നീരയും കള്ളും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം

തെങ്ങിന്റെ വിരിയാത്ത പൂങ്കുല ചെത്തുമ്പോൾ ഊറി വരുന്ന പോഷക സമൃദ്ധവും, മാധുര്യമേറിയതും ഒട്ടും മദ്യാംശം ഇല്ലാത്തതുമായ പാനീയമാണ് നീര.

നീരയിൽ ഗ്ലൈസിമിക് ഇൻഡക്സ് 35 മാത്രമടങ്ങിയ പഞ്ചസാരയും പൂജ്യം ശതമാനം ആൽക്കഹോളുമാണുള്ളത്. അതേ സമയം നീരയെ അന്തരീക്ഷ ഊഷ്മാവിൽ വെച്ചിരുന്നാൽ തനിയെ പുളിച്ച് എട്ടു ശതമാനം വീര്യവും മദ്യാംശം ഉള്ളതുമായ കള്ളായി മാറുന്നു. നീര പുളിച്ച് കള്ളായാൽ വിറ്റാമിനുകളും പ്രോട്ടീനും നഷ്ടപ്പെടുന്നു.