

పర్లాకాలంలో ఈ పూట్ల తింటే.. ఇమ్మూనిటీ పెరుగుతుంది..!



పర్లాకాలం.. కూల్.. కూల్ వైబ్స్ లో మిర్చి బళ్ళి, హాట్ హాట్ సమాసా, చాట్ లాగించాలని అనిపిస్తుంది. ఇది తినే ముందు మనం ఓ విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలింటే.. పర్లాకాలం, చల్లని వాతావరణాన్ని కాదు, ఖాతరు లోగాను వెంటబట్టుకుని వస్తుంది. జులులు, దీర్ఘ జ్వరం, చైతన్య పుష్కలం ఈ కాలంలోనే ఎక్కువగా వస్తుంటాయి. ఈ లోగాలను తట్టుకోవాలంటే.. ఇమ్మూనిటీ పెంచుకోవాలింటే.. వాతావరణం చల్లగా ఉండని బళ్ళలు, సమాసాల లాగిస్తే.. ముద్దుగా లోగాలు కొనితెచ్చుకున్నట్లే. పర్లాకాలంలో ఆరోగ్య సమస్యలను మంచి దూరంగా ఉంచాలంటే.. వ్యక్తిగత, పరిసరాల పుష్కలం ఉంచుకోవాలి. వీటిలో పాలు రోగినోడక శక్తిని పెంచుకోవడమూ చాలా ముఖ్యం. పర్లాకాలంలో వచ్చే వ్యాధులలో పైలే రోజువారినీ, కాన్ని సైపెట్ వంటుంది.

నేరేడు పండ్లు.. పల్లగా నిగనిగలాడే నేరేడు పండ్లు ఈ పర్లాకాలంలో ఎక్కువగా దొరుకుతాయి. మన ఇమ్మూనిటీ పెంచుకోవడానికి, నేరేడు పండ్లు ఔష్ణ విలువను ఇవ్వడం కేలరీలను తక్కువగా ఉంటాయి. అవసరం, ఫోలేట్, పొటాషియం, విటమిన్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. బరువు తగ్గుటకునే వారు నేరేడు పండ్లు తినేకోవడం మంచిది. నేరేడు పండ్లలో విటమిన్ సి, సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. ఇందులోని విటమిన్ సి వల్ల ఆరోగ్యానికి, సాంద్రానియం ఎంతో విభావకస్తుంది. అశ్రి, అతిసారం సమస్యలను సుంచి నేరేడు పండు

గర్భిణిస్తుంది. నేరేడు పండు రసం తాగడం వల్ల అల్బర్ల దరిచేరదు. ఇది తింటే.. నీటి వల్ల కలిగి ఇన్ ఫెక్షన్ తగ్గుతాయి.

యాపిల్.. పర్లాకాలంలో జీవరేణుల రేణు కాన్సెన్ట్రేషన్ గా ఉంటుంది. పర్లాకాలంలో లోజాక్ యాపిల్ తింటే శరీరం చురుగ్గా తయారవుతుంది. యాపిల్ లో ఫైబర్, విటమిన్ సి, కె, కాన్సర్, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉన్నాయి. ఇవి ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. యాపిల్ లో ఉండే విటమిన్ సి ఇమ్మ్యూనిటీని పెంచుతుంది. మలబద్ధకం, అతిసారం సమస్యలో ఇబ్బందిపడేవారు యాపిల్ తీసుకుంటే మంచిది.

దానిమ్.. ఈ సీజన్ లో దానిమ్మ ఎక్కువగా దొరుకుతుంది. ఇమ్మ్యూనిటీ పెంచడంలో దానిమ్మ కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. దానిమ్మ గింజల్లో ఉండే బిజెబి గుణాలు అందుబాటులో ఉంటున్నాయి. శరీరానికి రోగినోడక శక్తిని అందిస్తాయి. లోజా దానిమ్మ తింటే.. అతిసారం, గుండెబిబ్బలు, దృక్పాతం, రక్తపాలు వంటి సమస్యలు తగ్గుతాయి. దానిమ్మ గింజల్లో విటమిన్ బి, సి, యాపిల్ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి. దానిమ్మ రసంలో గ్లైకోజు కంటే దాదాపు మూడు రెట్లు ఎక్కువ యాపిల్ ఆక్సిడెంట్లు ఉన్నాయని అధ్యయనాల్లో తేలింది. దానిమ్మ రసం ముఖ్యంగా పాలిటాసాన్ యాపిల్ ఆక్సిడెంట్లు. ఇవి దెబ్బ చెల్లెల్లో తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.

