

ලක්කෙත කැඳ මිශ්‍රණයේ ඖෂධීය වටිනාකම



Authorized Distributor



අමුද්‍රව්‍ය

සහල් වර්ගය

මා-ඒ, ගෝනබරු, කුරුළුතුව, මසුරන්, වෙදහිනට්, කළුහිනට්, මුරුංගකායම්, හැටදා, පච්චපෙරුමාල්.

සාහිත්‍යයට අනුව, සාම්ප්‍රදායික සහල්වල ඊනෝලික් සහ ෆ්ලේවනොයිඩ් සංයෝග ඇතුළු ගැටුම්කරුම් විශාල පරාසයක් ඇත. මෙම සංයෝග මෘතකදී ප්‍රතිඔක්සිකාරක, දියවැඩියා ප්‍රතිරෝධීකාරක, ශරීරය සිසිල් කරන සහ අනෙකුත් ප්‍රතිලාභ වැනි පෝෂණීය විභවයන් සඳහා අවධානය දිනා ගෙන ඇත.

සහල්වල සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ අතර වේගවත් හා ක්ෂණික ශක්තියක් සැපයීම, හොඳ මලපහ වලනය, රුධිරයේ සීනි මට්ටම ස්ථාවර කිරීම සහ මිනිස් සිරුරට විටමින් (B1) අත්‍යවශ්‍ය ප්‍රභවයක් සැපයීම ඇතුළත් වේ. අනෙකුත් ප්‍රතිලාභ අතර සම රැකවරණය, අධි රුධිර පීඩනයට ප්‍රතිරෝධය, අතිසාරය සහ හෘද රෝග ඇතුළත් වේ. නිර්මාණිකයන් සඳහා සම්පූර්ණ ප්‍රෝටීන් අතිරේකය සපයන ප්‍රභවයකි.

1. මාඒ

සමස්ත සෞඛ්‍යයට දායක වන යකඩ සහ සින්ක් සහිත හොඳ ප්‍රභවයකි, එය කාබෝහයිඩ්‍රේට් අඩු වන අතර ප්‍රෝටීන් සහ තන්තු වලින් පොහොසත් වේ.

2. ගෝනබරු

ගෝනබරු සහල්වල ඉහළ ඖෂධීය වටිනාකමක් ඇති අතර, විශේෂයෙන් හිඩුඩිඩ සමඟ පරිභෝජනය කරන විට ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කිරීමට සහ සින්ක් ලබා දීමට ප්‍රසිද්ධය.

දියවැඩියාව සහ ඔක්සිකාරක ආතතියට ප්‍රතිකාර කිරීම සඳහා ප්‍රයෝජනවත් වේ. එය හොඳ සින්ක් ප්‍රභවයකි. මෙවන් වටිනා පෝෂණීය සහ ඖෂධීය ගුණයන් ලබා ගැනීමේදී හිඩුඩිඩ සමඟ පරිභෝජනය වැදගත් වේ.

3. කුරුළුතුව

විටමින් බී වලින් පොහොසත්ය, ශක්ති වර්ධනය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය, ලිබ්ඩෝ වැඩි දියුණු කිරීම

තන්තු සඳහා දෛනික වටිනාකමෙන් (14.0%) ක් සැපයීමට අමතරව, සෙලේනියම් සඳහා කෝප්පයකින් (27.3%) ක් සපයයි, මිලියන ගණනකට ඔවුන්ගේ ආහාර වේලෙහි ප්‍රමාණවත් සෙලේනියම් නොලැබෙන බැවින් මෙය වැදගත් ප්‍රතිලාභයකි, නමුත් මෙම ඛනිජය මිනිස් සෞඛ්‍යයට මූලික වැදගත්කමක් දරයි. .

4. මසුරන්

මෙහි ඉහළ තන්තු අන්තර්ගතය නිසා ආහාර දිරවීමට සහාය වන අතර සමස්ත යහපැවැත්ම සඳහා අත්‍යවශ්‍ය විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ සපයයි.

දැවිල්ල, දියවැඩියාව, පිලිකා, ස්නායු රෝග, කොලෙස්ටරෝල් සහ ඔක්සිකාරක ආතතියට ප්‍රතිකාර කිරීමේදී ඖෂධීය ගුණ. එවැනි පෝෂණීය සහ ඖෂධීය වටිනාකමක් ලබා ගැනීම සඳහා හිඩුඩිඩ සමඟ පරිභෝජනය වැදගත් වේ.

5. වෙළඳහිතට

විභි සුවඳ සහ රසය සඳහා ප්‍රසිද්ධ ප්‍රතිඔක්සිකාරක අඩංගු වන අතර, සෛල වලට මුක්ත බණ්ඩක වලින් සිදුවන හානිවලට විරෝධී ආරක්ෂාව සපයයි.

