



0-WEB.ru

[Vitamin Chart In Tamil Pdf Download](#)

# బతాయిపండు... సుగుణాలుమెండు



పండ్లరసం... ఈ పేరు చెప్పగానే మనందరికీ ముందుగా గుర్తుకొచ్చేది బతాయిరసం. కాలంతో పనిలేకుండా ఏ జ్యూస్ స్టాల్ దగ్గరయినా తప్పనిసరిగా కనిపించేది ఇదే. సాత్ కుడి, మోసాంబ, బతాయి అంటూ రకరకాల పేర్లతో పిలుచుకునే ఈ జ్యూస్ ప్రూట్ గురించిన కొన్ని విశేషాలు...

మాత్రం పలుపప్పుడే లేకుండా తియ్యగా ఉంటాయి. ఇటీవల పుల్లని నారింజనీ తియ్యని బతాయిని సుకరీక రించి సిట్రస్ ఔర్గామియా అనే కొత్త రకాన్ని రూపొందించారు. ఇది తీపి-పులుపు రుచితో చూడ్డానికి నారింజపండులా ఉంటుంది. పోషక విలువలతోపాటు ఔషధపరంగా కూడా బతాయిలో అనేక లాభాలున్నాయి. జలుబు, జ్వరం వంటివి వచ్చినప్పుడు త్వరగా కోలుకోవడానికి ఈ పండ్లరసాన్నే అందిస్తారు.

❖ విటమిన్-సి లోపంతో వచ్చే స్ఫూర్తి వ్యాధిని అరికట్టడంలో ఈ పండుని మించింది లేదు. రుచికి తియ్యగానే ఉన్నా ఇందులో విటమిన్-సి ఎక్కువపాళ్లలో దొరుకుతుంది.

❖ ఈ పండుకున్న తీపివాసన లాలాజల గ్రంథుల్ని ప్రేరేపించి లాలాజలం అధికంగా ఉర్రేండుకు కారణమవుతుంది. ఇందులోని ఫ్లేవనాయిడ్లు పిత్తరసంతోపాటు ఇతర జీర్ణ రసాలూ అమృతాలూ విడుదలయ్యేందుకు దోహద పడతాయి. అందువల్ల తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. అంతేకాదు, ఈ రసం త్వరగా జీర్ణమై రక్తంలో వెంటనే కలిసిపో తుంది. అందుకే ఔట్ మీద ఉన్న లోగులు కోలుకునేందుకు బతాయిరసాన్నే ఇస్తుంటారు. ఉదయాన్నే యోగా, జాగింగ్, వాకింగ్ చేసి వచ్చాక ఓ గ్లాసు తాజా బతాయిరసం తాగితే చాలు... అలసిన శరీరం వెంటనే శక్తిమంతం అవుతుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో భాగంగా ఓ గ్లాసు బతాయిరసం తీసుకోవడం ఎంతో మంచిదని పోషకనిపుణులు సూచించేదీ ఇందుకే.

❖ ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఇందులోని అమ్మలూ పేగుల్లోని విషమూరిత పదార్థాల్ని పారదోలతాయి. అందువల్ల అజీర్ణితో బాధపడేవాళ్లకి కూడా బతాయిరసం ఎంతో మంచిది. ఇందులో ఎక్కువగా ఉండే పొటాషియం డయేరియా, డీసెంట్రీ... వంటి వ్యాధుల్ని వెంటనే తగ్గేలా చేయడంతోపాటు

పోషకాలు	
100 గ్రా. బతాయి తోసెల సెంచె...	
శక్తి	: 25 కిలో క్యాలరీలు
నీరు	: 89.8%
ప్రోటీన్	: 0.7 గ్రా.
కార్బోహైడ్రేట్లు	: 9.1 గ్రా.
కొవ్వులు	: 0.1 గ్రా.
కాల్షియం	: 0.2 గ్రా.
ఫాస్ఫరస్	: 0.02 గ్రా.
ఐరన్	: 0.2 గ్రా.
పొటాషియం	: 490 మి.గ్రా.
విటమిన్-బి3	: 0.4 మి.గ్రా.
విటమిన్-బి1	: 0.04 మి.గ్రా.
విటమిన్-సి	: 53 మి.గ్రా.

