

ଅଣ୍ଟା ସହ ଏସବୁ ଖାଇବା ଖୁବ୍ ଭଲ, ଭୁଲୁରେ ବି ପିଅନ୍ତୁନି ଚା' କିମ୍ବା କ୍ଷୀର

ଅଣ୍ଟା ଆମ ଶରୀର
ପାଇଁ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ। ପ୍ରୋଟିନ୍‌ରେ
ଉରମୁର ଅଣ୍ଟାରେ ମିନେରାଲ୍,
ଭିଟାମିନ୍ ଓ ପ୍ରୋଟିନ୍ ଉପର କରି
ରହିଛି। ଅଣ୍ଟାକୁ ଆପଣ ଜେନ ହାସ
ଦାଏଟରେ ମଧ୍ୟ ସାମିଲ୍
କରିପାରିବେ। ତେବେ ଖାଇ ଅଣ୍ଟା
ଖାଇଲେ ଆପଣଙ୍କ ଜେନ ହାସ
ହେବ ନାହିଁ, ବରଂ ଏପରି କିଛି
ଖାଦ୍ୟ ରହିଛି ଯାହା ସହ ଅଣ୍ଟା
ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ଚାହାସ
ପାଇଥାଏ। ତେବେ ବାଲୁ
ଜାଣିବା ଅଣ୍ଟା ସହ କେବେଁ ସବୁ
ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଲେ ଡିନ ଜେନ



ଯେହିଁ ପରିମାଣର ଜ୍ୟାଳୋରି
ମିଳିଥାଏ, ତାହା ଶରୀରପାଇଁ ଖୁବ୍ ଶାକାର
ଭଲ।

ଅଣ୍ଟା ଏହି ପରିମାଣର କେବେ
କିମ୍ବା ଲକ୍ଷ୍ୟାନ୍ତି ଖାଇଲେ ଆମ
ଶରୀରରେ କ୍ୟାଲୋରି ଖୁବ୍ ଶାକାର
ବଢ଼ିଯାଏ। ଏଥିପାଇଁ ଆପଣ
ଯେହିଁ ପରିମାଣର ଅନେକ କିମ୍ବା ଅଣ୍ଟା
କେବେ ଏପରି ଅନେକ କିମ୍ବା ଅଣ୍ଟା
ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ।

ଆସିଗଲା ଆମ୍ବର ଦିନ: ଖାଇଲେ କମ୍ ହୁଏ କର୍କଟ ମମ୍ବାଦିନା, ଭଲ ରହେ ଦୂରା ଓ କେଣ

ଆସିଗଲା ଆମ୍ବର ରହୁ। ବଜା
ଏବେ ଦିନିନ୍ଦା ରକମର ଆମ୍ବର
ଜାମିବ। ଆମ୍ବାରକାରୁ କାହା
ଭଲ ଲାଗେନା ? ଆମ୍ବ ଏକ ଏପରି
ତାହାକୁ ବିରିନ୍ଦର ଜେନରେ ଏହା
ଶାକାକୁ ପ୍ରକାର କରିଥାନ୍ତି। କେବେ
ପାଇଲା ଆମ୍ବ ଶାକାକୁ ପ୍ରକାର
ତମ୍ଭାକୁ କେବିତାକୁ କରି ଦିଲା
ଭଲପାଆନ୍ତି। ଆମ୍ବ କେଲି, ଆ
ଆଦି ବିରିନ୍ଦର ପ୍ରକାର ଶାଦ୍ୟ
ଆସୁନ୍ତି ନାହିଁ।

ଜାଣିଶକ୍ତି ଯେ ଆମ୍ବ କେବେ
ସୁଅବ ପାଇଁ ନୁହେଁ, ବରଂ ଏହା

ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଖୁବ୍ ଉପକାରୀ ହୋଇଥାଏ।

ଆମ୍ବ ଶାକାର ହଜମ ଶକ୍ତି ବୁଦ୍ଧି

ପାଇଥାଏ। କମ୍ ବ୍ୟବଧାନରେ ତୋକ

କୁଣ୍ଡିଶକ୍ତି ଦିବା ଆଖନିତି

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଦି ଆମ୍ବ

ଶାକାର ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇ ପାରେ। ଏହା

କୋଲେସ୍ଟ୍ରୋଲ ପରି କମ୍ କରିବା ସହ

କରିବାକୁ ପାଇଁ କରିବାକୁ

କରିବାକୁ କରିବାକୁ କରିବାକୁ

