

NAME	HEALTH BENEFITS
	ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు
Wheat grass	Boosts oxygen supply
	Effective anticancer substances are available
గోధుమ గడ్డి	ఆక్సిజన్ సరఫరాను పెంచుతుంది
	ప్రభావవంతమైన యాంటీ కాన్సర్ పదార్థాలు ఉన్నాయి
गेहूँ घास	ऑक्सीजन की आपूर्ति बढ़ जाती है
	इसमें प्रभावी कैंसर रोधी तत्व होते हैं
Mustard	Supports the immune system
	Necessary for blood clotting and bone health
	Aids in collagen production
ఆవాలు	రోగనిరోధక వ్యవస్థకు మద్దతు ఇస్తుంది
	రక్తం గడ్డకట్టడానికి మరియు ఎముకల ఆరోగ్యానికి అవసరం
	కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తిలో సహాయపడుతుంది
सरसों	प्रतिरक्षा प्रणाली का समर्थन करता है
	रक्त के थक्के जमने और हड्डियों के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक
	कोलेजन उत्पादन में मदद करता है

<p>Fenugreek / Methi</p> <p>మెంతులు</p> <p>మేथీ</p>	<p>Helps regulate blood sugar levels</p> <p>Aids in lowering cholesterol</p> <p>Beneficial for cardiovascular health</p> <p>రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నియంత్రిస్తుంది</p> <p>కొలెస్ట్రాల్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది</p> <p>హృదయనాళ ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది</p> <p>रक्त शर्करा के स्तर को नियंत्रित करता है</p> <p>कोलेस्ट्रॉल कम करने में मदद करता है</p> <p>हृदय स्वास्थ्य के लिए अच्छा है</p>
<p>Coriander</p> <p>కోతిమీర</p>	<p>An appetite stimulant</p> <p>Full of antioxidants</p> <p>Removes free radicals from the body</p> <p>Anti-cancerous</p> <p>Decreases signs of aging</p> <p>ఆకలిని పెంచుతుంది</p> <p>యాంటీ ఆక్సిడెంట్లతో నిండి ఉంటుంది</p> <p>శరీరంలోని ఫ్రీ రాడికల్స్‌ను తొలగిస్తుంది</p> <p>క్యాన్సర్ నిరోధకం</p>

ధనియా	<p>వృద్ధాప్య సంకేతాలను తగ్గిస్తుంది</p> <p>భ్రూజు పెంచుతుంది</p> <p>ఇది ంటీఆక్సీడెంట్ నుండి నిండి</p> <p>శరీరం నుండి ఫ్రీ రేడికల్స్ ను తొలగిస్తుంది</p> <p>విరోధి కేన్సర్</p> <p>వయస్సు పెంచుకునే లక్షణాలను తగ్గిస్తుంది</p>
Fennel / Saunf	<p>Rich in Vitamin C, calcium, iron and antioxidants</p> <p>Relaxes muscles and Soothes the digestive system</p>
సోంపు	<p>విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఐరన్ మరియు యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు పుష్కలంగా ఉంటాయి</p> <p>కండరాలను, మరియు జీర్ణవ్యవస్థను ఉపశమనాన్ని కలిగిస్తుందిరిలాక్స్ చేశాంతపరుస్తుందిస్తుంది</p>
సొంఫ	<p>విటామిన్ సి, కేల్షియం, ఐరన్ మరియు ంటీఆక్సీడెంట్ నుండి నిండి</p> <p>మాంసపేషియో మరియు పాచన తంత్రం నుండి నిండి</p>
Red Amaranthus	<p>Rich in Vitamin K, Vitamin C, and iron</p> <p>Helps in blood clotting and red blood cell production</p> <p>Boosts Immunity</p>
ఎర్ర తొట్టకూర	<p>విటమిన్ కె, విటమిన్ సి, ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి</p>

