

वैलेंटाइन्स डे पर प्यार और सेहत का अनोखा तोहफा: इस बार दीजिये कैलिफोर्निया आमंड्स!



नई दिल्ली। भारत में वैलेंटाइन्स डे का प्यार और अपने प्रियजनों की देखभाल का प्रतीक माना जाता है। इस खास दिन पर अगर आप कोई ऐसा उपराह देना चाहते हैं, जो आपकी भावनाओं के साथ-साथ उनके स्वास्थ का भी ख्याल रखे, तो कैलिफोर्निया आमंड्स से बेहतर कुछ नहीं हो सकता। यह न खिल स्टार्टिंग और कूकरे होते होते हैं। बल्कि सेहत के लिए भी प्रयोगदार होते होते हैं। इन बादामों में मौजूद पोषक तत्व न केवल संरूप स्वास्थ को बेहतर बनाने में मदद मिलती है और रोग प्रतिरोधक क्षमता भी मजबूत होती है। 200 से अधिक वैज्ञानिक अध्ययनों में साबित हो चुका है कि कैलिफोर्निया आमंड्स सेहत के लिए बेहतरीन विकल्प है। इन्हें अपनी दिनचरी में शामिल करना बेद्र आसान है और यह एक पूरी तरह स्प्रॉटिंग और प्रतिरोधक विकल्प ही है। इस बादामों में मौजूद पोषक तत्व न केवल संरूप स्वास्थ को बेहतर बनाने में मदद करते हैं, बल्कि यह दराति भी ही है कि आप अपने अपनों की सेहत की किंमती परवाह करते हैं।

कैलिफोर्निया आमंड्स में 15 जरूरी पोषक तत्व होते हैं, जिनमें विटामिन ई, मैनीशनियम, डायबिटर, फाइबर, सेहतमंड पैटेस और प्रोटीन शामिल हैं। इन्हें किंग ऑफ नट्स भी कहा जाता है, क्योंकि यह शरीर को दर्शक तरह सेहत के लिए भी स्वास्थ्य से भरपूर यह अनमोल तोहफा जरूर दें।

प्यार के मौसम में अपने प्रियजनों के प्रति देखभाल दिखाने का मतलब

