

## பொதுவாக பப்பாளி சூடு என்று சொல்லப்படுகிறது. வெயிலுக்கு பப்பாளி நல்லதா?

சம்மர்ல பல இடங்களில் பப்பாளிப் பழத்தை துண்டுகளாக வெட்டி வண்டியில் வைத்து விற்கிறார்கள். ஆனால் பொதுவாக பப்பாளி சூடு என்று சொல்லப்படுகிறது. வெயிலுக்கு பப்பாளி நல்லதா?

**"பப்பாளியை நாம் எந்தக் காலத்திலும் எப்பொழுது வேண்டுமானாலும் சாப்பிடலாம். இது ஒரு திகட்டாத பழம் என்பதால், நாம் அளவுக்கதிகமாக சாப்பிட்டு விடுவோம். அப்பொழுதுதான் பிரச்சனை. அளவோடு சாப்பிடும் வரை இது அபூர்வமான பழம்.**

பெண்கள் இந்தப் பழத்தைச் சாப்பிடக் கூடாது என்று சொல்வார்கள். அதுவும் தவறு. பெண்களுக்கு மாதவிலக்கு நின்றபின் எடை கூடி, இரத்த அழுத்தம், முதுகு, இடுப்பு, மூட்டுகளில் வலி ஏற்பட்டு நடக்க சிரமப்படுவர். அவர்கள் தினசரி இரண்டு கீற்று பப்பாளி சாப்பிட்டால் எடை சடசடவென குறையும். மூட்டு வலி குறையும்.

முகெலும்பு பிதுக்கம் அல்ல நழுவுல் காரணமாக வரும் கடுமையான வலிக்கு பப்பாளியில் உள்ள 'கமோ பாப்பன்' என்ற கெமிக்கல் நல்ல குணமளிப்பதாக அமெரிக்காவில் ஆய்வு செய்து கண்டுபிடித்துள்ளனர்.

பொதுவாகவே பப்பாளி தலைமுடி, சருமம், கண்பார்வை, தொண்டை, வயிறு, சிறுநீரகம் அனைத்துக்கும் மிகவும் ஏற்றது. **எக்காரணத்தைக் கொண்டும் பப்பாளியை நாம் தவிர்த்தால், நம் ஆரோக்கியத்தை நாம் தவிர்க்கிறோம் என்றுதான் அர்த்தம்."**