

गुणों से भरपूर

# चुकंदर

एनीमिया में - चुकंदर का जूस  
मानव शरीर में खून बनाने की प्रक्रिया में उपयोगी होता है। आयरन की प्रचुरता के कारण यह लाल रक्त कोशिकाओं को सक्रिय और उनकी पुनर्रचना करता है। यह एनीमिया के उपचार में विशेष रूप से उपयोगी होता है। इसके सेवन से शरीर की प्रतिरोधक क्षमता बढ़ती है।



त्वचा के लिए फायदेमंद-

चुकंदर से हिमोग्लोबिन बढ़ता है फलस्वरूप चेहरे की लालिमा बढ़ती है। इसमें कार्बोहाइड्रेट होता है जो शरीर की एनर्जी बढ़ाता है। सफेद चुकंदर को पानी में उबाल कर छान लें। यह पानी फोड़े, जलन और मुहांसों के लिए काफी उपयोगी होता है। खसरा और बुखार में भी त्वचा को साफ करने में इसका उपयोग किया जा सकता है।

हाई ब्लड प्रेशर में- रोजाना केवल दो कप चुकंदर का मिक्स जूस (गाजर या सेब के साथ) पीने से ब्लड प्रेशर नियंत्रित रहता है। हालांकि इसका ज्यादा सेवन घातक साबित हो सकता है।