ఆల్మోకాం.. ఆల్మోకాం పండ్లు ఈ సీజన్ లో మాత్రమే దొరుకుతాయి. ఎల్లగా నిగనిగ లాడుతూ మృత్యురేఖలో నందడి చేస్తాయి. పుష్కలంగా తినడానికి బిస్కెట్ గా ఉంటాయి. ఆల్మోకాం పండ్లు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తాయి. ఈ సీజన్ లో ఎక్కువగా ఇబ్బంది పడ్డ జులులు సమస్య తగ్గుతుంది. లోజా ఆల్మోకాం పండ్లు తింటే ఇమ్మూనిటీ పెరుగుతుంది. హైబర్టెన్షన్ లో బాధపడేవారు లోజా 3 లేదా 4 పండ్లు తింటే సమస్య తగ్గుతుంది.

బొప్పాయి.. బొప్పాయి రోగినోడక శక్తిని పెంచడంలో విశేషంగా తోడ్పడుతుంది. ఇందులో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. పర్లాకాలంలో వచ్చే అనారోగ్య సమస్యలను ఇది చెక్ చేస్తుంది. ఇందులో పీచు ఎక్కువగా ఉంటుంది. బొప్పాయి తింటే జీర్ణవ్యవస్థకు మేలు జరుగుతుంది.

ముప్పై దాటిన తర్వాత.. ఈ రక్త పరీక్షలు కచ్చితంగా చేయించుకోవాలి..?



పరీక్షలు చేయించుకోవాలి. ఓ ఓటర్ ఆల్ హెల్త్ అంచనా చేయించుకోవడం కోసం టెస్ట్ బెడ్ల వద్దకు వెళ్ళాలి. పరీక్షలు చేయించుకోవడం కోసం టెస్ట్ బెడ్ల వద్దకు వెళ్ళాలి. పరీక్షలు చేయించుకోవడం కోసం టెస్ట్ బెడ్ల వద్దకు వెళ్ళాలి.

మనం సాధారణంగా ఆవారోగ్యంగా ఉన్నప్పుడే.. రక్తపరీక్షలు చేయించుకుంటాం. చాలామంది డాక్టర్ చెబితేనే పరీక్షలు చేయించుకోవాలనే భావనలే ఉంటాయి. ఇలా ఆలోచిస్తుంటే.. మీరు పారాపాలు చేస్తున్నట్లే. ఆరోగ్యంగా ఉండే బ్లడ్ టెస్ట్ చేయించుకోవడం ఎందుకు అని ఆలోచిస్తున్నారా.. రక్తం శరీరంలోని అన్ని భాగాలకు వెళ్తుంది. దీని ద్వారా చేయడం వల్ల, శరీరంలో జరిగే ప్రతి దిన్నె, పైజ్ చేయడాన్ని గుర్తించవచ్చు. అన్ని అవయవాలను సరిగ్గా పని చేస్తున్నాయో ఆరోగ్యంగా ఉన్నా.. బ్లడ్ టెస్ట్ ద్వారా తెలుసుకోవడం వల్ల, చాలా రకాల ఇన్ ఫెక్షన్లు, కొన్ని వ్యాధులను సకాలంలో గుర్తించవచ్చు.

అన్ని భాగాలకు అక్సీజన్ అందించడానికి అవసరం. **హార్ట్ ప్యాన్లెట్..** హార్ట్ ప్యాన్లెట్ పరీక్ష శరీరంలోని హార్ట్ ప్యాన్లెట్ అవయవాలకు వ్యాధులకు గురైస్తుంది. హార్ట్ ప్యాన్లెట్ రక్త పరీక్ష ప్యాన్లెట్ లో ఆల్బ్యూమిన్, టోటల్, ట్రైగ్లైసెరిడ్లు, టెస్టోస్టెరాన్, సిరం, ఫోలిట్ చేయడం వల్ల, శరీరంలో జరిగే ప్రతి దిన్నె, పైజ్ చేయడాన్ని గుర్తించవచ్చు. అన్ని అవయవాలను సరిగ్గా పని చేస్తున్నాయో ఆరోగ్యంగా ఉన్నా.. బ్లడ్ టెస్ట్ ద్వారా తెలుసుకోవడం వల్ల, చాలా రకాల ఇన్ ఫెక్షన్లు, కొన్ని వ్యాధులను సకాలంలో గుర్తించవచ్చు.

