുടേയും കരുത്ത് കൂട്ടുകയും മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുകയും പ്രതിരോധശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കാരറ്റിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന നിക്കോട്ടൈൻ ആസിഡ്ഫാറ്റിന്റെയും ലിപ്പിഡിന്റെയും ശരീരപോഷണത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.

ഇത് തൈറോയിഡ് പ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നു സംരക്ഷിക്കുന്നു. കൂടാതെ കരളിലടിഞ്ഞുകൂടുന്ന കൊഴുപ്പിനെ നീക്കം ചെയ്യുകയും തലമുടി, നഖം, ചമം എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമവുമാണ്.

കാരറ്റിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന പ്രകൃതിദത്ത മഗ്നീഷ്യം ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളായ എൽഡിഎലിന്റെ അളവു കുറയ്ക്കുകയും രക്തകുഴലുകളുടെ ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ കാരറ്റിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കരോട്ടിൻ എന്ന ആന്റി ഓക്സിഡന്റ് ശരീര കോശങ്ങളുടെ നാശം തടയുന്നു.

കാരറ്റ്ജ്യൂസ് യൗവനം നിലനിർത്താൻ സഹായിക്കുന്നു. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന നീര്, വേദന, എന്നിവ ശമിപ്പിക്കുന്നു. കാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു.

കാരറ്റ് ജ്യൂസിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ആന്റിസെപ്റ്റിക് സംയുക്തം മുറിവുകൾ ഉണങ്ങുന്നതിന് സഹായകമാണ്. ദഹനവ്യവസ്ഥയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമമാണ്. കൂടാതെ മലബന്ധം കുറയ്ക്കുന്നു.

ഗർഭിണികളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് കാരറ്റ് ജ്യൂസ് ഉത്തമമാണ്.