బాధితులు త్వరగా కోలుకునేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా కామెర్లు వచ్చినవాళ్లకు ఈ జ్యూస్ ఎంతో మంచిది. బతాయిపండు రుచి వాంతుల్ని అరికట్టి తలతిగగడాన్ని తగ్గిస్తుంది.

❖ ఈ జ్యూస్ తాగడంవల్ల చిగుళ్లనొప్పులు, గొంతుసంబంధ ఇన్ఫెక్షన్లూ త్వరగా తగ్గుముఖం పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఈ జ్యూస్ తాగడంవల్ల గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. దాంతో రక్తప్రసారం చక్కగా ఉండి రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. కంటిచూపు కూడా బాగుంటుంది. ఇందులోని లిమోనాయిడ్లు ఉపిరితిత్తుల్ని శుభ్రంచేయడంలోనూ రక్షించడంలోనూ కీలకపాత్ర వహిస్తాయి.

❖ బతాయిరసం చర్మానికి మంచిదే. క్రమం తప్పక తీసుకోవడంవల్ల మచ్చుల్ని మాయం చేసి చర్మం మెరుపుని సంతరించుకునేలా చేస్తుంది. ఆటలాడి వచ్చిన పిల్లలకు కూడా రాగానే తాజా బతాయిరసాన్ని ఇస్తే దాహం తీరి స్థిమితపడతారు. దాహాన్ని తీర్చడంలో తాజా బతాయిరసాన్ని మించింది లేదు. చూశారుగా, ఇంకా అలస్యమెందుకు... అసలే ఇది బతాయిలు ఎక్కువగా వచ్చే సీజన్. రసం తీసేయండి మరి!



**చూ** డానికి పెద్దపైజా నిమ్మపండులా ఉండే బతాయిపండు రుచిలో మాత్రం పుల్లగా కాకుండా తీయగా ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని స్వీట్ లైమ్ అని పిలుస్తారు. పండిన బతాయి గుజ్జు లేత పసుపురంగులో ఉంటుంది. చాలామంది ఒలుచుకుని తిన్నప్పటికీ జ్యూస్ రూపంలోనే దీనికి వాడుక ఎక్కువ. అందుకే పండ్లరసం అనగానే అందరికీ ఈ పండ్ల గుర్తుకొస్తాయి.

అగ్నేయాసియా, దక్షిణ ఆసియా, మధ్యధరా ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా పెరిగే ఈ పండ్ల చెట్లని ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెంచుతున్నారు. పుట్టింది ఆసియాదేశాల్లోనే అయినా క్రమంగా ఇటలీ, మధ్యధరా ప్రాంతంలో ఎక్కువగా పండించడంతో ఇటాలియన్ లైమ్, మెడిటర్రేనియన్ లైమ్ అని కూడా పిలుస్తుంటారు. ఇరానీయులైతే తీపి నిమ్మ అంటారు.

రుచిలో ఒకేరకంగా ఉన్నప్పటికీ మధ్యధరా, మొరాకోలో పెరిగే బతాయిలు రూపంలో మాత్రం కాస్త భిన్నంగా ఉంటాయి. మొరాకో రకం తొక్క పలువగా ఉండి పసుపుతో కూడిన నారింజవర్ణంలో మంచి వాసన కలిగి ఉంటే మధ్యధరా ప్రాంతంలో పెరిగేవి



ఇవీ బతాయి రకాలే!



---

[Vitamin Chart In Tamil Pdf Download](#)



0-WEB.ru



---

Dark leafy greens also contain folate (vitamin B9), which helps ... Other essential vitamins found in dark leafy greens include vitamins A, C, E, and ... Get instant access to our SCI recovery exercise ebook by signing up below!. The Nutrition Facts label found on packaged foods and beverages is your daily tool for making informed food ... Download the Vitamins and Minerals Chart.