ముప్పై సంవత్సరాల వయస్సు వచ్చిన ప్రతి ఒక్కరూ బ్లడ్ చేయించుకోవాలని ప్రస్తుత పోషకాహార నిపుణులూ సలహా తప్పక సూచించారు. ఈ వయసు వారు చేయించుకోవాలని రక్త పరీక్షల రిస్కును ఇన్ ఫెక్షన్లు స్ట్రోక్ పంచుకున్నారు. ఏడాదికి ఒకసారిగా బ్లడ్ టెస్ట్ చేయించుకోవడం మంచిదిని సూచించారు. స్ట్రోక్ నివారణ వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించకముందే గుర్తించవచ్చని నికా అన్నారు. బ్లడ్ టెస్ట్ వల్ల.. ప్రమాదం, అశ్రికం ప్రమాదకర వ్యాధులకు సకాలంలో

అన్ని భాగాలకు అక్సీజన్ అందించడానికి అవసరం. **హార్ట్ ప్యాన్లెట్..** హార్ట్ ప్యాన్లెట్ పరీక్ష శరీరంలోని హార్ట్ ప్యాన్లెట్ అవయవాలకు వ్యాధులకు గురైస్తుంది. హార్ట్ ప్యాన్లెట్ రక్త పరీక్ష ప్యాన్లెట్ లో ఆల్బ్యూమిన్, టోటల్, ట్రైగ్లైసెరిడ్లు, టెస్టోస్టెరాన్, సిరం, ఫోలిట్ చేయడం వల్ల, శరీరంలో జరిగే ప్రతి దిన్నె, పైజ్ చేయడాన్ని గుర్తించవచ్చు. అన్ని అవయవాలను సరిగ్గా పని చేస్తున్నాయో ఆరోగ్యంగా ఉన్నా.. బ్లడ్ టెస్ట్ ద్వారా తెలుసుకోవడం వల్ల, చాలా రకాల ఇన్ ఫెక్షన్లు, కొన్ని వ్యాధులను సకాలంలో గుర్తించవచ్చు.

దోసకాయను తొక్కతే ఎందుకు తినకూడదు?.. అలా అంటే ఏమవుతుంది?



దోసకాయ పుష్కలమైనదే వీటిలో ఎవరికీ సందేహం లేదు. అయితే దోసకాయలో చక్కెర తీసి తినడం చాలా మంచిది అలవాటు. దోసకాయ తోట నుండి చేతిలో సేకరించబడింది, అనేక ప్రాంతాల గుండా వెళ్లి మార్కెట్ కు వెళ్తుంటుంది.

దీన్ని అలాగే తింటే ఆరోగ్యమా? ప్రశ్న సరైనదే! కేవలం కడగడం మరల తినడం సురక్షితం కాదు అయితే దోసకాయలను చక్కెర తీసుకుంటూ తినడం వల్ల శరీరానికి అందాల్సిన ముఖ్యమైన పోషకాలను కోల్పోతాం. పైజ్ రెండు రకాలు - కలిగే మరియు కలిగనిది. దోసకాయ తొక్కలో కలిగిన పైజ్ అధికంగా ఉంటుంది. ఈ పైజ్ జీర్ణవ్యవస్థ గుండా వెళ్తున్నప్పుడు, ఇది వ్యర్థాలను సాగు చేసే దానిని పుష్కలం చేస్తుంది. జీర్ణక్రియ సక్రమంగా జరగడానికి సహాయపడుతుంది. తద్వారా మలబద్ధకం సమస్య దూరమవుతుంది. లోజా 25 గ్రాముల పైజ్ లో పైజ్ తీసుకోవడం ఆరోగ్యకరం. పురుగులకు 38 గ్రాముల దోసకాయ గుజ్జలో కలిగిన పైజ్ పుష్కలం ఉంటుంది. శరీరానికి అశ్రికం ప్రయోజనకరమైన పోషకం మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది.

