

தானியங்கள் - Grains

குறைம்

பல மற்றும் எவும் பு உருவாக்கத் திலும் உடல் வளர்ச்சிக்கும் சண்னாம்பு, எரியம் சத்து ஊக்கம் தருகிறது. போலே அயிலை மற்றும் வைட்டமின்சி சத்துக்கள் இரத்த சோலை மற்படுத்துவதை தடுத்து இரத்த விருத்திக்கும், கண்பார்வை மேம்படவும் உதவகிறது. உடல் சோர்வ மற்றும் மந்தநிலையை குறைத்து நோய் எதிர்ப்பு கூத்தியை உருவாக்குகிறது. தாது பொருட்கள், 'B' காம்பள்ளி, வைட்டமின், உள்ளறப்புகளை வலுப்படுத்தி, சிறுநீர் ஒட்டத்தை அதிகரிக்கின்றது, நார்சசத்து ஜென்னதை அதிகரித்து மலச்சிக்கலை தடுக்கிறது. புதம் தேக வளர்ச்சிக்கு உதவகிறது.

தகவல்: இந்திய உணவுகளின் ஊட்டசத்து மதிப்பீடு 2004:



Prevents anemic
திரத்து விருத்திக்கு



Blood purifier
திரத்து குத்திரிப்புக்கு



Improves vision
கண்பார்வை மீம்பு



Clean up digestive system
நீரன பாதையை குத்தப்படுத்த



Energy
ஏஷ்டி



Immunity
உடல் வலுப்பு



Strengthens teeth
பல வளர்ச்சிக்கு



Strengthens bones
எலும்பு வளர்ச்சிக்கு



ராகி
Eleusine coracana



சாமை
Panicum sumatrense



பனிவரகு
Panicum miliaceum



தண்டுக்கீரை
Amaranthus paniculatus



தினை
Setaria italica



கோதுமை
Triticum aestivum



கண்டல்
Cicer arietinum



உழுந்து
Phaseolus mungo



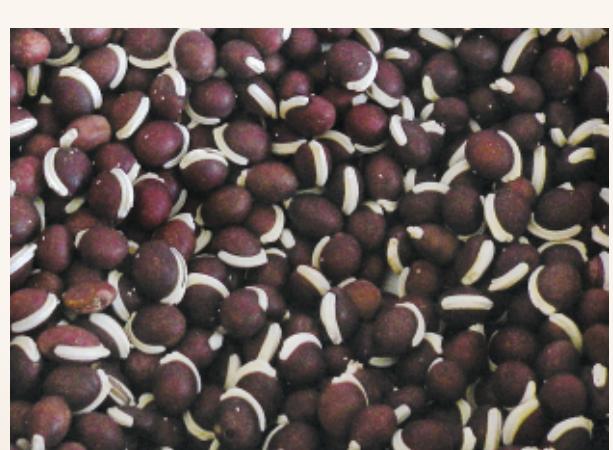
வெள்ளை சோலாம்
Sorghum vulgare



கை-குத்தல் அரிசி
Oryza sativa



தட்ட பயறு
Vigna catjang



மொச்சை
Dolichos lablab



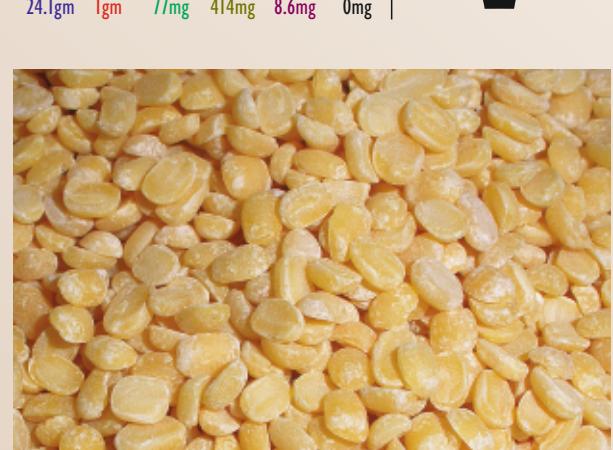
பச்சை பயறு
Phaseolus aureus



மக்காச்சோலாம்
Zea mays



அரிசி-மில்-அரிசி
Oryza sativa



பச்சை பயறு
Phaseolus aureus



கொள்ளஞ்
Dolichos biflorus



பீஸ்ஸ்
Phaseolus vulgaris



வரகு
Panicum miliaceum



பச்சை மக்காச்சோலாம்
Zea mays



துவரம் பருப்பு
Cajanus cajan

