



अँच्होकडो या फळाचे फायदे

हे लदी फॅट्स : अँच्होकडोमध्ये मोनोअनसेंस्युरेटेड फॅट्स असतात; जे निरोगी हृदयासाठी आवश्यक मानले जातात. हे चांगल्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी राखण्यास मदत करतात; जलजल कर्मी होते आणि मेंदूचा आरोग्यासाठी फायदेशीर ठरते.

तंतुमय पदार्थ : अँच्होकडो ब्रेड हा दोन्ही आहारातील तंतुमय पदार्थांचा स्रोत आहे. त्यामुळे पचनास मदत होते आणि रक्तातील सापेक्षे ची पातळी नियंत्रित करण्यास मदत करतात.

जीवनसत्त्वे आणि खनिजे : अँच्होकडोमध्ये फ्लिटिमन के, फ्लिटिमन सी, फ्लिटिमन बी, पोर्टेशियम व फोलेट यासह विविध आशयक जीवनसत्त्वे आणि असतात. हे पोषक घटक संपूर्ण आरोग्य राखण्यासाठी, रोगप्रतिकारक शक्ती वाढवण्यासाठी आणि त्वचेसाठी फायदेशीर मानले जातात.

ऑफ्टऑक्सिडंट्स : अँच्होकडोमध्ये इक्सीन्यून व विविध कर्गेनीनोइड्ससारखे ऑफ्टऑक्सिडंट असतात; जे तणाव आणि आरोग्याचे नुकसान होण्यापासून संरक्षण देतात. हे ऑफ्टऑक्सिडंट डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी आणि फायदेशीर तातो जुनाट आजांसाठी धोकाली यांच्ये कर्मी होतो. शरीरातील चयापचय प्रक्रियेसाठी जीवनसत्त्वे महत्वाची असतात; जी चांगले आरोग्य राखण्यास मदत

करते. अँच्होकडोमध्ये असलेली ऑटीओक्सिडंट्स तुमच्या शरीराला मुक्त रॅडिकल्सपासून वाचवतात. रोगप्रतिकारशक्ती वाढवण्यासाठी फ्लिटिमन सी उत्तम आहे; जे तुम्हाला आजारी पडण्यापासून वाचवते. फ्लिटिमन सी त्वचेवरील वृद्धलेखील कर्मी करते. अँच्होकडोमध्ये आढळणारे फ्लिटिमन बी त्वचेच्या नवीन पेशी तयार करण्यास मदत करते; तर जीवनसत्त्वे अ व ई तुमची त्वचा तरण आणि केस गुणवृत्तीत करतात. पचन आणि आतड्यांचे आरोग्य : अँच्होकडो टोस्टमधील तंतुमय पदार्थ पचनास मदत करू शकते, तसेच आतड्यांचे आरोग्यही यांच्यासाठी फायदेशीर मानले जातात.

ऑफ्टऑक्सिडंट्स : अँच्होकडोमध्ये इक्सीन्यून व विविध कर्गेनीनोइड्ससारखे ऑफ्टऑक्सिडंट असतात; जे तणाव आणि आरोग्याचे नुकसान होण्यापासून संरक्षण देतात. हे ऑफ्टऑक्सिडंट डोळ्यांच्या आरोग्यासाठी आणि फायदेशीर तातो जुनाट आजांसाठी धोकाली यांच्ये कर्मी होतो. शरीरातील चयापचय प्रक्रियेसाठी जीवनसत्त्वे महत्वाची असतात; जी चांगले आरोग्य राखण्यास मदत



घाणेरडं कोलेस्ट्रॉल मुळापासून उपटून फेकून १०० च्या स्पौडने धावेल रक्त

आजकाळ अनेक लोक वाढलेल्या कोलेस्ट्रॉलमुळे वित्रित आहेत. खराब कोलेस्ट्रॉलमुळे दिल्यांशी संबंधीत अनेक समस्यांना तोंड याचे लागते. खराब कोलेस्ट्रॉलमुळे, तुम्हाला मध्यम, उच्च रक्तदाब, जट भावाना, अत्यंत थकावा आणि श्वास व्यथात अदृश्य यांकनाशी लक्षणे दिसू शकतात. अशा परिस्थितीत कोलेस्ट्रॉलने नियंत्रित ठेवण्यासाठी सक्स काहार महत्वाची भूमिका बजावतो. उच्च कोलेस्ट्रॉलांने त्रस्त असलेले बराबर लोक आहारात कोणत्याचा प्रकारची फले समाविष्ट करावीत यावदल संप्रभाव असतात. अशा स्थिरीत येण्ये काही ही उत्तम फले आणि पर्याप्त शर्मीली आहेत. तुम्ही त्वचा आहारातही समावेश करू शकता हे जाणून घेऊ.