1. [vitamin chart tamil](#)
2. [vitamin c foods chart in tamil](#)
3. [vitamin deficiency diseases chart in tamil](#)

Vitamin K helps with blood clotting and healthy bones. Learn how much you need, good sources, deficiency symptoms, and health effects here.. FAO/WHO expert consultation on human vitamin and mineral requirements. The nutrients of concern currently are, first, calcium, for which the RNI may be.

## **vitamin chart tamil**

vitamin chart tamil, vitamin chart in tamil pdf, vitamin c foods chart in tamil, vegetable vitamin chart in tamil, vitamin deficiency diseases chart in tamil, fruits vitamin chart in tamil pdf, vitamin d food chart in tamil, vitamin table chart in tamil

vitamin chart tamil, vitamin chart in tamil pdf, vitamin food chart in tamil, vitamin c fruits and vegetables chart in tamil, vegetable vitamin chart in tamil, vitamin .... Form/Scientific Name, Common Name. Retinol, Vitamin A. Thiamine, Vitamin B1. Riboflavine, Vitamin B2. Pantothenic Acid, Vitamin B5. Pyridoxine, Vitamin B6.. vitamins in fruits and vegetables pdf in tamil is important information ... Download this image for free in High-Definition resolution the choice "download button" below. If you do ... Vitamins Chart Pdf In Marathi Www Bedowntowndaytona Com.. 100yellow Fruits Name Printed Educational Poster Wall Chart For Kid S Learning 12x18 Inches Paper ... 94 Baby Names Tamil Language Pdf Tamil Language Names Baby Pdf ... Download Thumbnail For Dry Fruits Names In Tamil Learn Dry Fruits ... Health Benefits of Fruit: Vitamins, Minerals + Fiber

# బతాయిపండు... సుగుణాలుమెండు



పండ్లరసం... ఈ పేరు చెప్పగానే మనందరికీ ముందుగా గుర్తుకొచ్చేది బతాయిరసం. కాలంతో పనిలేకుండా ఏ జ్యూస్ స్టాల్ దగ్గరయినా తప్పనిసరిగా కనిపించేది ఇదే. సాత్ కుడి, మోసాంబ, బతాయి అంటూ రకరకాల పేర్లతో పిలుచుకునే ఈ జ్యూస్ ప్రూట్ గురించిన కొన్ని విశేషాలు...

మాత్రం పలుపన్నుడే లేకుండా తియ్యగా ఉంటాయి. ఇటీవల పుల్లని నారింజనీ తియ్యని బతాయిని సుకరీక రించి సిట్రస్ ఔర్గామియా అనే కొత్త రకాన్ని రూపొందించారు. ఇది తీపి-పులుపు రుచితో చూడ్డానికి నారింజపండులా ఉంటుంది. పోషక విలువలతోపాటు ఔషధపరంగా కూడా బతాయిలో అనేక లాభాలున్నాయి. జలుబు, జ్వరం వంటివి వచ్చినప్పుడు త్వరగా కోలుకోవడానికి ఈ పండ్లరసాన్నే అందిస్తారు.

