

വെണ്ടയ്ക്ക

സമ്പാദകൻ: ജോയിക്കുട്ടി ഡിട്രോയിറ്റ്

വെണ്ടയ്ക്ക പോഷകസമ്പന്നമാണ്. മിനറലുകൾ, വിറ്റാമിനുകൾ, ഓർഗാനിക് സംയുക്തങ്ങൾ, എന്നിവയാണ് വെണ്ടയ്ക്കക്ക് ആരോഗ്യ ഗുണങ്ങൾ നൽകുന്നത്.

വിറ്റാമിൻ എ, ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളായ ബീറ്റ് കരോട്ടിൻ, സ്കാതെയിൻ, ലൂട്ടെയിൻ, എന്നിവ വെണ്ടയ്ക്കയിലടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളുടെ നാശത്തിന് കാരണമാകുന്ന സെല്ലുലാർ മെറ്റാബോളിസം കാഴ്ചശക്തിയേയും ദോഷകരമായി ബാധിക്കും. വെണ്ടയ്ക്ക ഉയർന്ന അളവിൽ കഴിക്കുന്നത് തികച്ചും മികച്ച കാഴ്ചശക്തിക്കും, തിമിരം തടയാനും റെറ്റിനയുടെ തകരാറുകൾ തടയാനും സഹായിക്കും.

വിറ്റാമിൻ എ യും ആന്റിഓക്സിഡന്റുകളും ചർമ്മത്തിന്റെ ആരോഗിന് ഫലപ്രദമാണ്. മുഖക്കുരു ചർമ്മത്തിലെ പാടുകൾ എന്നിവ മായാനും, ചുളിവുകൾ ഇല്ലാതാക്കാനും ഇവ സഹായിക്കും.

വെണ്ടയ്ക്ക ആഹാരത്തിലെ ഫൈബ്രറിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും. ഇതിലെ പശയുള്ള ഫൈബർ ദഹനേന്ദ്രിയത്തിന് ഏറെ അനുയോജ്യമാണ്.

മാണ്. ഇതു വഴി മലവിസർജ്ജനം സാധാരണ രീതിയിലാക്കുകയും ഉദര സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളായ വയർ ചീക്കൽ, മലബന്ധം കൊളുത്തിപ്പിടുത്തും, ഗ്യാസ് എന്നിവ കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

വെണ്ടയ്ക്കയിൽ പൊട്ടാസ്യം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. പൊട്ടാസ്യം ശരീരത്തിലെ ജലത്തിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കും. സോഡിയത്തിന്റെ അളവ് നിയന്ത്രിക്കുന്നതിനാലാണ് ഇത് സാധ്യമാകുന്നത്. രക്തകുഴലുകളേയും ധമനികളേയും റിലാക്സ് ചെയ്യാൻ സഹായിക്കുന്ന പൊട്ടാസ്യം ഹൃദയത്തിനും ആശ്വാസം നൽകും.

ഓക്സലേറ്റുകളുടെ ഉയർന്ന അളവാണ് വെണ്ടയ്ക്കയിലെ ഒരു പ്രശ്നം. വൃക്കയിലും പിത്താശയത്തിലും കല്ലുണ്ടാകാൻ ഓക്സലേറ്റുകൾ ഈ കല്ലുകളിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ച് അവ കൂടുതൽ വലുതായി പ്രശ്നം കൂടുതൽ വഷളാക്കാൻ ഇടയാക്കും.

വെണ്ടയ്ക്ക പൊരിച്ച് കഴിക്കുന്നത് കൊളസ്ട്രോൾ ഉയർന്ന അളവിൽ ശരീരത്തിലെത്താനിടയാക്കും. അതിനാൽ മറ്റു രീതികളിലുള്ള പാചകമാണ് നല്ലത്.