భారత్ సమాచార్.నెట్
BHARATH SAMACHAR DIGITAL

Benefits Of Curry Leaves: ఆకుతో ఆరోగ్యం..! కూరలో కరివేపాకును తీసేస్తున్నారా?

భారత్ సమాచార్, వెబ్ డెస్క్: కూరలో కరివేపాను తీసేస్తున్నారా? ఇకపై అలా చేయకండి.. ఎందుకంటే ఈ ఆకుతో అనేకరకాల ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇంతకీ ఆ ప్రయోజనాలు ఏంటో తెలుసా..

కరివేపాకుతో ప్రయోజనాలు..
కరివేపాకులో ఫోలిక్ యాసిడ్, ఐరన్ అధికంగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. దీనిని తీసుకోడవం ద్వారా రక్తహీనతను తగ్గిస్తుంది, ఐరన్ ఎర్ర రక్త కణాల వృద్ధికి దోహదపడుతుందని చెబుతున్నారు. ఈ ఆకు ప్రసవం నుంచి కోలుకుంటున్న బాలింతలకు, అధిక ఋతు చక్రాలు ఉన్న మహిళలకు చాలా కీలకంగా పని చేస్తుందని చెబుతున్నారు.

కరివేపాకు ఆకులు కళ్లు, రోగనిరోధక వ్యవస్థ, చర్మానికి మంచి ఔషధంగా పని చేస్తుందని ఆరోగ్య నిపుణులు చెబుతున్నారు. వీటిలో బీటా-కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటుందని, వీటిని వంటలో ఉపయోగించడంతో పాటు, క్రమం తప్పకుండా తీసుకోవడం వల్ల కళ్లు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయని చెబుతున్నారు.

100 గ్రాముల కరివేపాకులో 659 mg కాల్షియం ఉంటుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇది ఎముకలను బలపరచడానికి సహాయపడుతుందని అంటున్నారు. కరివేపాకులలో ఉండే భాస్వరం ఎముక సాంద్రతను మెరుగుపరచడానికి సహజ మార్గమని చెబుతున్నారు.

రోగనిరోధక శక్తి తగ్గడానికి, అకాల వృద్ధాప్యానికి ప్రధాన కారణాలలో ఒకటైన ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవడానికి సహాయపడే యాంటీఆక్సిడెంట్లు, విటమిన్లు సి, ఈ విటమిన్లు ఈ ఆకులలో పుష్కలంగా ఉంటాయని నిపుణులు చెబుతున్నారు. ఇవి చర్మ మృదుత్వాన్ని ప్రోత్సహిస్తాయని, కొల్లాజెన్ సంశ్లేషణను పెంచుతాయని పేర్కొన్నారు. కరివేపాకులో నాడీ వ్యవస్థకు, హార్మోన్లను సమతుల్యం చేయడానికి, జీవక్రియను నియంత్రించడానికి సహాయపడే బి విటమిన్లు సమృద్ధిగా ఉంటాయని వైద్యులు పేర్కొన్నారు.

మరిన్ని కథనాలు:

Almond Health Benefits: బాదంతో ఎన్ని ఆరోగ్య ప్రయోజనాలో తెలుసా !

© 2026 Bharath Samachar