

गुणों में मीठी

हरी मिर्च



बचाये लू से - गर्मी के दिनों में यदि हम खाने के साथ हरी मिर्च खाए और फिर घर से बाहर जाए तो कभी भी लू नहीं लग सकती।

मोटापा रखे दूर - मिर्च के सेवन से भूख कम लगती है और बार बार खाने की इच्छा नहीं होती जिससे वजन बढ़ने का खतरा कम हो जाता है।

कब्ज से बचाये - हरी मिर्चें शरीर में से विषैले तत्व बाहर निकालने के लिए जानी जाती हैं। ये डाइटरी फाइबर का एक अच्छा स्रोत हैं। इनसे आंतडियों की गतिविधि को बढ़िया बनाने में सहायता मिलती है और कब्ज नहीं होती।

हृदय रोग का खतरा करे कम - हरी मिर्चों में मौजूद एंटीआक्सीडेंट्स फ्री रेडिकल्स से शरीर की कोशिकाओं को पहुंचने वाले नुकसान से रक्षा करते हैं। इन एंटीआक्सीडेंट्स में मौजूद बीटा कैरोटीन हृदय रोगों के खतरे को भी कम करते हैं।