

నమస్తే తెలంగాణ ఆదివారం

బతుకమ్మ

NAMASTE TELANGANA SUNDAY SUPPLEMENT

21 జూలై 2024 :: 21 JULY 2024



ధిక్కార శతఘ్ని

దాశరథి



Selenium-Vitamin B12-Choline-Riboflavin-Protein-Phosphorus-Vitamin D-Folate
Vitamin A (RAE)-Iron-Energy-Vitamin B6-Zinc-Vitamin E

సహజమైన పోషకాల చిరునామా...

సహజ సద్దంగా లభించే పోషకాలు శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. విభిన్న రకాల పోషకాలను ఒకచోట చేర్చి ప్రకృతి మనకు అందించిన వరం గుడ్డు. తల్లిపాల తర్వాత ఎక్కువ బయోలాజికల్ వేల్ఫ్యా ఉన్న ఆహారం గుడ్డు. వివిధ ఆహార పదార్థాల ద్వారా లభించే ఎన్నో పోషకాలు ఒక్క గుడ్డులో లభిస్తాయి. 14 పోషకాలతో పాటు అధిక మాంసకృత్తులు, విటమిన్లు, మినరల్స్, ఫైబర్ స్క్వాట్రోయింక్స్ కలిగియున్న ఏకైక ఆహారం గుడ్డు. ప్రతి రోజు గుడ్డు తినడం ద్వారా మానవ శరీరానికి కావలసిన పోషకాలు లభించడంతో పాటు ఇమ్యూనిటీ పెరుగుతుంది.

నందే లేదా మందే రోజూ తినండి గుడ్డు



నేషనల్ ఎగ్ కో-ఆర్డినేషన్ కమిటీ