

నమస్తే తెలంగాణ ఆదివారం

బతుకమ్మ

NAMASTE TELANGANA SUNDAY SUPPLEMENT

4 మే 2025 :: 4 MAY 2025



హలో!
ఫ్యామిలీ డాక్టర్

గ్రుడ్డును
ఓడించడం
కేవలం
తల్లికే సాధ్యం



ప్రకృతిలో తల్లి పాల తర్వాత గ్రుడ్డు మాత్రమే నాణ్యమైన పోషకాంశాలను అధిక స్థాయిలో అందిస్తాయి. 70 కన్నా తక్కువ బయోలాజికల్ వాల్యూ (బి.వి.) ఉండే ప్రోటీన్ తక్కువ నాణ్యతగలదిగా పరిగణిస్తారు. అధికంగా 100 బి.వి. వరకు ఉండే ప్రోటీన్ అత్యంత

నాణ్యమైనది. అంతేకాక బలమైన కండాలకు అవసరమైన అమినోయాసిడ్స్ సరైన నిష్పత్తిలో ఉండటం వల్ల గ్రుడ్డు సమతుల్యహారానికి సరియైన ఎంపిక. రోజు గ్రుడ్డు తినేవారు ధృవంగా-పుష్టికరంగా ఉంటారు.



నేషనల్
ఎగ్ కో-ఆర్డినేషన్
కమిటీ

(Non-Govt. Public Charitable Trust)

ఈ రోజు
గ్రుడ్డును తిన్నారా?