

उत्तम स्वास्थ्य के लिए टमाटर खाइये

- डाइबिटीज व दिल के रोगों में भी टमाटर बहुत उपयोगी होता है।
- इसमें कैलोरीज कम होती है इसलिए सलाद के रूप में खाया जाता है।
- ये शरीर से कई तरह की बीमारियों से मुक्ति दिलवाते हैं।
- टमाटर खाने वालों को कैंसर रोग नहीं होता।
- टमाटर के नियमित सेवन से पेट साफ रहता है।
- कफ होने पर टमाटर का सेवन अत्यंत लाभदायक है।
- प्रातः बिना कुल्ला किए पका टमाटर खाना स्वास्थ्य के लिए लाभप्रद होता है।
- पेट में कीड़े होने पर सुबह खाली पेट टमाटर में पिसी हुई कालीमिर्च लगाकर खाने से लाभ होता है।
- टमाटर के गूदे में कच्चा दूध व नींबू का रस मिलाकर चेहरे पर लगाने से चेहरे पर चमक आती है।