<p>लाल ऐमारेँथस</p>	<p>రక్తం గడ్డకట్టడంలో, ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తిలో సహాయపడుతుంది</p> <p>రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది</p> <p>विटामिन के, विटामिन सी और आयरन से भरपूर</p> <p>रक्त के थक्के जमने और लाल रक्त कोशिकाओं के उत्पादन में मदद करता है</p> <p>रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाता है</p>
<p>Green Amaranthus</p> <p>పచ్చ తోటకూర</p> <p>हरा ऐमारेँथस</p>	<p>Prevents anemia as they are high in iron, Vitamins A, B6 and folate</p> <p>The high iron and folic acid content also help increase hemoglobin and Red blood cell count</p> <p>వీటిలో ఐరన్, విటమిన్ ఎ, బి6 మరియు ఫోలేట్ అధికంగా ఉండటం వల్ల రక్తహీనతను నివారిస్తుంది</p> <p>అధిక ఐరన్ మరియు ఫోలిక్ యాసిడ్ కంటెంట్, హిమోగ్లోబిన్ మరియు ఎర్ర రక్త కణాల సంఖ్యను పెంచడానికి కూడా సహాయపడుతుంది</p> <p>इनमें आयरन, विटामिन ए, बी6 और फोलेट प्रचुर मात्रा में होता है जो एनीमिया से बचाता है</p> <p>उच्च लौह और फोलिक एसिड सामग्री भी हीमोग्लोबिन और लाल रक्त कोशिका गिनती को बढ़ाने में मदद करती है</p>

<p>Green gram/ Green moong</p> <p>పచ్చ పెసలు</p> <p>हरी मूंग</p>	<p>Contains about three times more protein than mature mung beans</p> <p>A nutritional powerhouse offering protein, fiber, vitamins, and minerals</p> <p>పరిపక్వ ముంగ్ బీన్స్ కంటే మూడు రెట్లు ఎక్కువ ప్రోటీన్ కలిగి ఉంటుంది</p> <p>మాంసకృత్తులు, ఫైబర్, విటమిన్లు మరియు ఖనిజాలను అందించే పోషకాహార పవర్హౌస్</p> <p>इसमें परिपक्व मूंग की तुलना में तीन गुना अधिक प्रोटीन होता है</p> <p>एक पोषण संबंधी पावरहाउस जो प्रोटीन, फाइबर, विटामिन और खनिज प्रदान करता</p>
<p>Horse gram</p> <p>ఉలవలు</p> <p>कुल्थी दाल</p>	<p>Helps with weight loss</p> <p>Helps feel full for longer periods of time</p> <p>Rich in magnesium and iron</p> <p>బరువు తగ్గడంలో సహాయపడుతుంది</p> <p>ఎక్కువ కాలం పాటు కడుపు నిండుగా ఉండేందుకు సహాయపడుతుంది</p> <p>మెగ్నీషియం మరియు ఐరన్ పుష్కలంగా ఉంటాయి</p> <p>वजन घटाने में मदद करता है</p> <p>पेट को लंबे समय तक भरा रखने में मदद करता है</p> <p>मैग्नीशियम और आयरन से भरपूर</p>

Flax seeds	<p>Excellent source for muscle repair and overall health</p> <p>Helps maintain blood sugar levels</p> <p>Supports digestion</p>
అవిసె గింజలు	<p>కండరాల మరమ్మత్తు మరియు మొత్తం ఆరోగ్యానికి అద్భుతమైన మూలం</p> <p>రక్తంలో చక్కెర స్థాయిలను నిర్వహించడానికి సహాయపడుతుంది</p> <p>జీర్ణక్రియకు తోడ్పడుతుంది</p>
పటसन के बीज	<p>मांसपेशियों की मरम्मत और समग्र स्वास्थ्य का उत्कृष्ट स्रोत</p> <p>रक्त शर्करा के स्तर को बनाए रखने में मदद करता है</p> <p>पाचन में स</p>
Green Sorrel / Katta Palak	<p>Rich source of fibre, vitamins A and C</p> <p>Great for the gut, skin, and weight loss</p> <p>High oxalic acid content</p>
పులుపు పాలకూర	<p>ఫైబర్, విటమిన్ ఎ మరియు సి ఎక్కువగా లభిస్తాయి</p> <p>గట్, చర్మం మరియు బరువు తగ్గడానికి గొప్పగా సహాయపడుతుంది</p> <p>అధిక ఆక్సాలిక్ యాసిడ్ కంటెంట్ అందుబాటులో వుంటుంది</p>
खट्टा पालक	<p>फाइबर, विटामिन ए और सी से भरपूर</p> <p>आंत, त्वचा और वजन घटाने के लिए बढ़िया</p> <p>उच्च ऑक्सालिक एसिड सामग्री उपलब्ध है</p>

