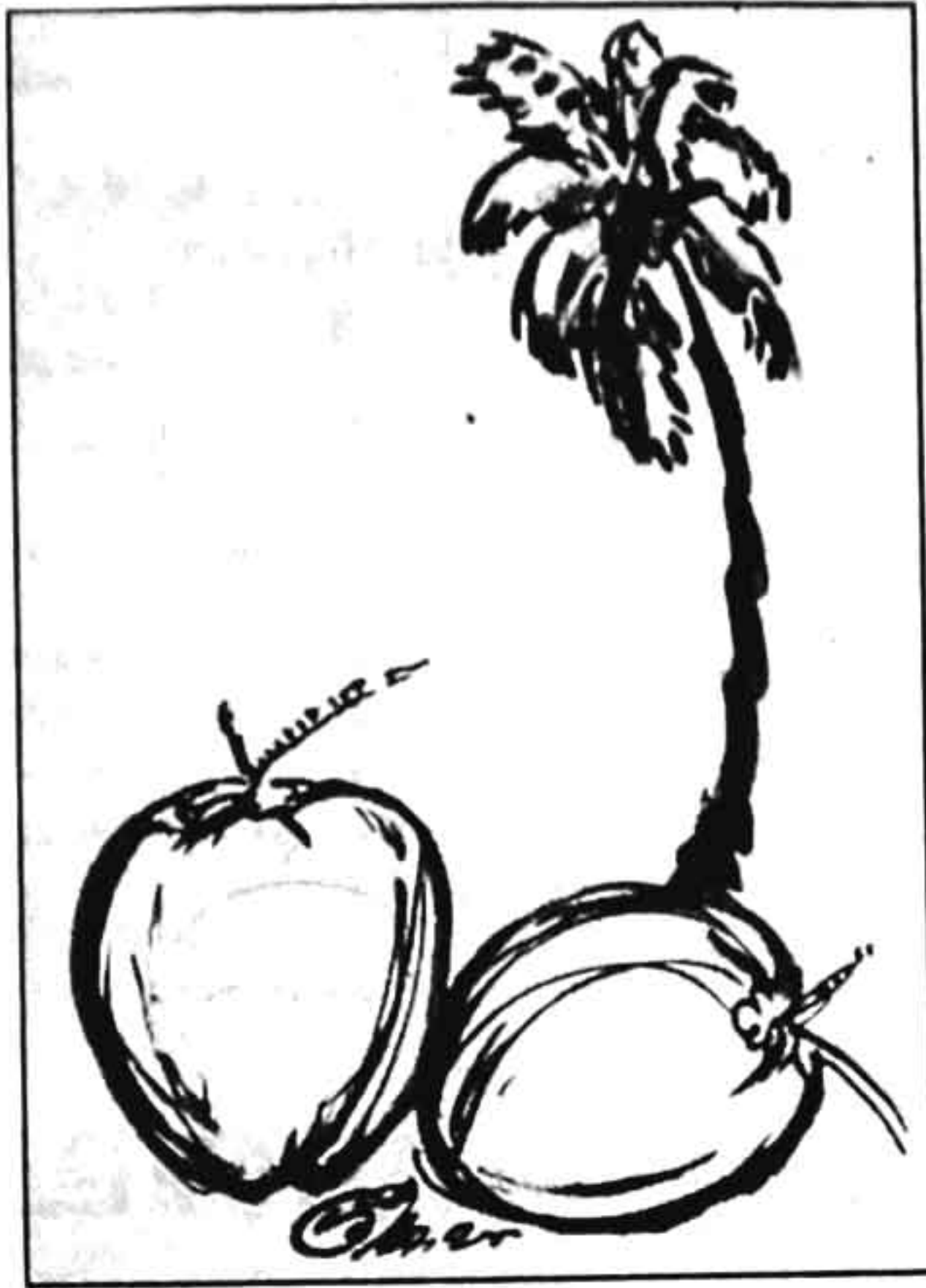


ആരോഗ്യത്തിന് കരിക്ക്



സെബാസ്റ്റ്യൻ തെക്കേക്കരോട്ട്

ആരോഗ്യത്തിന് ഒരു ഗുണവും ചെയ്യാത്ത എന്തുമാത്രം കോളാപാനിയങ്ങളാണ് ഇന്ന് മാർക്കറ്റിൽ ലഭ്യമായിരിക്കുന്നത്. ഈ പാനീയങ്ങൾക്കുവേണ്ടി നമ്മുടെ പണം കളയാതെ നിത്യവും ഒരു കരിക്കുകിട്ടി ശീലിക്കൂ. ഇത് നിങ്ങളെ ദിവസം മുഴുവൻ ഉന്മേഷത്തോടെ നിലനിർത്തും.

