

शिमला मिर्च के लाभ



एंटीऑक्सीडेंट -
शिमला मिर्च में
विटामिन ए और
सी होता है जो कि
बहुत ही पावरफुल
एंटीऑक्सीडेंट हैं।
ये एंटीऑक्सीडेंट
शरीर को
हार्ट अटैक,
ओस्टीपोरोसिस,
अस्थमा से बचाते
हैं।

कोलेस्ट्रॉल कंट्रोल
- इसके अंदर

बिल्कुल भी कैलोरी नहीं होती इसलिए यह खराब कोलेस्ट्रॉल को नहीं बढ़ाती। साथ ही यह वजन को मेंटेन करने के लिये भी योग्य है।

अस्थमा और कैंसर में फायदेमंद - शिमला मिर्च को कई पुराने सालों से अस्थमा और कैंसर जैसी बीमारियों को ठीक करने के लिये प्रयोग किया आता जा रहा है। शिमला मिर्च में पाए जाने वाले विटामिन सी, विटामिन ए और बीटा कैरोटीन भरा पड़ा होता है। इसीलिए इन बीमारियों में फायदेमंद होती है।