Palak/ Spinach	<p>Contains vitamins A, C, and E, and Iron</p> <p>Important for good hair growth</p> <p>Biotin is naturally available</p>
పాలకూర	<p>విటమిన్లు A, C, E, మరియు ఐరన్ కలిగి ఉంటుంది</p> <p>మంచి జుట్టు పెరుగుదలకు ముఖ్యమైనది</p> <p>బయోటిన్ సహజంగా లభిస్తుంది</p>
पालक	<p>इसमें विटामिन ए, सी, ई और आयरन होता है</p> <p>बालों के अच्छे विकास के लिए महत्वपूर्ण</p> <p>बायोटिन प्राकृतिक रूप से पाया जाता है</p>
Hogweed / Punarnav	<p>Beneficial for chronic kidney diseases</p> <p>Reduces creatinine and urea levels in cases of renal failure</p> <p>improving kidney function</p>
గలిజేరు	<p>దీర్ఘకాలిక మూత్రపిండ వ్యాధులకు మేలు చేస్తుంది</p> <p>మూత్రపిండ వైఫల్యం సందర్భాలలో క్రియేటినిన్ మరియు యూరియా స్థాయిలను తగ్గిస్తుంది.</p> <p>మూత్రపిండాల పనితీరును మెరుగుపరుస్తుంది</p>
पुनर्नव	<p>क्रोनिक किडनी रोगों के लिए अच्छा है</p>

	<p>गुर्दे की विफलता के मामलों में क्रिएटिनिन और यूरिया का स्तर कम हो जाता है</p> <p>किडनी की कार्यप्रणाली में सुधार लाता है</p>
<p>Arugula</p> <p>ఆరుగులా</p> <p>आर्गुला</p>	<p>Supports cell growth and development</p> <p>especially important for pregnant women</p> <p>కణాల పెరుగుదల మరియు అభివృద్ధికి తోడ్పడుతుంది</p> <p>ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలకు ముఖ్యమైనది</p> <p>कोशिका वृद्धि और विकास का समर्थन करता है</p> <p>गर्भवती महिलाओं के लिए विशेष रूप से महत्वपूर्ण है</p>
<p>Persulane</p> <p>గంగవల్లి కూర</p> <p>कुलफा का साग</p>	<p>Essential for heart and brain health</p> <p>Good source of vitamin C, potassium, magnesium, and iron</p> <p>గుండె మరియు మెదడు ఆరోగ్యానికి అవసరం</p> <p>విటమిన్ సి, పొటాషియం, మెగ్నీషియం మరియు ఐరన్ ఎక్కువగా లభిస్తాయి</p> <p>हृदय और मस्तिष्क के स्वास्थ्य के लिए आवश्यक</p> <p>विटामिन सी, पोटेशियम, मैग्नीशियम और आयरन से भरपूर</p>

Green peas	Prevent Iron deficiency and anemia.
పచ్చ బటానీలు	Phytoestrogens prevent cancer and other serious diseases.
హరే మटर	<p>ఇనుము లోపం మరియు రక్తహీనతను నివారిస్తుంది.</p> <p>ఫైటోఈస్ట్రోజెన్ క్యాన్సర్ మరియు ఇతర తీవ్రమైన వ్యాధులను నివారిస్తుంది</p> <p>आयरन की कमी और एनीमिया से बचाता है।</p> <p>फाइटोएस्ट्रोजन कैंसर और अन्य गंभीर बीमारियों से बचाता है</p>
Finger millet / Raagi	Prevents skin damage and promotes healthy skin.
రాగి	<p>Contains tryptophan, a natural relaxant, reducing anxiety, depression, and hypertension.</p> <p>Helps with sleep-related disorders like insomnia and migraines.</p> <p>ఆరోగ్యకరమైన చర్మాన్ని ప్రోత్సహిస్తుంది. చర్మం నష్టం తగ్గుతుంది</p> <p>ట్రీప్టోఫాన్, సహజ విశ్రాంతిని అందిస్తుంది, ఆందోళన, నిరాశ మరియు రక్తపోటును తగ్గిస్తుంది.</p> <p>నిద్రలేమి మరియు మైగ్రేన్లు వంటి నిద్ర సంబంధిత రుగ్మతలతో సహాయపడుతుంది.</p>
రాగి	<p>स्वस्थ त्वचा को बढ़ावा देता है. त्वचा की क्षति को कम करता है</p> <p>ट्रिप्टोफैन, प्राकृतिक आराम प्रदान करता है, चिंता, अवसाद और रक्तचाप को कम करता है।</p> <p>अनिद्रा और माइग्रेन जैसे नींद संबंधी विकारों में मदद करता है।</p>