අඩුම ඇමයිලෝස් සහ පවතින කාබෝහයිඩ්‍රේට් අන්තර්ගත හාල් වේ,

6. කළුහිතට

යකඩ ප්‍රභවයක්, රතු රුධිර සෛල සෑදීමට සහ ශරීරයේ ඔක්සිජන් ප්‍රවාහනයට තීරණාත්මක වේ. බහිෂ්ච වලින් පොහොසත් සහ යකඩ සහ සින්ක් වැනි විශාල වශයෙන් අංශුමාත්‍ර පෝෂක පවතී. කිරි දෙන මව්වරුන් සඳහා කළු හිතට දිනපතා ආහාරයට ගැනීම නිර්දේශ කෙරේ. එය ප්‍රතිශක්තිය, ශාරීරික ශක්තිය සහ පිරිමි ලිංගික ශක්තිය වැඩි කරයි. මලබද්ධය, මලබද්ධය වැනි තත්ත්ව කළු හිතට ආහාරයට ගැනීමෙන් සුවකර ගත හැක.

7. මුරුංගකායම්

ප්‍රතිඔක්සිකාරක සහ විටමින් (A) සහ (B) වලින් පොහොසත් වේ, ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කරන අතර නිරෝගී සම සහ පෙනීම ප්‍රවර්ධනය කරයි.

8. හැටදා

ඇන්තොසියානින් සහිත හැටදා සහල් ශරීරය සිසිල් කරන ගුණ ඇති අතර හෘද රෝග සහ පිළිකා වැනි හිදුන්ගත රෝග වලින් ආරක්ෂා කරයි.

9. පව්වපෙරුමාල්

ශක්තිය සහ සමස්ත සෞඛ්‍යය සඳහා අත්‍යවශ්‍ය කාබෝහයිඩ්‍රේට් සහ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ සපයයි. මෙය ශරීරය සිසිල් කිරීමට උපකාරී වේ. දියවැඩියාව, අධි රුධිර පීඩනය සහ හෘද වාහිනී රෝගවලින් පෙළෙන ඕනෑම කෙනෙකුට එය සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලබා දෙයි. එය නෙග්‍රෝන වල ක්‍රියාකාරීත්වය පාලනය කරන අතර බැහැර කිරීමේ පද්ධතියේ ක්‍රියාකාරීත්වය වැඩි දියුණු කරයි. මැග්නීසියම් ඉහළ ප්‍රමාණයක් අඩංගු බැවින් හදවතට හිතකරය. අඩු රුධිර පීඩනය සහ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම පවත්වා ගැනීමට උපකාරී වේ.

ධාන්‍ය වර්ග

කුරහන්, උළු, කොල්ලු, මීලු හාල්, මුං ඇට, මෙහේරි, කවිපි, රතු කවිපි

1. කුරක්කන්

කැල්සියම්, යකඩ සහ ආහාරමය තන්තු වලින් පොහොසත්, පිළිවෙලින් අස්ථි සෞඛ්‍යය, හිමොග්ලොබින් නිෂ්පාදනය සහ ආහාර ජීර්ණ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කරයි

කුරක්කන් ඔබේ ආහාර වේල සඳහා වැදගත් අංගයක් වන්නේ එහි අද්විතීය ලෙස ඉහළ පෝෂ්‍ය පදාර්ථ අඩංගු වන අතර, ඉහළ ප්‍රමාණයේ ආහාර තන්තු, ප්‍රෝටීන්, ඉහළ විටමින් (B) අන්තර්ගතය මෙන්ම කැල්සියම්, යකඩ, පොටෑසියම්, සින්ක් සහ මැග්නීසියම් වීමයි.

2. උළු

ඉහළ ප්‍රෝටීන් අන්තර්ගතය, මාංශ පේශි ගොඩනැගීමට සහ අලුත්වැඩියා කිරීමට උපකාරී වන අතර යකඩ සහ ෆෝලේට් වලින් පොහොසත් වන අතර එය රතු රුධිර සෛල සෑදීමට සහ රක්තහීනතාවය වැළැක්වීමට වැදගත් වේ

බොහෝ රහිල කුලයට අයත් බෝග වලට වඩා උළු ඉහළ ප්‍රෝටීන් අගයක් දරයි. එය ආහාරමය තන්තු, අයිසොලවෝන්, විටමින් (B) සංකීර්ණය, යකඩ, තඹ, කැල්සියම්, මැග්නීසියම්, සින්ක්, පොටෑසියම්, පොස්පරස් වැනි අනර්ඝ ප්‍රභවයක් වන අතර එය සුවපත් සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ රැසක් ලබා දෙයි.

3. කොල්ලු

විහි ඉහළ තන්තු අන්තර්ගතය සහ අඩු ග්ලයිසමික් දර්ශකය හේතුවෙන් ඔර අඩු කර ගැනීමට උපකාර කිරීම, ඔසප් වීමේ ගැටළු වලට ප්‍රතිකාර කිරීම සහ කොලෙස්ටරෝල් මට්ටම අඩු කිරීම වැනි ඖෂධීය ගුණාංග සඳහා ප්‍රසිද්ධය.

