

बैंगन

स्वास्थ्य के लिहाज से बैंगन एक बेहद फायदेमंद सब्जी है। यह फाइबर से युक्त होता है। बैंगन खाने से कोलेस्ट्रॉल का स्तर कम बना रहता है। बैंगन में बहुत से पोषक तत्व मौजूद होते हैं। बैंगन में विटामिन सी पाया जाता है, जो संक्रमण से दूर रखने में कारगर है साथ ही रोग प्रतिरोधक क्षमता बढ़ाने में भी काफी फायदेमंद है। इसके अलावा बैंगन में विटामिन के, विटामिन बी 6, थायमिन, नियासिन, पोटेशियम, मैंगनीशियम, फास्फोरस, मैंगनीज और कॉपर पाया जाता है।