<p>Sunflower</p> <p>పొద్దుతిరుగుడు</p> <p>सूरज मुखी</p>	<p>Substantial source of complete protein.</p> <p>Low in calories and high in nutrition, ideal for healthy fat-loss programs.</p> <p>గణనీయమైన పూర్తి ప్రోటీన్ అందుబాటులో ఉంటుంది.</p> <p>తక్కువ కేలరీలు మరియు అధిక పోషకాహారం, ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వును తగ్గించే కార్యక్రమాలకు అనువైనది.</p> <p>संपूर्ण प्रोटीन की एक महत्वपूर्ण मात्रा उपलब्ध है।</p> <p>कैलोरी में कम और पोषण में उच्च, स्वस्थ वसा हानि कार्यक्रमों के लिए आदर्श।</p>
<p>Chia seeds</p> <p>చియా గింజలు</p> <p>चिया बीज</p>	<p>Rich in omega-3 fatty acids, essential for overall health.</p> <p>Chia sprouts and microgreens are new nutraceutical raw materials with health-promoting impacts in modern dietetics.</p> <p>మొత్తం ఆరోగ్యానికి అవసరమైన ఒమేగా-3 కొవ్వు ఆమ్లాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి.</p> <p>చియా మొలకలు మరియు మైక్రోగ్రీన్లు కొత్త న్యూట్రాస్యూటికల్ ముడి పదార్థాలు, ఇవి ఆధునిక డైటెటిక్స్లో ఆరోగ్యాన్ని ప్రోత్సహించే ప్రభావాలను కలిగి ఉంటాయి.</p> <p>समग्र स्वास्थ्य के लिए आवश्यक ओमेगा-3 फैटी एसिड से भरपूर।</p> <p>चिया स्प्राउट्स और माइक्रोग्रीन्स आधुनिक आहार विज्ञान में स्वास्थ्य को बढ़ावा देने वाले प्रभाव वाले नए न्यूट्रास्यूटिकल कच्चे माल हैं।</p>

<p>Broccoli</p> <p>బ్రొకోలీ</p> <p>బ్రోకోలీ</p>	<p>High sulforaphane content may help fight inflammation, prevent cancer, boost the immune system, and improve digestion.</p> <p>Supports gut health, brain health, diabetes management, cardiovascular health, lung health,</p> <p>It has anti-aging properties.</p> <p>అధిక సల్ఫోరాఫేన్ కంటెంట్ వాపులను తగ్గిస్తుంది.</p> <p>క్యాన్సర్‌ను నిరోధించడానికి, రోగనిరోధక శక్తిని పెంచడానికి మరియు జీర్ణక్రియను మెరుగుపరచడంలో సహాయపడుతుంది.</p> <p>ఇది గట్ ఆరోగ్యం, మెదడు ఆరోగ్యం, మధుమేహం నిర్వహణ, హృదయ ఆరోగ్యం మరియు ఊపిరితిత్తుల ఆరోగ్యానికి మద్దతు ఇస్తుంది.</p> <p>ఇందులో యాంటీ ఏజింగ్ గుణాలు ఉన్నాయి.</p> <p>उच्च सल्फोराफेन सामग्री सूजन को कम करती है।</p> <p>कैंसर को रोकने, प्रतिरक्षा को बढ़ावा देने और पाचन में सुधार करने में मदद करता है।</p> <p>यह आंत स्वास्थ्य, मस्तिष्क स्वास्थ्य, मधुमेह प्रबंधन, हृदय स्वास्थ्य और फेफड़ों के स्वास्थ्य का समर्थन करता है।</p> <p>इसमें एंटी एजिंग गुण होते हैं।</p>
<p>White Bengal gram/White Chena</p>	<p>Nutrient-dense with vitamins and minerals like Vitamin A, Vitamin C, Calcium, Iron, Potassium, and Magnesium. Provides antioxidants that protect cells from damage.</p>