ප්‍රතිඔක්සිකාරක, භයානක අම්ලය, ට්‍රිනෝලික් සංයෝග සහ ආහාරමය තන්තු වැනි ස්වාභාවික ජෛව ක්‍රියාකාරී ද්‍රව්‍ය කොල්ලු මගින් සපයන අතර විමලින් රුධිරයේ සීනි, සෙම්ප්‍රතිශ්‍යාව, උගුර ආසාදනය, උණ, මුත්‍රා ගල්, ඇදුම, බ්‍රොන්කයිටිස්, තරබාරුකම, ආඝාතය සහ හෘද රෝග පාලනය කිරීම ප්‍රවර්ධනය කළ හැකිය.

4. ඕලු හාල්

ප්‍රතිඔක්සිකාරක, විටමින් සහ ඛනිජ ලවණ වලින් පොහොසත් ඕලු හාල් ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කිරීමට, සමේ සෞඛ්‍යය වැඩි දියුණු කිරීමට සහ ආහාර දිරවීමේ ප්‍රවර්ධනය කිරීමට උපකාරී වේ.

ඕලු හාල් යනු ශාක පදනම් වූ ප්‍රෝටීන් ප්‍රභවයන්ගෙන් පොහොසත්ම ප්‍රභවයක් වන අතර මෙම ඕලු හාල් වලින් ඔබට කැලරි 211ක් සහ ප්‍රෝටීන් ග්‍රෑම් 14.2ක් පිරිනැමේ. එය phenylalanine, leucine, isoleucine, valine, lysine සහ arginine ඇතුළත් අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වලින් සමන්විත වේ.

5. මුං ඇට

විටමින් (C) ශ්ලේවනෝල්, quercetin සහ kaempferol වැනි ප්‍රතිඔක්සිකාරක වලින් පිරි ඇති මුං ඇට මුක්ත බණ්ඩකයන්ට චිරෝචිව සටන් කරයි, සමස්ත සෞඛ්‍යයට සහාය වේ.

මුං ඇටවල ප්‍රෝටීන්, විටමින් (C) සහ (A) සහ කැල්සියම් වැනි ප්‍රයෝජනවත් ඛනිජ අඩංගු වේ. ඒවා ආහාරයට ගැනීමෙන් ඔබේ හදවත ඇතුළුව සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභ ලැබිය හැකිය.

6. මෙහේරි

කැල්සියම්, යකඩ සහ අත්‍යවශ්‍ය ඇමයිනෝ අම්ල වලින් පිරුණු පෝෂ්‍යදායී ධාන්‍යයක් වන මෙහේරි අස්ථි සෞඛ්‍යයට, හිමොග්ලොබින් සෑදීමට දායක වන අතර වටිනා ශාක පදනම් වූ ප්‍රෝටීන් සපයයි.

ඔර, BMI සහ අධි රුධිර පීඩනය අඩු කිරීම සඳහා මෙහේරි උපකාරී වේ. ඉන්දියාවේ, මෙහේරි සාමාන්‍යයෙන් රනිල කුලයට අයත් බෝග සමඟ පරිභෝජනය කරන අතර විමලින් ප්‍රෝටීන් අන්‍යෝන්‍ය අතිරේකයක් නිර්මාණය කරයි, ඇමයිනෝ අම්ල අන්තර්ගතය වැඩි කරයි, සහ ප්‍රෝටීන් වල සමස්ත පිරිණය වැඩි කරයි.

7. කවීපි

තන්තු සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක බහුල, කවීපි ආහාර දිරවීමේ සෞඛ්‍යයට, ඔර කළමනාකරණයට සහය වන අතර හෘද රෝග සහ දියවැඩියාව වැනි හිදුන්ගත රෝග ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරයි.

කවීපි, තන්තු වලින් පොහොසත් වන අතර එය ආහාර පිරිණය වැඩි දියුණු කිරීමට සහ මලබද්ධය සමනය කිරීමට උපකාරී වේ. කවීපි වල විටමින් (A) සහ (C) තිබීම ප්‍රතිශක්තිය වැඩි කිරීමට උපකාරී වේ. කවීපි වල ට්‍රිප්ටෝෆාන් යන ඇමයිනෝ අම්ලය අඩංගු වන අතර එය ශරීරයේ මෙලටොනින් සෑදීමට උපකාරී වන අතර එය නින්දේ රටාවන් සහ නින්ද නොයාම වැඩි දියුණු කිරීමට උපකාරී වේ.

8. රතු කවීපි

කවීපි වලට සමානව, රතු කවීපි තන්තු සහ ප්‍රතිඔක්සිකාරක සපයයි, ආහාර දිරවීමේ සෞඛ්‍යය ප්‍රවර්ධනය කරයි සහ හිදුන්ගත රෝග අවදානම අඩු කරයි

මෙම ප්‍රෝටීන් බල ගැන්වෙන, යකඩ පොහොසත් සහ කැලරි ගණන් කිරීමේ රතු කවීපි සෞඛ්‍ය ප්‍රතිලාභවලින් පිරි ඇත. කොලෙස්ටරෝල් අඩු කරන, රුධිරයේ සීනි මට්ටම පාලනය කරන, හෘදයාබාධ ඇතිවීමේ අවදානම අඩු කරන, ඔර අඩු කර ගැනීමට ද උපකාර වන මේ ඇට දියවැඩියා රෝගීන්ට සිහිනයකි.

***Note:- All the aforementioned details were collected from research publications.