

അവക്കാഡോ വിത്തിന്റെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ

അവക്കാഡോ പഴത്തിലുള്ളതിലുപരി പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളത് വിത്തിലാണ്. മനുഷ്യശരീരത്തിന് ഒരു ദിവസം ആവശ്യമായ നാര് ഒരു അവക്കാഡോ വിത്തിൽ നിന്നുതന്നെ നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നു. ഒരു ആശ്ചര്യകരമായ കാര്യമെന്നാൽ അവക്കാഡോയുടെ പഴത്തിലും തൊലിയിലും കൂടി 30 ശതമാനം ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ ഉള്ളപ്പോൾ 70 ശതമാനവും വിത്തിലാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. കൂടാതെ ക്യാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഉതകുന്ന ഫ്ലാവനോൾ എന്ന ആന്റിഓക്സിഡന്റിന്റെ കലവറയാണ് അവക്കാഡോ വിത്ത്. ദഹനവ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ സുഗമമാക്കാനും പൃഥ്വസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒരു പരിധിവരെ സംരക്ഷണം നൽകാനും അവക്കാഡോ വിത്ത് സഹായിക്കുന്നു. പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിലും യുവത്വം നിലനിർത്തുന്നതിലും അവക്കാഡോ വിത്തിന്റെ പങ്ക് അനുപേക്ഷണീയമാണ്.

അവക്കാഡോയിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്ന എണ്ണയിൽ അപൂരിത കൊഴുപ്പും നാരും സമൃദ്ധമായി ഉള്ളതിനാൽ അത് ചർമ്മത്തെ മുഖലവും മാർദ്ദവമുള്ളതുമായി തീർക്കുന്നു. കൂടാതെ സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുക്കളായ വിവിധതരം ക്രീമുകൾ, ലിപ്സ്റ്റിക് തുടങ്ങിയ ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലും അവക്കാഡോയുടെ എണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ ഗുണങ്ങൾക്കൊണ്ടുതന്നെ ആരോഗ്യ - സൗന്ദര്യ സംരക്ഷണത്തിൽ അവക്കാഡോയുടെ അനന്തസാധ്യതകൾ

ICAR- കൃഷി വിജ്ഞാന കേന്ദ്രം, വയനാട്
കേരള കാർഷിക സർവ്വകലാശാല

അമ്പലവയൽ പി.ഒ, വയനാട്

ഫോൺ: 04936 260411

email: kvkwayanad@kau.in, kvkamb1@gmail.com



അവക്കാഡോയുടെ പോഷകഗുണങ്ങളും സംസ്കരണവും

