

पोषक तत्वों से भरपूर हैं अरबी के पते, इसे खाने के हैरान करने वाले फायदे

अरबी के पते तो आपने जूत देखा होगा। बास्ति के गोला में ये हैं-इन पते खुब देखने का मिलता है। इन पतों को कई तरह जानी जाती है। ये न सिर्फ़ खाद्य होते हैं बल्कि सेवन के लिए भी बेटवादें होते हैं। इनमें एंटी इन्फ्लामेटरी और एंटी बैक्टीरियल गुण पाए जाते हैं जो आपको कई बीमारियों से बचाते हैं।

अरबी की सब्जी के बाजारों को बहुत पसंद होती है। यह सेहत के लिए भी बहुत फायदमंद मानी जाती है। इस सब्जी को बनाने के कई तरीके हैं, लेकिन बया का अप जानते हैं एंटी की तरीकों के बाजारों को बहुत पसंद होती है। यह सेहत के लिए इसके पते भी बहुत फायदमंद मानी जाती है। इन पतों से खारपूर होते हैं। इन पतों से स्वादिष्ट कोडे, साथ, सब्जी आदि कई डिशेज बनाई जाती हैं। ये पते न सिर्फ़ खाना का स्वाद बढ़ाते हैं बल्कि शरीर को कई बीमारियों से बचाते हैं। अरबी के पतों में आयरन,

सकते हैं और कई बीमारियों से बच सकते हैं।

बैड

कोलेस्ट्रॉल

को कम

करता है

अरबी की

पत्तियाँ

पौधिक

गुणों से

भरपूर

होती हैं। इन

फैट की

मात्रा

में

भरपूर

होती है। इन

पतों को

शामिल

कर सकते हैं। इनके

साथ

ये पते फाइबर

में भरपूर होते हैं, जो

आपको कई

भंगर

बीमारियों से

बचाते हैं। इन

पतों को

अपनी

डाइट

करते हैं।

लाल रक्त

कोशिकाओं के

निर्माण में सहायता

एपीमिन के लिए

स्वादिष्ट

अरबी के पते में

विटामिन-

ए पत्तियाँ

से भरपूर होती हैं। यह आंखों को स्वस्थ

रखने में

मात्रा का

शरीर

में

पते

शामिल

कर सकते हैं। इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

पतों को

जूड़ी

बीमारियों

में

बचाते हैं।

इन

