

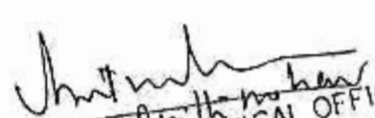

## പനം നൊക്കിന്റെ പോഷകഗുണം വിലയിരുത്തൽ

ഇന്ത്യയിലെ തെക്കൻസംസ്ഥാനങ്ങളിൽ കാണുന്ന ഒരു ഫലവർഗ്ഗമാണ് പനംനൊക്ക്. ജലാംശം കൂടുതലായുള്ള ഒരു ഫലമാണ്. രുചിക്കും ഏറെ പ്രസിദ്ധമാണ്. ഊഷ്ണകാലത്ത് ഏവർക്കും പ്രിയപ്പെട്ട ഒരു ഭക്ഷണമാണ്.

നൂറുശതമാനം പ്രകൃതിദത്തമായ ഈ ഫലം പെട്ടെന്ന് ദഹിക്കുന്നതും പെട്ടെന്ന് ഊർജ്ജം ലഭിക്കുന്നതുമായ ഒരു ഫലമാണ്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഇത് കുട്ടികൾക്കും, മുതിർന്നവർക്കും ഒരു പോലെ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്.

### പനംനൊക്ക് 100 ഗ്രാം

ജലാംശം	-	92.3 ഗ്രാം
പ്രോട്ടീൻ	-	0.6 ഗ്രാം
കൊഴുപ്പ്	-	0.1 ഗ്രാം
ധാതുക്കൾ	-	0.2 ഗ്രാം
നാരുകൾ	-	0.3 ഗ്രാം
കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്	-	6.5 ഗ്രാം
ഊർജ്ജം	-	29 കലോറി
കാൽസ്യം	-	10 മി.ഗ്രാം
ഇരുമ്പ്	-	0.5 മി.ഗ്രാം

  
  
**Dr. Anitha Mohan**  
 TECHNICAL OFFICER,  
 Programme Office, State Nutrition Bureau,  
 State IDD Control Cell  
 Kerala State Nutrition Bureau