విటమిన్ కె రక్తం గడ్డకట్టడంలో సహాయపడే విటమిన్ కె దోసకాయ తొక్కలో ఉంటుంది. ఒక కప్పు పొట్టు తీసుకు దోసకాయ ముక్కల్లో 49 మైక్రోగ్రాములు విటమిన్ కె ఉంటుంది. అంటే దోసకాయ తొక్క తీస్తే 9 మైక్రోగ్రాములకు తగ్గుతుంది.

తక్కువ కేలరీ దోసకాయ ఎక్కువగా తినడం గురించి మీరు ఎప్పుడూ ఆలోచించే వెదిద్దాలనే అవసరం లేదు. దోసకాయ ముక్కల్లో కేలరీలు తక్కువగా ఉంటాయి. పొట్టు తీసుకు దోసకాయ ముక్కల్లో 1 లేదా 2 కేలరీలు మాత్రమే ఉంటాయి. కాబట్టి మధ్యస్థం, తొక్క తీసి దోసకాయను ముక్కలుగా చేసి, చైల్డ్ రోగి తింటే మరల పునరుత్పన్నం పొందదు.

బీటా కరోటిన్ బీటా కరోటిన్ విటమిన్ గ్రూప్ యొక్క ఒక రూపం. దోసకాయలో బీటా కరోటిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. ఈ పోషకం కళ్ళకు మేలు చేస్తుంది. విటమిన్ ఎ అనేక రూపాల్లో లభిస్తుంది. దోసకాయ తొక్కలో బీటా కరోటిన్ పుష్కలంగా ఉంటుంది. మహిళలు 2,310 %x౧౪ (నాల్గవ వర్షం నాల్గవ వర్షం అండ్ టెస్ట్) మరియు పురుషులు 3,000 %x౧౪ విటమిన్ గ్రూప్ తీసుకోవాలి. కేవలం ఒక కప్పు తీసుకు దోసకాయ ముక్కల్లో 55 %x౧౪ విటమిన్ గ్రూప్ ఉంటుంది అయితే సగం బీటా కరోటిన్. కాబట్టి దోసకాయను ఉపయోగించే దోసకాయ పుష్కలం చేస్తుంది. కానీ దానిని కలిగించే తొక్కలో తినండి అది ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.

ఉల్లి, వెల్లుల్లి పొట్టుతో ప్రయోజనాలు



భారతీయులు ఉల్లి, వెల్లుల్లి ప్రతి పంటలోనూ వినియోగిస్తారు. ఇది ఆహార రుచిని పెంచడమే కాకుండా శరీరానికి చాలా రకాల పోషక విలువలను అందిస్తుంది. ప్రస్తుతం చాలా మంది కురలను పంచుకునే ప్రయత్నం ఉల్లి, వెల్లుల్లి పొట్టును తొలగిస్తూ ఉంటారు. ఎందుకంటే వీటిలో కూడా చాలా పోషకాలుంటాయని తెలియక..! దీనిని తీసివేస్తారు. అయితే ఈ పొట్టును తినడం వల్ల శరీరానికి 3 రకాల ప్రయోజనాలు చేకూరుతాయని నిపుణులు తెలుపుతున్నారు. ఆసేవోటి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మాడు రకాల ప్రయోజనాలు ఇవే..!
ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లి తొక్కలు జుట్టు అందంగా పెంచడాని తోడ్పడతాయని ఆరోగ్య నిపుణులు తెలుపుతున్నారు.

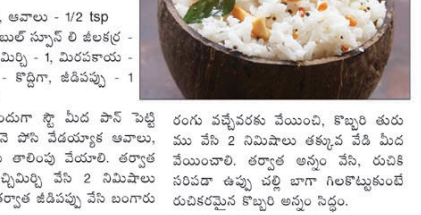
1. జుట్టు కోసం: ఉల్లిపాయ జుట్టుకు చాలా ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది. ఇందులో ఉండే సల్ఫర్ జుట్టును మెరిసేలా చేస్తుంది. అంతేకాకుండా జుట్టును కుదుర్చుకోవడం నివారించడం చేస్తుంది. దీని కోసం.. ఉల్లిపాయ తొక్కలను నీటిలో మునిగించి, నీటిని చల్లబెరిచి, జుట్టుకు పొచ్చు చేసిన తర్వాత అనేక వీటిలో కుర్లం చేసుకోండి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తే త్వరలోనే మంచి లాభాలు పొందుతారు.