पर्ह - पर्हमध्ये भरपूर फायबर असते. त्यामुळे उच्च रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. पर्हचे भरपूर फायबर असते. ते तुमच्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. हे उच्च रक्तदाब तुम्हाला आरोग्यासाठी अनेक फायदे प्रदान करण्यात आसतात. अशा स्थिरीत येण्ये काही ही उत्तम फले आणि पर्याप्त शर्मीली आहेत. तुम्ही त्वचा आहारातही समावेश करू शकता हे तुमच्या कोलेस्ट्रॉलने नियंत्रित ठेवण्यासाठी असलेले बराबर लोक आहारात कोणत्याचा प्रकारची फले समाविष्ट करावीत यावदल संप्रभाव असतात. अशा स्थिरीत येण्ये काही ही उत्तम फले आणि पर्याप्त शर्मीली आहेत. तुम्ही त्वचा आहारातही समावेश करू शकता हे जाणून घेऊ.

टोमटो - टोमटोमध्ये अनेक प्रकारात

जीवनसत्त्वे असतात. त्वात जीवनसत्त्वे ए, बी, सी आणि के सारखे पोषक असतात. हे उच्च निरोगी ठेवण्यास मदत करतात. कोलेस्ट्रॉलची पातळी राखण्यास मदत करते. ते उच्च रक्तदाब नियंत्रित ठेवण्यास मदत करतात.

एवाकडो - कोलेस्ट्रॉलची पातळी

नियंत्रित ठेवण्यासाठी तुम्ही अँच्होकडोचा आहारात समावेश करू शकता. एवाकडो हृदय निरोगी ठेवण्याचे काम करते. ते स्ट्रोकचा धोका कर्मी करतात. हे उच्चाला १ ते २ ग्रॅम विविध फायबर देते. तुम्ही त्वचा केली कोलेस्ट्रॉलची पातळी करतात. हे उच्चाला रक्तदाब देते. तुम्ही त्वचा केली कोलेस्ट्रॉलची पातळी करतात. अशा स्थिरीत येण्ये काम करते. तुम्हाला आरोग्यासाठी असलेले बराबर लोक आहारात समाविष्ट करावीत यावदल संप्रभाव असतात. अशा स्थिरीत येण्ये काही ही उत्तम फले आणि पर्याप्त शर्मीली आहेत. तुम्ही त्वचा आहारातही समावेश करू शकता हे जाणून घेऊ.

सफरचंद - सफरचंद वैदिक उत्तम विविध चवदार आणि आरोग्यासाठी फल आहे. हे कवळ उच्च निरोगी ठेवत नाही तर निरोगी त्वचा आणि केस राखण्यास देखील मदत करते. हे कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. सफरचंद खाल्ल्याने तुम्हाला आरोग्यासी संबंधित अनेक समाविष्ट करावीत यावदल संरक्षण मिळते.

लिंबूवर्गीय फले - लिंबूवर्गीय फलांमध्ये संत्री, लिंबू, अणवी द्वादश यांच्या फलांमध्ये नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. ते तुमच्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. सफरचंद खाल्ल्याने तुम्हाला आरोग्यासी संबंधित अनेक समाविष्ट करावीत यावदल संरक्षण मिळते.

लिंबूवर्गीय फले - लिंबूवर्गीय फलांमध्ये संत्री, लिंबू, अणवी द्वादश यांच्या फलांमध्ये नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. ते तुमच्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. सफरचंद खाल्ल्याने तुम्हाला आरोग्यासी संबंधित अनेक समाविष्ट करावीत यावदल संरक्षण मिळते.

