

ஆரோக்கியமான உணவுமுறையைக் கடைப்பிடித்தால், மருத்துவமனையை அணுக வண்பிய நிலையே வராது. இதற்கு, நாம் உண்ணும் உணவில் மிகுந்த கவனம் செலுத்துவது அவசியம்.

உதாரணத்துக்கு எளிதில் நமக்கு கிடைக்கும் பப்பாளிப் பழத்தையே எடுத்துக் கொள்வோம்.

இந்தப் பழத்தில் தான் எத்தனையெத்தனை சத்துகள், வெவ்வேறு விதமான மருத்துவ குணங்கள்...

சுமார் 30 கிராம் அளவிலான பப்பாளி பழத்தை எடுத்துக் கொள்வாயின், அதில் வடைட்டமின் பி 1- 11 மில்லிகிராம்; பி2 - 72 மில்லிகிராம்; வடைட்டமின் சி - 13 மில்லிகிராம்; இரும்புச் சத்து - 0.1 மில்லிகிராம்; சுண்ணாம்புச் சத்து - 0.3 மில்லிகிராம் இருப்பதைக் காணலாம்.

விலமைதிப்புடைய ஆப்பிள்கைக் காட்டிலும் பப்பாளியில் அதிக அளவிலான உயிர்சத்துக்கள் (வடைட்டமின்) இருக்கிறது என்பதால், இப்பழத்துக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டியது அவசியம்.

இதிலுள்ள மருத்துவ குணங்களைக் காண்போமானால், மலேமும் வியப்பு உண்டாகும் என்பது தெளிவு.

இரத்த விருத்திக்கும், தசை வளர்ச்சிக்கும் உறுதுணை புரியும் பப்பாளி பழம், உடலில் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மிகுதியாக்குகிறது. மலச்சிக்கல் நீக்கும் வல்லமையும் இப்பழத்துக்கு உள்ளது.

உடலுக்கு ஆரோக்கியத்தை நல்கி, சுறுசுறுப்புடன் இயங்குவதற்கு வழிவகை செய்யும் பப்பாளி பழத்தை, நாம் அன்றாடம் உட்கொள்ள வேண்டியது அவசியம்.

<http://www.tamilnadutalk.com/portal/index.php?showtopic=11096>