

# ഉള്ളി

സമ്പാദകൻ : ജോയിക്കട്ടി, ഡിട്രോയിറ്റ്

മലയാളികൾ നിത്യം ഉപയോഗിക്കുന്ന ഉള്ളിക്ക് കാലാകാലങ്ങളിൽ വിലകയറ്റം ഉണ്ടായാലും നമ്മളെല്ലാം ഇത് വാങ്ങി കഴിക്കാറുണ്ട്. സാധാരണ പാചകത്തിനാണ് നമ്മൾ ഉള്ളി ഉപയോഗിക്കുന്നത്. ഉള്ളിയുടെ ഉപയോഗത്തിൽ എന്തെല്ലാം ഗുണങ്ങളുണ്ടെന്ന് നമ്മൾക്ക് ശ്രദ്ധിക്കാം:

1. ദിവസവും ഉള്ളി കഴിക്കുന്നത് കൊളസ്ട്രോളും രക്തസമ്മർദ്ദവും കുറയ്ക്കുന്നതിന് സഹായകമാണ്.
2. ഇത് ആട്ടീരിയോ സ്ക്ലിറോസിസ്, പക്ഷഘാതം, ഹൃദയാഘാതം എന്നിവയിൽ നിന്ന് ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നു.
3. മുത്രനാളിയിലുണ്ടാകുന്ന പുകച്ചിൽ അകറ്റുന്നതിന് ഉള്ളിയിട്ട് തിളപ്പിച്ചാറ്റിയ വെള്ളം കുടിക്കുന്നത് ഗുണപ്രദമാണെന്ന് ഗവേഷകന്മാർ പറയുന്നുണ്ട്.
4. ബാക്ടീരിയാ, ഫംഗസ് തുടങ്ങിയവയോടു പോരാടാനുള്ള ശക്തി ശരീരത്തിന് പകരമെന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു.
5. ഭക്ഷണത്തിന്റെ രുചിയും ഗന്ധവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിന് ഉള്ളി ഉപകരിക്കും.
6. ഗവേഷകർ പറയുന്നത് ലൈംഗികാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിന് ഉള്ളി ഫലപ്രദമെന്നാണ്.
7. കൂടലിലെ ക്യാൻസർ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഉള്ളി ഫലപ്രദമെന്ന് ഗവേഷകർ പറയുന്നു.
8. ഉള്ളി, ആമാശയം, കൂടൽ എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യത്തിന് അത്യുത്തമമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

9. ഗവേഷകരുടെ അഭിപ്രായം ദിവസവും ഉള്ളി ചവച്ചു കഴിക്കുന്നത് പല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് സഹായകമെന്നാണ്.
10. ആഴ്ചയിൽ രണ്ടു തവണ ഉള്ളിനീരു തലയിൽ പുരട്ടുന്നത് മുടിയുടെ വളച്ചുയർപ്പ് ഫലപ്രദമെന്നാണ് അറിയുന്നത്.
11. ഉള്ളി, സന്ധിവാതം മൂലം ഉണ്ടാകുന്ന നീരും വേദനയും കുറയ്ക്കുന്നതിന് ഫലപ്രദമെന്നാണ് മനസ്സിലാക്കുന്നത്.
12. ഇത് ത്വക്കിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് ഫലപ്രദമെന്നാണ് പഠിച്ചിട്ടുള്ളത്.
13. ഉള്ളി നീര്, പൊള്ളൽ, മുറിവ് എന്നിവ സുഖപ്പെടുത്തുന്നതിനും ഉത്തമമാണെന്ന് പഴമക്കാരിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കിയിട്ടുണ്ട്.
14. ഉള്ളി ചതച്ച് ചെറിയ മുറിവുകൾക്ക് വെച്ചുകെട്ടിയാൽ അതിവേഗം ഉണങ്ങുമെന്ന് നമ്മൾക്കറിയാം.
15. ഉള്ളി എല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് ഉത്തമമാണെന്ന് പഠിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ.
16. സ്ത്രീകളിൽ എല്ലിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ഓസ്റ്റിയോ പൊറോസസിനെ ഉള്ളി പ്രതിരോധിക്കുമെന്ന് ശാസ്ത്രം പഠിപ്പിക്കുന്നു.
17. രക്തത്തിലെ പഞ്ചസാരയുടെ അളവിനെ ഉള്ളി നിയന്ത്രിക്കുമെന്ന് നമ്മൾക്കെല്ലാം അറിവുള്ളതാണ്.