ഇന്ന് ഗ്രാമങ്ങളിൽപോലും ഫ്രീഡ്ജിലെ പഴകിയതും ഗുണമില്ലാത്തതുമായ പലതരം ദാഹശമനികളാണ് വിരുന്നുകാർക്ക് നൽകുന്നത്. ഇനിയെങ്കിലും നമുക്ക് ഇതിനൊരറ്റി വരുത്താം. വിരുന്നുകാരെ സൽക്കരിക്കുവാനുള്ള ഉത്തമപാനീയമായി കരിക്ക് ഉപയോഗിക്കാം. പ്രകൃ

തി നമുക്കുതന്നെ ഇളനീരിന് പോഷകഗുണവും ഔഷധമൂല്യവും ഏറെയുണ്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കുക.

ഇളനീരിന്റെ പോഷകഗുണങ്ങൾ

100 മില്ലിലിറ്റർ ഇളനീരിൽ 90.8

ശതമാനം ജലാംശവും 0.9 ശതമാനം ലവണങ്ങളും 6.3 ഗ്രാം അന്നജവും 41 കലോറി ഊർജ്ജവും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. പാനീയങ്ങളിൽ വെച്ച് ഏറ്റവും രുചിയേറിയതാണ് കരിക്കിൻവെള്ളം. ഒരു ഗ്ലാസ്സ് ഇളനീരിൽ ഏകദേശം അറുഗ്ലാസ് പാലിന് തുല്യമായ പോഷകമൂല്യങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഇളനീർ മറ്റേതൊരു പാനീയത്തേക്കാൾ വേഗത്തിൽ ദാഹവും ക്ഷീണ

വും അകറ്റും. ഏകദേശം 5 ശതമാനം ഗ്ലൂക്കോസിനു പുറമെ മാംസ്യം, കൊഴുപ്പ്, ജീവകം, ബി, സി, കാൽസ്യം, പൊട്ടാസ്യം, മഗ്നീഷ്യം, അയഡിൻ, ഇരുമ്പുസത്ത്, സൾഫർ തുടങ്ങിയ മൂലകങ്ങളും കരിക്കിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. രണ്ടു ഗ്ലാസ്സ് ഇളനീരിൽ ഒരു ഗ്ലാസ്സ് തൈരിലുള്ളതിനേക്കാൾ മാംസ്യവും ലവണങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്ന് കണക്കാക്കിയിട്ടുണ്ട്. വേഗത്തിൽ ദഹിക്കുന്നതും കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് കുറവുള്ളതുമായതിനാൽ പൊണ്ണത്തടിയന്മാർക്കുപോലും ഇളനീർ ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കാം.

കരിക്ക് നല്ലൊരു ഔഷധം

കുട്ടികളുടെ ശരീരകാന്തിക്കും മസിലുകളുടെ പുഷ്ടിക്കും പാലിൽ കരിക്കിൻവെള്ളം ചേർത്തുകൊടുക്കുന്നത് ഉത്തമമാണ്. കരിക്കിൻവെള്ളത്തിൽ തേൻചേർത്ത് കഴിക്കുന്നത് ഞരമ്പുകളുടെ തളർച്ച മാറ്റാനും ആന്ധ്യം, മലബന്ധം, അർശ്ശസ്സ് എന്നിവ ശമിപ്പിക്കാനും സഹായിക്കും. വയറിളക്കം, ചർദ്ദി എന്നിവമൂലം ശരീരത്തിലെ ധാതുലവണങ്ങളും ജലാംശവും നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ പരിഹാരമായി ഇളനീർ കഴിക്കാം. മുത്രസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളുള്ളവർ ഇളനീർ പതിവായി ഉപയോഗിച്ചാൽ വൃക്കകളിലേയ്ക്കുള്ള രക്തപ്രവാഹം കൂടുകയും മുത്രത്തിന്റെ അളവ് വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യും.

ക്ഷേണനിയന്ത്രണം ആവശ്യമുള്ള പ്രഷർ, പ്രമേഹം തുടങ്ങിയ രോഗം ബാധിച്ചവർക്ക് ക്ഷീണം മാറ്റാൻ ദിവസവും കരിക്കിൻവെള്ളം കുടിക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

ഇങ്ങനെ മിക്കവാറും എല്ലാവിധ രോഗികൾക്കും കുടിക്കാവുന്ന ഒരു ഔഷധമാണ് കരിക്കിൻവെള്ളം.

(കടപ്പാട് : മീനച്ചിലിന്റെ ഭൂമിമലയാളം)