

പുഴുങ്ങിയ മുട്ട

സമ്പാദകൻ ജോയിക്കുട്ടി, ഡിട്രോയിറ്റ്

പുഴുങ്ങിയ മുട്ടയിൽ ധാരാളം കരാറ്റനോയ്ഡുകൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ഇവ കണ്ണുകൾക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന മാക്യുലാർ ഡീജനറേഷൻ തടയുവാൻ സഹായിക്കും. ഇത് പ്രായമായവരിൽ പലപ്പോഴും അന്ധതയ്ക്ക് വഴി ഒരുക്കുന്നതാണ്.

തടി കുറയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നവർക്ക് കഴിക്കാവുന്ന നല്ല ഒരു ഭക്ഷണമാണിത്. ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത് കേവലം എണ്ണിതു കലോറി മാത്രമാണ്.

എല്ലുകളുടെ ആരോഗ്യത്തിന് പുഴുങ്ങിയ മുട്ട വളരെ നല്ലതാണ്. ഇതിൽ കാത്സ്യം, വൈറ്റമിൻ ഡി, എന്നിവ ധാരാളം അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

നഖത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് വൈറ്റമിൻ ഡി നല്ലതായതുകൊണ്ട് പുഴുങ്ങിയ മുട്ട കഴിക്കുന്നത് വളരെ നല്ലതാണ്.

പുഴുങ്ങിയ മുട്ടയിൽ ധാരാളം കൊളീൻ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതു കൊണ്ട് തലച്ചോറിന്റെ ആരോഗ്യത്തിന് അത്യുത്തമമാണ്.

ധമനികളിൽ രക്തം കട്ട പിടിക്കുന്നതു തടയാൻ പുഴുങ്ങിയ മുട്ട കഴിക്കുന്നത് വളരെ ശ്രേഷ്ഠമാണ്. തന്മൂലം ഇത് ഹൃദയാരോഗ്യത്തെയും സഹായിക്കുന്നു എന്ന് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

സ്ത്രീകളിലെ ബ്രസ്റ്റ് കാൻസർ ഉണ്ടാകാൻ ഉള്ള സാധ്യത പുഴുങ്ങിയ മുട്ട കഴിക്കുന്നവരിൽ കുറവാണ്. ആഴ്ചയിൽ മൂന്നോ നാലോ പുഴുങ്ങിയ മുട്ട കഴിക്കുന്നവർക്ക് സ്തനാബ്ജാസാധ്യത മറ്റുള്ളവരെക്കാൾ നാല്പത്തിനാലുശതമാനം കുറവാണെന്ന് അറിയുന്നു.

സാചറേഡ് ഫാറ്റാണ് കൊളസ്ട്രോൾ തോത് കൂട്ടുന്നത്. എന്നാൽ മുട്ടയിലേത് ഇതല്ല. തന്മൂലം കൊളസ്ട്രോൾ തോത് ഉയരുകയില്ല.