❖ విటమిన్-సి లోపంతో వచ్చే స్ఫూర్తి వ్యాధిని అరికట్టడంలో ఈ పండుని మించింది లేదు. రుచికి తియ్యగానే ఉన్నా ఇందులో విటమిన్-సి ఎక్కువపాళ్లలో దొరుకుతుంది. ❖ ఈ పండుకున్న తీపివాసన లాలాజల గ్రంథుల్ని ప్రేరేపించి లాలాజలం అధికంగా ఉర్రేండుకు కారణమవుతుంది. ఇందులోని ఫ్లేవనాయిడ్లు పిత్తరసంతోపాటు ఇతర జీర్ణ రసాలూ అమృతాలూ విడుదలయ్యేందుకు దోహద పడతాయి. అందువల్ల తీసుకున్న ఆహారం త్వరగా జీర్ణమవుతుంది. అంతేకాదు, ఈ రసం త్వరగా జీర్ణమై రక్తంలో వెంటనే కలిసిపో తుంది. అందుకే ఔట్ మీద ఉన్న లోగులు కోలుకునేందుకు బతాయిరసాన్నే ఇస్తుంటారు. ఉదయాన్నే యోగా, జాగింగ్, వాకింగ్ చేసి వచ్చాక ఓ గ్లాసు తాజా బతాయిరసం తాగితే చాలు... అలసిన శరీరం వెంటనే శక్తిమంతం అవుతుంది. బ్రేక్ ఫాస్ట్ లో భాగంగా ఓ గ్లాసు బతాయిరసం తీసుకోవడం ఎంతో మంచిదని పోషకనిపుణులు సూచించేది ఇందుకే.

❖ ఇది మలబద్ధకాన్ని నివారిస్తుంది. ఇందులోని అమృతాల పేగుల్లోని విషమూరిత పదార్థాల్ని పారదోలతాయి. అందువల్ల అజీర్ణితో బాధపడేవాళ్లకి కూడా బతాయిరసం ఎంతో మంచిది. ఇందులో ఎక్కువగా ఉండే పొటాషియం డయేరియా, డీసెంట్రీ... వంటి వ్యాధుల్ని వెంటనే తగ్గేలా చేయడంతోపాటు

పోషకాలు	
100 గ్రా. బతాయి తోసెల సెంచె...	
శక్తి	: 25 కిలో క్యాలరీలు
నీరు	: 89.8%
ప్రోటీన్	: 0.7 గ్రా.
కార్బోహైడ్రేట్లు	: 9.1 గ్రా.
కొవ్వులు	: 0.1 గ్రా.
కాల్షియం	: 0.2 గ్రా.
ఫాస్ఫరస్	: 0.02 గ్రా.
ఇరన్	: 0.2 గ్రా.
పొటాషియం	: 490 మి.గ్రా.
విటమిన్-బి3	: 0.4 మి.గ్రా.
విటమిన్-బి1	: 0.04 మి.గ్రా.
విటమిన్-సి	: 53 మి.గ్రా.

బాధితులు త్వరగా కోలుకునేలా చేస్తుంది. ముఖ్యంగా కామెర్లు వచ్చినవాళ్లకు ఈ జ్యూస్ ఎంతో మంచిది. బతాయిపండు రుచి వాంతుల్ని అరికట్టి తలతిగ్గడాన్ని తగ్గిస్తుంది. ❖ ఈ జ్యూస్ తాగడంవల్ల చిగుళ్లనొప్పులు, గొంతుసంబంధ ఇన్ఫెక్షన్లూ త్వరగా తగ్గుముఖం పడతాయి. ప్రతిరోజూ ఈ జ్యూస్ తాగడంవల్ల గుండె పనితీరు మెరుగుపడుతుంది. దాంతో రక్తప్రసారం చక్కగా ఉండి రోగనిరోధకశక్తి పెరుగుతుంది. కంటిచూపు కూడా బాగుంటుంది. ఇందులోని లిమోనాయిడ్లు ఉపిరితిత్తుల్ని శుభ్రంచేయడంలోనూ రక్షించడంలోనూ కీలకపాత్ర వహిస్తాయి.

