പപ്പായയ്ക്ക്/ഓമയ്ക്ക

കേരളത്തിൽ വളരെ സുലഭമായും ലോകത്തിന്റെ പല ഭാഗങ്ങളിലും ലഭ്യമാകുന്ന ഒന്നാണ് പപ്പായയ്ക്ക്/ഓമയ്ക്ക. ഇത്, കാൻസർ, പ്രമേഹം, ഹൃദയാഘാതം തുടങ്ങി വൃക്കരോഗങ്ങൾ വെരെ തടയാൻ കഴിയുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ. പാക്കിസ്ഥാനിലെ കറാച്ചി സർവ്വകലാശാലയിലെ അഗ്രിക്കൾച്ചർ ആന്റ് അഗ്രിബിസിനസ് വിദ്യാർത്ഥികളുടേതാണ് കണ്ടെത്തൽ. പലതരം അണുബാധകളിൽ നിന്നും ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കാനും ഇതിന് കഴിയും. വൈറ്റമിൻ സി. പൊട്ടാസ്യം, കാൽസ്യം, അയൺ, തയാമിൻ, മാഗ്നേഷ്യം എന്നിവയാൽ സമ്പന്നമായ ഇത് കാഴ്ചശക്തിയും പ്രത്യുല്പാദനശേഷിയും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ ഉത്തമമാണെന്നും ഗവേഷകർ പറയുന്നു.

അമേരിക്ക അതുപോലെ മറ്റിതര പ്രദേശങ്ങളിലെ ഇതിന്റെ വില കാണുന്ന പലരും ഇത് വാങ്ങാതെ പോകുന്നത് ശരിയല്ല. കേരളത്തിലും അതുപേലെ ഇത് സുലഭമായി കിട്ടുന്ന സ്ഥലങ്ങളിൽ ഇത് ധാരാളമായി ഉപയോഗിക്കണം. പച്ചയായത് കറി വെച്ചും പഴുത്തത് അങ്ങിനേയും ധാരളമായി ഇത് ഉപയോഗിക്കണം. അങ്ങിനെ സമൃദ്ധമായ നല്ല ആരോഗ്യത്തോടു കൂടിയ ദീർഘയുസ് കിട്ടട്ടെ.