2. ఆహార రుచి గా చేస్తుంది: వెల్లుల్లిని ఆహారం వంటకాల్లో వినియోగించడం వల్ల ఆహారం రుచి పెరుగుతుంది. అంతేకాకుండా వీటిని అతిగా వినియోగించడం వల్ల రుచి మొత్తం మరలపోయే అవకాశాలు కూడా ఉన్నాయి. అయితే ఉల్లిపాయ-వెల్లుల్లి తొక్కలను వేయించి పొడి చేసుకుని ఆహారం చేసే క్రమంలో వేసుకుంటే ఆహారం మరింత రుచిగా మారుతుంది.

3. దురదలకు ప్రభావవంతంగా పని చేస్తుంది: పాదాల మధ్య దురద ఒక సమస్య. అయితే ఈ సమస్యను గురించి వివేకపూరితంగా ఉల్లిపాయ-వెల్లుల్లి తొక్కలను వినియోగించడం వల్ల ఉల్లిపాయ, వెల్లుల్లిని తొక్కలో నీటిలో వేసి మునిగించి, అనేక వీటిలో పాదాలను ఉంచండి.

రుచికరమైన కొబ్బరి అన్నం

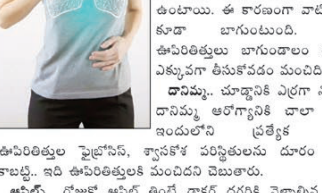
మనలో చాలా మంది టమాటో రైస్, రైస్ తో రైస్, దింకపండ్ల రైస్ ముందు కొబ్బరి రైస్ వంటి వైబ్స్ రైస్ తినడానికి ఇష్టపడతారు.



ఈ కొబ్బరి అన్నం సృష్టించిన కూడా సరిపోయినా చేయడం సులభం. అదనంగా, ఇది చిల్లలు ఇష్టపడే వయస్సు. అవసరమైనది: దింకపండ్ల - 1 కప్పు, కొబ్బరి తురుము - 1/4 కప్పు, ఉప్పు - రుచి సరిపడా, కొబ్బరి నూనె - 1

టమాటో రైస్, రైస్ తో రైస్, దింకపండ్ల రైస్ ముందు కొబ్బరి రైస్ వంటి వైబ్స్ రైస్ తినడానికి ఇష్టపడతారు. ఈ కొబ్బరి అన్నం సృష్టించిన కూడా సరిపోయినా చేయడం సులభం. అదనంగా, ఇది చిల్లలు ఇష్టపడే వయస్సు. అవసరమైనది: దింకపండ్ల - 1 కప్పు, కొబ్బరి తురుము - 1/4 కప్పు, ఉప్పు - రుచి సరిపడా, కొబ్బరి నూనె - 1

నీటిని తింటే ఊసిరితిత్తులకి చాలా మంచిదట



నీరు.. నీరు ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. అయితే అన్ని శరీర భాగాల కంటే ఉసిరితిత్తుల ఆరోగ్యానికి మరీ మంచిది. దీని వల్ల ఉసిరితిత్తులు హైడ్రేటేషన్ గా ఉంటాయి. ఈ కారణంగా వాటి పనితీరు కూడా బాగుంటుంది. అందుకే ఉసిరితిత్తులు బాగుండాలంటే నీటిని ఎక్కువగా తీసుకోవడం మంచిది.



దానిమ్మ.. చూడామడి ఎల్లగా నోరూరించే దానిమ్మ ఆరోగ్యానికి చాలా మంచిది. ఇందులోని ప్రత్యేక గుణాలు ఉసిరితిత్తుల హైడ్రేషన్, శ్వాసకోశ పరిస్థితులను దూరం చేస్తుంది. కాబట్టి.. ఇది ఉసిరితిత్తులకు మంచిది చెబుతారు.

అబ్బిల్.. లోజా అబ్బిల్ తింటే డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళాల్సిన అవసరం లేదు. ఇందులోని గుణాలు అంత మంచిది మరీ. అనేక కాలం దీనినే లోజా తినడం వల్ల ఉసిరితిత్తులకు వచ్చే ట్రోఫిక్ అబ్నార్మల్టీ వల్ల వచ్చే దీనినే లోజా తినడం వల్ల ఉసిరితిత్తులను చెయ్యవచ్చు.