❖ బతాయిరసం చర్మానికి మంచిదే. క్రమం తప్పక తీసుకోవడంవల్ల మచ్చుల్ని మాయం చేసి చర్మం మెరుపుని సంతరించుకునేలా చేస్తుంది. ఆటలాడి వచ్చిన పిల్లలకు కూడా రాగానే తాజా బతాయిరసాన్ని ఇస్తే దాహం తీరి స్థిమితపడతారు. దాహాన్ని తీర్చడంలో తాజా బతాయిరసాన్ని మించింది లేదు. చూశారుగా, ఇంకా అలస్యమెందుకు... అసలే ఇది బతాయిలు ఎక్కువగా వచ్చే సీజన్. రసం తీసేయండి మరి! ★

**చూ** డానికి పెద్దపైజా నిమ్మపండులా ఉండే బతాయిపండు రుచిలో మాత్రం పుల్లగా కాకుండా తీయగా ఉంటుంది. అందుకే దీన్ని స్వీట్ లైమ్ అని పిలుస్తారు. పండిన బతాయి గుజ్జు లేత పసుపురంగులో ఉంటుంది. చాలామంది ఒలుచుకుని తిన్నప్పటికీ జ్యూస్ రూపంలోనే దీనికి వాడుక ఎక్కువ. అందుకే పండ్లరసం అనగానే అందరికీ ఈ పండ్ల గుర్తుకొస్తాయి.

అగ్నేయాసియా, దక్షిణ ఆసియా, మధ్యధరా ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా పెరిగే ఈ పండ్ల చెట్లని ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా పెంచుతున్నారు. పుట్టింది ఆసియాదేశాల్లోనే అయినా క్రమంగా ఇటలీ, మధ్యధరా ప్రాంతంలో ఎక్కువగా పండించడంతో ఇటాలియన్ లైమ్, మెడిటర్రేనియన్ లైమ్ అని కూడా పిలుస్తుంటారు. ఇరానీయులైతే తీపి నిమ్మ అంటారు.

రుచిలో ఒకేరకంగా ఉన్నప్పటికీ మధ్యధరా, మొరాకోలో పెరిగే బతాయిలు రూపంలో మాత్రం కాస్త భిన్నంగా ఉంటాయి. మొరాకో రకం తొక్క పలువగా ఉండి పసుపుతో కూడిన నారింజవర్ణంలో మంచి వాసన కలిగి ఉంటే మధ్యధరా ప్రాంతంలో పెరిగేవి



ఇవీ బతాయి రకాలే!



---

## vitamin c foods chart in tamil

Vitamin Chart In Tamil Pdf Download. May 17 2020 0. vitamin chart tamil, vitamin chart in tamil pdf, vitamin food chart in tamil, vitamin table chart in tamil, vitamin ...

## vitamin deficiency diseases chart in tamil

Vitamin content of fruit and vegetables. Fruit. Vitamin, Content in fruit (mg). Apricots. Vitamin .... Indian baby food chart with easy tried-and-tested Indian recipes. A complete ... Your child gets all the nutrition they need from breast milk. Prior to the full ... Download the complete baby food chart for your 4-6 month old baby .... 9 Feb 2019 Vitamin Chart In Tamil Pdf Download > bit.ly/2DrzVDJ 38bdf500dc Vitamins don't give you calories or energy but do help you stay .... Indian traditional weaning foods are described with process charts. ... These microorganisms can produce vitamin B12 and  $\beta$ -galactosidase ... Download : Download full-size image. Fig. ... semi-liquid product of south Indian states, Karnataka and Tamil Nadu. ... Article Download PDFView Record in ScopusGoogle Scholar.. functions, their sources, what can happen when you don't get enough. The Vitamin Chart. Fat Soluble Vitamins (A, D, E, K) can be stored in the body and need ...

f4fa99c75c

[Instant Cleaner PRO – for Instagram v1.1.1 Apk](#)  
[Sivi Vuk Knjiga Pdf Download](#)  
[Download fifa 12 config.exe crack 25 8](#)  
[download film si doel anak sekolah full episode](#)  
[Tally 9 Release 2.14 with Patch Full Version.rar.rar](#)  
[Abhinetri Hindi Movie Free Download With Utorrent](#)  
[Lezioni Di Economia Aziendale Giappichelli Pdf 22](#)  
[Culegere Matematica Petrica Pdf](#)  
[ice age 3 telugu dubbed movie online](#)  
[Iec 61511 1 Pdf Free Download](#)