

வாழைப்பழம் சாப்பிடுங்கள், சுறுசுறுப்பாய் இருங்கள்.

தினமும் மூன்றுவேளை வாழைப்பழம் உணவுக்குப்பின் சாப்பிட்டால் மூளை சுறு சுறுப்பாக இயங்கும் என்று இங்கிலாந்து ஆராய்ச்சியாளர் கூறுகிறார். வாழைப்பழத்தில் சுகரோஸ், பிரக்டோஸ் குளுகோஸ் என்ற மூன்று இயற்கையான இனிப்பு வகைகளும் அதிகப்படியான பைபர் சத்தும் உள்ளது. மேலும் வாழைப்பழம் மலச்சிக்கல் வியாதியில் இருந்தும் காப்பாற்றும்.