



புழுங்கல் அரிசியின் பயன்கள்

1. புழுங்கல் அரிசி குறைந்த கிளைசுமிக் இன்டெக்ஸ் கொண்டதால், சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு மிகவும் உகந்தது. பச்சரிசி மற்றும் ஸ்டீம் அரிசியை விட புழுங்கல் அரிசியில் கிளைசுமிக் இன்டெக்ஸ் மிகவும் குறைவு.
2. புழுங்கல் அரிசியில் டயாமின் எனும் வைட்டமின் பச்சரிசி மற்றும் ஸ்டீம் அரிசியை விட 4 மடங்கு அதிகம். இதனால் செரிமானம் எளிதில் நடக்கும்.
3. புழுங்கல் அரிசியில் நீரில் கரையும் தாது உப்புகள் அதிகம். புரத சத்தும் மிக அதிகம்.
4. குழந்தைகளுக்கு தாய்ப்பால் கொடுத்து முடித்தவுடன் கொடுப்பதற்கு புழுங்கல் அரிசி கஞ்சி சிறந்தது.
5. உலக சுகாதார நிறுவனம், வயிற்று போக்கை நிறுத்துவதற்கு புழுங்கல் அரிசி கஞ்சி தான் மிக சிறந்த மருந்து என அறிவித்துள்ளது.
6. புழுங்கல் அரிசியின் சோறு காணும் அளவு (Yield) பச்சரிசி மற்றும் ஸ்டீம் அரிசி விட மிக அதிகம்.