అల్లం.. అల్లంలో యాపిల్ ఇన్ ఫెక్షన్ గుణాలు ఉన్నాయి. ఇది అల్లం తొక్కలతో చాలా మంచిది. అల్లం తీసుకోవడం వల్ల ఉసిరితిత్తులకు హాని చేసే క్షేమం బయటికి వెళ్ళిపోతుంది. దీని వల్ల ఉసిరితిత్తుల ఆరోగ్యం బాగుంటుంది.

వసుపు.. కర్పూరమిన అనే కామింపేని కలిగి ఉండే వసుపులో యాపిల్ ఇన్ ఫెక్షన్ గుణాలు కూడా అధికంగా ఉంటాయి. దీనిని గిన్నెలంగా ముట్టేలో చేర్చుకోవడం వల్ల ఉసిరితిత్తులకు వచ్చే సమస్యలు తగ్గుతుంటాయి.

గుమ్మడి.. బీటా కరోటిన్, లుటీన్, మెథియోగ్లైకోసైన్ ఎక్కువగా ఉండే గుమ్మడి కూడా తినడం వల్ల ఉసిరితిత్తులకు వచ్చే సమస్యలు తగ్గుతుంటాయి. ఇది ఒక ఆరోగ్యకరమైన ఆహారం.

వెల్లుల్లి.. వెల్లుల్లిలో అల్లినే ఉంటుంది. వీటిని బైట్లో చేర్చుకోవడం వల్ల ఉసిరితిత్తుల్లో సమస్యలు దూరమై ఉసిరి తీసుకోవడం సులభం అవుతుంది. ఇది అల్లం లాకులా పనిచేసే మెడిసిన్ లాంటిది. సో.. ఎవరినూ ముట్టేలో చేర్చుకోవడం మంచిది.

చెల్ చెప్పిచ్చి.. చెల్ చెప్పిచ్చి.. శ్యామ్లూ అనే పనిచేసే ఈ కూరగాయల్లో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఇది ఉసిరితిత్తులకు హాని చేసే కారణాలతో పోరాడుతుంది. అకుంపపు, పసుపు, ఎరుపు రంగులో దొరికే శ్యామ్లూలో కెరోటిన్ యొక్క అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఒక శ్యామ్లూ రిస్క్ ని దూరం చేస్తుంది.

జాల్గ్రేలు.. అదే విధంగా, ఉసిరితిత్తులకు శరీరానికి ఉసిరితిత్తుల అందాన్ని.. వీటిని కూడుకోవడం మన బాధ్యత. అందుకే తగిన విధంగా జాల్గ్రేలు తీసుకుని మిప్పటికప్పుడు విలాపి సమస్యలు లాకులా చూసుకోవాలింటే.

నీరేడు పండ్లు తిని నీళ్ళు తాగవచ్చా.. :
నేరేడు పండ్లు తిని వెంటనే నీళ్ళు తాగితే ఆరోగ్యం పాదపుతుంది కొందరు చెబితారు. అలా ఏమీ ఉండదని మరికొందరు చెబుతుంటారు. కానీ వాస్తవానికి నేరేడు పండ్లు తిని వెంటనే నీళ్ళు తాగితే ఆరోగ్యం పాదపుతుంది నిపుణులు చెబుతుంటారు. నేరేడు పండ్లు తిని వెంటనే నీళ్ళు తాగితే దేమీరీయ, అశ్రి, గ్యాస్ వంటి సమస్యలు వస్తాయని చెబుతున్నారు.

నేరేడు పండ్లతో కలిగి ప్రయోజనాలు :
బరువు తగ్గుటకునేవారు నేరేడు పండ్లు తీసుకుంటే మంచిది. నేరేడు పండ్లు జీర్ణక్రియను అక్షయం చేయడంలో సహాయం చేస్తాయి. నేరేడు పండ్లు తీసుకుంటే ఆరోగ్యం కలిగి వచ్చుతుంది. నేరేడు పండ్లు తినడం వల్ల రక్తంలో మిగిలే వైబ్స్ అడుపుతుంది ఉంటాయి. కాబట్టి ఈ సీజన్ లో దొరికే నేరేడు పండ్లు తీసుకుంటే ఆరోగ్యానికి ఎంతో మంచిది.