తెల్ల సెనగలు	<p>ఇందులో విటమిన్ ఎ, విటమిన్ సి, కాల్షియం, ఐరన్, పొటాషియం మరియు మెగ్నీషియం వంటి విటమిన్లు మరియు మినరల్స్ తో పోషకాలు-దట్టంగా ఉన్నాయి.</p> <p>కణాలను దెబ్బతినకుండా రక్షించే యాంటీఆక్సిడెంట్లను అందిస్తుంది.</p> <p>यह विटामिन ए, विटामिन सी, कैल्शियम, आयरन, पोटेशियम और मैग्नीशियम जैसे विटामिन और खनिजों से भरपूर है।</p> <p>एंटीऑक्सीडेंट प्रदान करता है जो कोशिकाओं को क्षति से बचाता है।</p>
<p>Black Bengal gram/Black Chena</p> <p>నల్ల సెనగలు</p> <p>కాలా ఛెనా</p>	<p>Low glycemic index, suitable for individuals with diabetes.</p> <p>Cholesterol-free, beneficial for heart health.</p> <p>Antioxidant properties help combat oxidative stress.</p> <p>తక్కువ గ్లైసెమిక్ సూచిక, మధుమేహం ఉన్న వ్యక్తులకు అనుకూలం.</p> <p>ఇది కొలెస్ట్రాల్ లేనిది మరియు గుండె ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది.</p> <p>యాంటీఆక్సిడెంట్ లక్షణాలు కలిగి, ఆక్సికరణ ఒత్తిడిని ఎదుర్కోవటానికి సహాయపడతాయి.</p> <p>कम ग्लाइसेमिक इंडेक्स, मधुमेह वाले लोगों के लिए उपयुक्त।</p> <p>यह कोलेस्ट्रॉल मुक्त है और हृदय स्वास्थ्य के लिए अच्छा है।</p> <p>इसमें एंटीऑक्सीडेंट गुण होते हैं और ऑक्सीडेटिव तनाव से लड़ने में मदद करता है।</p>

Beetroot	<p>Beet greens are high in Vitamin C, which boosts immunity.</p> <p>Contains Vitamin K, which, along with protein and calcium, builds strong bones.</p>
బీట్ రూట్	<p>బీట్ గ్రీన్స్ లో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది, ఇది రోగనిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది.</p> <p>విటమిన్ కె కలిగి ఉంటుంది, ఇది ప్రోటీన్ మరియు కాల్షియంతో పాటు బలమైన ఎముకలను నిర్మిస్తుంది.</p>
चुकंदर	<p>चुकंदर के साग में विटामिन सी प्रचुर मात्रा में होता है, जो रोग प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाता है।</p> <p>इसमें विटामिन K होता है, जो प्रोटीन और कैल्शियम के साथ मिलकर हड्डियों को मजबूत बनाता है।</p>
Basil / Tulsi	<p>Helps achieve hormonal balance.</p> <p>Provides essential minerals like iron, calcium, and potassium, supporting oxygen transport, bone health, and proper fluid balance and nerve function.</p>
తులసి	<p>హార్మోన్ల సమతుల్యతను సాధించడంలో సహాయపడుతుంది.</p> <p>ఇనుము, కాల్షియం మరియు పొటాషియం వంటి ముఖ్యమైన ఖనిజాలను అందిస్తుంది, ఆక్సిజన్ రవాణా, ఎముకల ఆరోగ్యం మరియు సరైన ద్రవ సమతుల్యత మరియు నరాల పనితీరుకు మద్దతు ఇస్తుంది.</p>
तुलसी	<p>हार्मोन को संतुलित करने में मदद करता है।</p>

