

തണ്ണിമത്തൻ ഇങ്ങനെയും ഗുണം

ഹൃദയാഘാതത്തിൽ നിന്നും അമിതവണ്ണത്തിൽ നിന്നും രക്ഷപെടാൻ ഇതാ ഒരു എളുപ്പ വഴി. തണ്ണിമത്തൻ കഴിക്കുന്നത് പതിവാക്കിയാൽ മതി. ഇത് ദിനംപ്രതി അധികം കഴിക്കേണ്ടതില്ല. കേവലം ഒരു കഷണം വീതം കഴിച്ചാലും മതി.

അമേരിക്കയിൽ നടത്തിയ പഠനത്തിലാണ് ഇക്കാര്യം വ്യക്തമായത്. കൊഴുപ്പേറിയ ഭക്ഷണം നൽകി അമിതവണ്ണമുണ്ടാക്കിയ എലികളിൽ നടത്തിയ പരീക്ഷണത്തിലാണ് ഇക്കാര്യം വ്യക്തമായത്. കൊഴുപ്പു കുറച്ച് രക്തസമ്മർദ്ദം ഇല്ലാതാക്കാൻ തണ്ണിമത്തൻ അപാരമായ കഴിവുണ്ടെന്നാണ് ഗവേഷകർ പറയുന്നത്. തണ്ണിമത്തനിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഒരു കെമിക്കലാണ് ഈ അത്ഭുത പ്രവർത്തനം നടത്തുന്നത്. ഹൃദ്‌രോഗത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്ന കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവിനെ ഈ കെമിക്കൽ പരമാവധി കുറയ്ക്കും എന്നാണ് ഗവേഷകർ പറയുന്നത്. ഇതിനൊപ്പം ഹൃദയത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്ന മറ്റു ചില ഘടകങ്ങളേയും ഈ കെമിക്കൽ നിയന്ത്രിക്കും.

ബ്രിട്ടനിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മരണങ്ങളിൽ ഭൂരിഭാഗവും ഹൃദ്‌രോഗം മൂലമാണെന്ന് അടുത്തിടെ വ്യക്തമായിരുന്നു. ഒരു വർഷം 2.7 ലക്ഷത്തിലേറെ ആളുകളാണ് ബ്രിട്ടനിൽ ഹൃദ്‌രോഗം മൂലം മരിക്കുന്നത്. പുകവലി, കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ആഹാരത്തിന്റെ അമിത ഉപയോഗം, വ്യായാമം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥ എന്നിവയാണ് ഇതിന് പ്രധാന കാരണമായി അധികൃതർ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നത്.