सुकमेवा - बदाम, अक्रोड, शेंगदणे आणि इतर नास खाल्ल्याने हृदयावर आरोग्य देतात. असे अनेक अभ्यासांनी दिसून दिसून आले आहे. रोज नट खाल्ल्याने खराब कोलेस्ट्रॉल कमी होऊ शकते. नासांमध्ये अतिरिक्त पोषक घटक असतात जे उच्चाला रोगांपासून तुम्हाला आरोग्य देतात. वारी आणि भेंडी या कमी उच्चांक असलेल्या भाज्या आहेत आणि त्वचा असते. तर भरपूर विविध फायबर असते. ते तुमच्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. सुकमेवा बदाम, अक्रोड, शेंगदणे आणि इतर नास खाल्ल्याने हृदयावर आरोग्य देतात. असे अनेक अभ्यासांनी दिसून दिसून आले आहे. रोज नट खाल्ल्याने खराब कोलेस्ट्रॉल कमी होऊ शकते. नासांमध्ये अतिरिक्त पोषक घटक असतात जे उच्चाला रोगांपासून तुम्हाला आरोग्य देतात. वारी आणि भेंडी या कमी उच्चांक असलेल्या भाज्या आहेत आणि त्वचा असते. तर भरपूर विविध फायबर असते. ते तुमच्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. सुकमेवा बदाम, अक्रोड, शेंगदणे आणि इतर नास खाल्ल्याने हृदयावर आरोग्य देतात. असे अनेक अभ्यासांनी दिसून दिसून आले आहे. रोज नट खाल्ल्याने खराब कोलेस्ट्रॉल कमी होऊ शकते. नासांमध्ये अतिरिक्त पोषक घटक असतात जे उच्चाला रोगांपासून तुम्हाला आरोग्य देतात. वारी आणि भेंडी या कमी उच्चांक असलेल्या भाज्या आहेत आणि त्वचा असते. तर भरपूर विविध फायबर असते. ते तुमच्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. सुकमेवा बदाम, अक्रोड, शेंगदणे आणि इतर नास खाल्ल्याने हृदयावर आरोग्य देतात. असे अनेक अभ्यासांनी दिसून दिसून आले आहे. रोज नट खाल्ल्याने खराब कोलेस्ट्रॉल कमी होऊ शकते. नासांमध्ये अतिरिक्त पोषक घटक असतात जे उच्चाला रोगांपासून तुम्हाला आरोग्य देतात. वारी आणि भेंडी या कमी उच्चांक असलेल्या भाज्या आहेत आणि त्वचा असते. तर भरपूर विविध फायबर असते. ते तुमच्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. सुकमेवा बदाम, अक्रोड, शेंगदणे आणि इतर नास खाल्ल्याने हृदयावर आरोग्य देतात. असे अनेक अभ्यासांनी दिसून दिसून आले आहे. रोज नट खाल्ल्याने खराब कोलेस्ट्रॉल कमी होऊ शकते. नासांमध्ये अतिरिक्त पोषक घटक असतात जे उच्चाला रोगांपासून तुम्हाला आरोग्य देतात. वारी आणि भेंडी या कमी उच्चांक असलेल्या भाज्या आहेत आणि त्वचा असते. तर भरपूर विविध फायबर असते. ते तुमच्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. सुकमेवा बदाम, अक्रोड, शेंगदणे आणि इतर नास खाल्ल्याने हृदयावर आरोग्य देतात. असे अनेक अभ्यासांनी दिसून दिसून आले आहे. रोज नट खाल्ल्याने खराब कोलेस्ट्रॉल कमी होऊ शकते. नासांमध्ये अतिरिक्त पोषक घटक असतात जे उच्चाला रोगांपासून तुम्हाला आरोग्य देतात. वारी आणि भेंडी या कमी उच्चांक असलेल्या भाज्या आहेत आणि त्वचा असते. तर भरपूर विविध फायबर असते. ते तुमच्या कोलेस्ट्रॉलची पातळी नियंत्रित ठेवण्यास मदत करते. सुकमेवा बदाम, अक्रोड, शेंगदणे आणि इतर नास खाल्ल्याने हृदयावर आरोग्य देतात. असे अनेक अभ्यासांनी दिसून दिसून आले आहे. रोज नट खाल्ल्याने खराब क