	<p>आयरन, कैल्शियम और पोटेशियम जैसे आवश्यक खनिज प्रदान करता है, ऑक्सीजन परिवहन, हड्डियों के स्वास्थ्य और उचित द्रव संतुलन और तंत्रिका कार्य का समर्थन करता है।</p>
<p>Parsley</p> <p>పార్సీ</p> <p>अजमोद</p>	<p>Contains apigenin, showing promise as a non-toxic treatment for human breast cancer.</p> <p>High in Vitamin C, benefiting complexion by aiding collagen production.</p> <p>రొమ్ము క్యాన్సర్‌కు నాన్-టాక్సిక్ ట్రీట్‌మెంట్‌గా ఉపయోగ పడుతోంది, అపిజెనిన్‌ను కలిగి ఉంటుంది.</p> <p>విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది, కొల్లాజెన్ ఉత్పత్తికి సహాయం చేయడం ద్వారా చర్మ కాంతికి సహాయపడుతుంది.</p> <p>इसमें एपिगेनिन होता है, जिसका उपयोग स्तन कैंसर के लिए गैर विषैले उपचार के रूप में किया जाता है।</p> <p>विटामिन सी से भरपूर, यह कोलेजन उत्पादन में सहायता करके त्वचा को चमकने में मदद करता है।</p>
<p>Oats</p> <p>ఓట్స్</p>	<p>Loaded with fiber, aiding digestion and providing satiety.</p> <p>Contains powerful antioxidants like sulforaphane, polyphenols, and lutein, which have anti-inflammatory and potential anti-cancer properties.</p> <p>ఇది ఫైబర్తో నిండి ఉంటుంది, జీర్ణక్రియకు సహాయపడుతుంది మరియు సంతృప్తిని అందిస్తుంది.</p>

<p>జడ్డ</p>	<p>సల్ఫోరాఫేన్, పాలీఫెనాల్స్ మరియు లుటీన్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీఆక్సిడెంట్లను కలిగి ఉంటుంది, ఇవి యాంటీ ఇన్ఫ్లమేటరీ మరియు యాంటీ క్యాన్సర్ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.</p> <p>यह फाइबर से भरपूर है, पाचन में सहायता करता है और तृप्ति प्रदान करता है।</p> <p>इसमें सल्फोराफेन, पॉलीफेनॉल और ल्यूटिन जैसे शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट होते हैं, जिनमें सूजन-रोधी और कैंसर-विरोधी गुण होते हैं।</p>
<p>Black eyed Peas / అలసందలు</p> <p>लोबिया</p>	<p>High in protein and fiber, with micronutrients like folate, copper, and thiamine. Protein and soluble fiber content aids weight loss by reducing levels of ghrelin, the hunger hormone.</p> <p>ఫోలేట్, కాపర్ మరియు థయామిన్ వంటి సూక్ష్మపోషకాలతో ప్రోటీన్ మరియు ఫైబర్ అధికంగా ఉంటుంది.</p> <p>ప్రోటీన్ , కరిగే ఫైబర్ కంటెంట్, మరియు ఆకలి హార్మోన్ అయిన గ్రెలిన్ స్థాయిలను తగ్గించడం ద్వారా బరువు తగ్గడానికి సహాయపడుతుంది.</p> <p>फोलेट, कॉपर और थायमिन जैसे सूक्ष्म पोषक तत्वों के साथ प्रोटीन और फाइबर से भरपूर।</p> <p>प्रोटीन, घुलनशील फाइबर सामग्री, और भूख हार्मोन ग्रेलिन के स्तर को कम करके वजन घटाने में मदद करता है।</p>
<p>Green onion / Spring onion</p>	<p>Contains allyl sulfides, reducing the risk of certain cancers.</p> <p>Organosulfur compounds may reduce blood pressure and cholesterol levels.</p>

<p>ఉల్లి కాడలు</p> <p>హరీ ప్యాస</p>	<p>అల్లైల్ సల్ఫైడ్లను కలిగి ఉంటుంది, కొన్ని క్యాన్సర్ల ప్రమాదాన్ని తగ్గిస్తుంది.</p> <p>ఆర్గానోసల్ఫర్ సమ్మేళనాలు రక్తపోటు మరియు కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గిస్తాయి.</p> <p>इसमें एलिल सल्फाइड होता है, जो कुछ कैंसर के खतरे को कम कर सकता है।</p> <p>ऑर्गेनोसल्फर यौगिक रक्तचाप और कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करते हैं।</p>
<p>Red Sorrel</p> <p>ఎర్ర గోంగూర</p> <p>పిటవా</p>	<p>Red sorrel microgreens have anti-inflammatory properties.</p> <p>రెడ్ సోరల్ మైక్రోగ్రీన్స్ యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ లక్షణాలను కలిగి ఉంటాయి.</p> <p>रेड सॉरेल माइक्रोग्रीन्स में सूजन-रोधी गुण होते हैं।</p>