

അവകായോയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിനുകളും അവയുടെ അളവും (100 ഗ്ര പഴത്തിൽ)

സാധാരണക്കാർക്ക് പരിചയമില്ലാത്തതും എന്നാൽ വളരെയധികം പോഷക സമ്പുഷ്ടവുമായ ഫലമാണ് അവകായോ അഥവാ ബട്ടർഫ്രൂട്ട്. മെക്സിക്കോയിൽ ഉൽഭവിച്ച അവകായോ ഇന്ന് ലോകമെമ്പാടും കൃഷി ചെയ്തുവരുന്നു. ഉപ-ഉഷ്ണമേഖലാ പ്രദേശങ്ങളിൽ നന്നായി വളരുന്ന ഇവയ്ക്ക് ധാരാളം വായു സഞ്ചാരമുള്ളതും ഫലഭൂയിഷ്ഠവുമായ മണ്ണാണ് ഏറ്റവും അനുയോജ്യം. വിത്തുപയോഗിച്ചും ഒട്ടുതൈകൾ ഉപയോഗിച്ചും ഇവയുടെ പ്രത്യുല്പാദനം സാദ്ധ്യമാണ്. വിത്തുപയോഗിച്ചുള്ള തൈകൾ ആറു മുതൽ എട്ടുവർഷം വരെ കായ്ക്കാവുന്നതും ഒട്ടുതൈകൾ 3-4 വർഷത്തിനുള്ളിൽ കായ്ക്കുന്നതാണ്.

സാധാരണ പഴങ്ങളിൽ കരോട്ടിൻ ധാരാളമുണ്ടെങ്കിലും കൊഴുപ്പിന്റെ അളവ് വളരെ കുറവാണ്. എന്നാൽ ബട്ടർഫ്രൂട്ടിൽ ഇവ രണ്ടും ധാരാളമായി കാണപ്പെടുന്നു. അവകായോയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന കൊഴുപ്പിനെ പേടിച്ച് പലരും ഇതിൽ നിന്ന് അകലം പാലിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ ഇതിലുള്ള കൊഴുപ്പ് അപൂരിതമായതിനാൽ ആരോഗ്യദായകമാണെന്നതാണ് വാസ്തവം. കാൽസ്യം, ഫോസ്ഫറസ്, ഇരുമ്പ്, സിങ്ക്, പൊട്ടാസ്യം, സോഡിയം, വിറ്റാമിൻ എ, ബി കോംപ്ലക്സ്, സി, ഇ, നാഭ് എന്നിവ അവകായോയിൽ ധാരാളം അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

അവകായോയിലെ അപൂരിത കൊഴുപ്പിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യം, ഈ പഴത്തിൽ തന്നെ ധാരാളമായുള്ള കരോട്ടിൻ, ലൈക്കോപ്പിൻ എന്നീ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളെ വലിച്ചെടുക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. കൂടാതെ, ഇവ രക്തത്തിലെ ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുകയും അതുവഴി ഹൃദയാഘാതത്തിനും പക്ഷാഘാതത്തിനുമുള്ള സാദ്ധ്യത കുറയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇതിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഒമേഗ-3 ഫാറ്റി ആസിഡുകൾ ഹൃദയം, തലച്ചോർ എന്നിവയുടെ ആരോഗ്യം കാക്കുകയും കാഴ്ചശക്തി മെച്ചപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ അവകായോയിലുള്ള ഇരുമ്പ്, കാൽസ്യം തുടങ്ങിയ മൂലകങ്ങൾ ചുവന്ന രക്താണുക്കളുടെ ഉൽപാദനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും രക്തക്കുറവുകൊണ്ടുള്ള വിളർച്ചയെ തടയുകയും ചെയ്യുന്നു.



അവകായോയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന വിറ്റാമിനുകളും അവയുടെ അളവും (100 ഗ്ര പഴത്തിൽ)

വിറ്റാമിനുകൾ	അളവ്
ഫോളേറ്റ്സ്	81 µg
നിയോസിൻ	1.78 mg
പാന്റോതെനിക് ആസിഡ്	1.389 mg
പിരിഡോക്സിൻ	0.257 mg
റെബോഫ്ളാവിൻ	0.130 mg
തയമിൻ	0.067 mg
വിറ്റാമിൻ എ	146 IU
വിറ്റാമിൻ സി	10 mg
വിറ്റാമിൻ ഇ	2.07 mg
വിറ്റാമിൻ കെ	21 mg

എലുകളും പല്ലുകളും

- ▶ ഫോസ്ഫറസ്, മഗ്നീഷ്യം, മാംഗനീസ് എന്നിവ എല്ലിന്റെ ആരോഗ്യം നിലനിർത്തുകയും എലുതേയ്മാനത്തിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

പ്രതിരോധം

- ▶ പോഷകാഹാരം വഴി രോഗപ്രതിരോധ ശേഷി നൽകുന്ന കോശങ്ങളുടെ കാര്യക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു.
- ▶ മുഖ്യ ആന്റിഓക്സിഡന്റായ ഗ്ലൂട്ടാതയോണിന്റെ പ്രധാന സ്രോതസ്സ്

ദഹനം, ചിയാപിചിയം

- ▶ വിറ്റാമിൻ എ, ദഹനേന്ദ്രിയത്തെ ആഗിരണം ചെയ്യുന്ന കോശങ്ങളെ സംരക്ഷിക്കുന്നു. കൂടാതെ ദഹനസംബന്ധമായ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കുന്നു.

ത്വക്ക്, നഖം, തലമുടി

- ▶ വിറ്റാമിൻ എ, ഇ എന്നിവ ത്വക്കിന്റേയും നഖത്തിന്റേയും വളർച്ചയ്ക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. തലമുടിയെ തിളക്കമുള്ളതാക്കിമാറ്റാൻ സഹായിക്കുന്നു.
- ▶ ബയോട്ടിൻ എന്ന ഘടകം കോശങ്ങളെ നശിച്ചുപോകുന്നതിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നു.

പേശികൾ

- ▶ ക്രോട്ടിൻ നിർമ്മാണത്തിനാവശ്യമായ 9 ആവശ്യ അമിനോ ആസിഡുകൾ അവകായോയിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.
- ▶ ബലവത്തായ പേശി നിർമ്മാണത്തിന് സഹായിക്കുന്നു.

ഹൃദയം

- ▶ ബീറ്റാസൈറ്റോസ്റ്റിനോൾ എന്ന ഘടകം ചീത്ത കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കുറയ്ക്കുകയും നല്ല കൊളസ്ട്രോളിന്റെ അളവ് കൂട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു

കണ്ണ്

- ▶ ല്യൂട്ടിൻ, സിയാക്സാന്റിൻ എന്നീ ആന്റി ഓക്സിഡന്റുകളാൽ സമൃദ്ധമായ അവകായോ കണ്ണിനെ തിമിരം പോലുള്ള രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് സംരക്ഷിക്കുന്നതിൽ ഒരു പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നു.