

# ചീര

സമ്പാദകൻ ജോയിക്കട്ടി, ഡിട്രോയിറ്റ്

സാധാരണ മിക്കവാറും എല്ലാ മലയാളികളുടേയും വീടുകളുടെ കൃഷിത്തോട്ടങ്ങളിലും പുരയിടങ്ങളിലും മുറ്റത്തു പോലും സുലഭമായി കണ്ടു വരുന്ന ഒരു വിറ്റാമിൻ ചെടിയാണ് ചീര. അമേരിക്കയിലെ പോലും പല പുരയിടങ്ങളിലും ഇത് ധാരാളമായി കാണാൻ സാധിക്കും.

ചുവന്ന ഇലകളോടും തണ്ടുകളോടും കൂടിയതും അതല്ല പച്ച ഇലകളോടും തണ്ടുകളോടും കൂടിയതുമായ ഈ ചെടികൾ കണ്ടു വരുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ സാധാരണ മലയാളികൾക്ക് ഏറ്റവും പ്രിയം ചുവന്ന ചീരയോടെയാണ്.

വളരെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടത്: പിത്തസഞ്ചി, കിഡ്നി തുടങ്ങിയ അവയവങ്ങളിൽ അസുഖമുള്ളവർ ചീര കഴിക്കരുതെന്ന് വിദഗ്ദ്ധർ ഉപദേശിക്കാറുണ്ട്. ചീരയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഓക്സാലിക് ആസിഡ് അത്തരം അസുഖങ്ങളുള്ളവരിൽ ദോഷഫലമാണ് ഉളവാക്കുകയെന്നാണ് അറിയുന്നത്.

ചീര കഴിച്ചാലുണ്ടാകുന്ന ഗുണങ്ങൾ എന്തെല്ലാമണ്:

1. എല്ലുകളുടേയും പല്ലുകളുടേയും ആരോഗ്യം വർദ്ധിപ്പിച്ച് അവകൾക്ക് കരുത്ത് കൂട്ടുന്നു.
2. ചീരയിലുള്ള ആന്റിഓക്സിഡന്റായ ഫ്ലേവനോയ്ഡ് പ്രോസ്കാൻസിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു.
3. ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു. ത്വക്കിൽ ചുളിവുകൾ ഉണ്ടാകാതെ സംരക്ഷിക്കുന്നു.

4. ചീരയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഇരുമ്പ് ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ എണ്ണം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു. വിളിച്ചു അകറ്റുന്നു. ശരീരകോശങ്ങളിലെ ഓക്സിജന്റെ അളവു വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ഊർജ്ജനില മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

5. അമിതഭാരം കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായകമാണ്. ഇതിന് നാടകൾ സമൃദ്ധമാണ്. കലോറി വളരെ കുറവുമാണ്.

6. ചീരയിലുള്ള വിറ്റാമിൻ എ, സി, ഇ, എന്നിവ ധമനഭിത്തിയിൽ കൊളസ്ട്രോൾ അടിഞ്ഞുകൂടുന്നതിനെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു.

7. ചീരയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന മഗ്നീഷ്യം രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവു ക്രമപ്പെടുത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നു.

8. ചീരയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിൻ കെ എല്ലുകൾക്കുണ്ടാകുന്ന ഓസ്റ്റിയോ പൊറോസിസിനെ പ്രതിരോധിച്ച് എല്ലുകളുടെ ശക്തിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുമെന്ന് പഠിക്കുന്നു.

9. ചീരയിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ല്യൂട്ടിൻ തിമിരം തടഞ്ഞ് കാഴ്ചശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നു.

അങ്ങിനെ പോഷകസമൃദ്ധമായ ഇലക്കറിയാണ് ചീര. അറിയും വിദ്യാഭ്യാസവും കുറവായ പലരും (മലയാളികൾ ഉൾപ്പെടെ) ഇത് കളയാണെന്ന ധാരണയിൽ നശിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്.

