



Fruits for health કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ પેકેજિંગ પોષક તત્ત્વો વોમંથી ઈક છે. આ શરીરના ઈરુ છકિ અને અન ઈરુ છકિ કાચુંચ મટે ઉથું જા આપનાર છે. અનાજ, દાળા, pulses, કંદૂભા અને કંદમં કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ હાજર છે અને તે સાધણ થીતખાંડ અને starches ના રૂપમં હોય છે. ખાંડ ૧૦૦% કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ છે. કાચુંકે તે સાદા રૂપમં હાજર છે ઈટલે તે જલ ઈથી પચીને શોષાય જાય છે. શાકભજી, ફળો અને અનાજ અને pulses ના બહાથના ભગને આવથી લઈએ છે જેમં બધ કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ છે. આ રેસાવાળા હોય છે જે મણસના આત્મડામં પચી અથ્થા શોષાય જત નથી અને કચ્ચના પદાર્થ થેને બહાર કાઢી નખાય છે.

તેમણસના શરીરમં વાપથ્થા મટે ઘાત નથી અને તે નહી ઘાત કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ ત્થીકે ઈભખાય છે. તે છત તે પેટના આત્મડાના કઈ પેતી થના સઈ નાચું ના સુથને ચલુ થખવા મટે મ્દ ક્ષે છે અને સઈ નાચું ને સંકોચઈને સાધણ થીતહલનચલન કથવે છે. આ કબ્જીચાત્થી બચવા મટે મ્દ ક્ષે છે.

ઈગળી ગચેલા ન ઘાત કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ જેવા કે pectin, lignin લોહીના ગઠ ઈ થય તઈચાએ છુટુ પડુતપાણી, cholesterol, triglycerides and glucose ના સઈ ત્થેને ચલુ થખવા મ્દ ક્ષે છે અને ઈ પઈ થાણે દચ્છી જે arteriosclerosis, લોહીના ઉચ દબણ, CHD અને મ્દેહના થેગોથી પડિત્ય છે અને તેના ખોચક ઉપર મ્દત વનો ભગ ભજવે છે. નહી ઘાત કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ કેલેથીમં વધથે કચ્ચા વગર મટા જથ્થ થમં મેળવા મટે તજવીજ ક્ષે છે અને વજનને ઈ છુ કચ્ચા ચલુ પથસિ થતિમં તે ઉપચોગી છે. સંપૂથ્થ ણ ઉથું જાના લગભગ ૬૦ થી ૭૦% કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ મૂળમંથી નીકળી શકે છે. ઈક વશિષિ ટ ભથ્થિ ખોચક કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ મંથી ૭૦ થી ૭૫% કેલેથી જૂથી સામગ્રી થી મેળવે છે. જઈચાએ પશુ રમિના દેશો ફક્ત ૧૪૦ થી ૫૦% કેલેથી કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ મંથી મેળવે છે

અપુથ્થે કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડનો વપથ્થશ ક્ષદાર અપથ્થાપ ઈતપોષણ ત્ષ્ણ લઈ જાય છે અને ઘણુ બુધકાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ ક્ષદાર સઈ થ્થાત ત્ષ્ણ લઈ જાય છે. પતિ ઈશય અને સઈ નાચું મં glycogen જમ થય છે અને બકીનુ ચ્ચબેના રૂપમં પેશીજાલમં રહી જાય છે. ખોચકમં ચ્ચબેનુ કાચુંચક ધમ ઉપચ્ચન નશિ ઈતિક્થવા મટે ઈ છામં ઈ છુ ૧૦૦ ગ થમ કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડની જૂથ છે.