

Written by

Tuesday, 22 July 2008 12:58 -

---

புறநாடு நிறத்தில் இருக்கும் காய், கனிகளைத் தொடர்ந்து உண்பவர்கள் இதய நலத்துடன் இருப்பதாகவும், புற்றுநோயைத் தடுக்கும் எதிர்ப்பு சக்தி இவர்கள் உடலில் அதிகரிப்பதாகவும் ஆயுசுகள் சொல்கின்றன.

வெங்காயத்திலிருந்து கிடைக்கும் **allicin** என்ற வேதிப்பொருள் கொலஸ்ட்ராலையும் இரத்த அழுத்தத்தையும் குறைக்கும் சக்தி கொண்டது. காலிஃபிளவரில் உள்ள வெள்ளை அணுக்கள் புற்றுநோய் வருவதைத் தடுக்கிறது.

பிண்டி, வாழைப்பழம், காளான்கள், இஞ்சி, வெள்ளை உருளை, முள்ளங்கி ஆகியவற்றிலும் புற்றுநோயைத் தடுக்கும் சக்தி இருப்பதாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.