അവക്കാഡോ വിത്തിന്റെ ഔഷധഗുണങ്ങൾ

അവക്കാഡോ പഴത്തിലുള്ളതിലുപരി പോഷകങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളത് വിത്തിലാണ്. മനുഷ്യശരീരത്തിന് ഒരു ദിവസം ആവശ്യമായ നാര് ഒരു അവക്കാഡോ വിത്തിൽ നിന്നുതന്നെ നമുക്ക് ലഭിക്കുന്നു. അവക്കാഡോയുടെ പഴത്തിലും തൊലിയിലും കൂടി 30 ശതമാനം ആന്റിഓക്സിഡന്റുകൾ ഉള്ളപ്പോൾ 70 ശതമാനവും വിത്തിലാണ് അടങ്ങിയിരിക്കുന്നത്. കൂടാതെ ക്യാൻസറിനെ പ്രതിരോധിക്കാൻ ഉതകുന്ന ഫ്ളാവനോൾ എന്ന ആന്റിഓക്സിഡന്റിന്റെ കലവറയാണ് അവക്കാഡോ വിത്ത്. ദഹനവ്യവസ്ഥയുടെ പ്രവർത്തനത്തെ സുഗമമാക്കാനും ഹൃദയസംബന്ധമായ 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 മൃദുലവും മാർദ്ദവമുള്ളതുമാക്കി തീർക്കുന്നു. കൂടാതെ സൗന്ദര്യവർദ്ധക വസ്തുക്കളായ വിവിധതരം ക്രീമുകൾ, ലിപ്സ്റ്റിക് തുടങ്ങിയ ഉൽപന്നങ്ങളിലും അവക്കാഡോയുടെ എണ്ണ ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്.

മേൽപ്പറഞ്ഞ ഗുണങ്ങൾക്കൊണ്ടുതന്നെ ആരോഗ്യ – സൗന്ദര്യ സംരക്ഷണത്തിൽ അവക്കാഡോയുടെ അനന്തസാധ്യതകൾ പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടത് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്.

തയ്യാറാക്കിയത്

ഡോ. പി രാജേന്ദ്രൻ, പ്രൊഫസ്സർ & ഹെഡ്
ലിഷ്മ എൻ. പി, ടീച്ചിംഗ് അസിസ്റ്റന്റ്
ടിന്റു മോൾ ജോസഫ്, ടീച്ചിംഗ് അസിസ്റ്റന്റ്
മഞ്ജുഷ എം. ആർ, ടീച്ചിംഗ് അസിസ്റ്റന്റ്
വിഷ്ണു സാവദ് ടീച്ചിംഗ് അസിസ്റ്റന്റ്
നീന മത്തായി, റിസർച്ച് അസിസ്റ്റന്റ്

പ്രസിദ്ധീകരിക്കുന്നത്

ഡോ. എസ്. എസ്റ്റലിറ്റ, ഡയറക്ടർ ഓഫ് എക്സ്റ്റൻഷൻ,
കേരള കാർഷിക സർവ്വകലാശാല

അവക്കാഡോയുടെ പോഷകഗുണങ്ങൾ

കേരള കാർഷിക സർവ്വകലാശാല
മേഖലാ കാർഷിക ഗവേഷണ കേന്ദ്രം
അമ്പലവയൽ പി.ഒ, വയനാട്
ഫോൺ: 04936 260421
email: rarsamb@kau.in