



Fruits for health કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ પેકેજિંગ પોષક તત્ત્વો વોમંથી િક છે. આ શરીરના િરુ છકિ અને અન િરુ છકિ કાચુંચ મટે ઉથ્ 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 િટલે તે જલ િદીથી પચીને શોષાય જાય છે. શાકભજી, ફળો અને અનાજ અને pulses ના બહાથના ભગને આવથી લિચે છે જેમં બધ કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ છે. આ રેસાવાળા હોય છે જે મણસના આત્સામં પચી અથ્મા શોષાય જત નથી અને કચ્ચના પદાર્થ થેને બહાર કાઢી નખાય છે.

તેમણસના શરીરમં વાપથ્વા મટે ઘાત નથી અને તે નહી ઘાત કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ ત્થીકે િભખાય છે. તે છત તે પેટના આત્સાના કિષેત્થી થના સિનાયુ ના સુથને ચલુ થખવા મટે મ્દ ક્ષે છે અને સિનાયુ ને સંકોચઈને સાધણ થીતહલનચલન કથવે છે. આ કબ્જીચાત્થી બચવા મટે મ્દ ક્ષે છે.

િગળી ગચેલા ન ઘાત કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ જેવા કે pectin, lignin લોહીના ગઠ ઠા થય તિચાએ છુટુ પડુતપાણી, cholesterol, triglycerides and glucose ના સિથેને ચલુ થખવા મ્દ ક્ષે છે અને િપિથાએ દચ્થી 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 કથિચા વગર મટા જથ્થમં મેળવા મટે તજવીજ ક્ષે છે અને વજનને િછુ કથ્વા ચલુ પથસિથિતિમં તે ઉપચોગી છે. સંપૂથિણ ઉથ્ જાના લગભગ ૬૦ થી ૭૦% કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ મૂળમંથી નીકળી શકે છે. િક વશિષિ ટ ભથ્થિ ખોચક કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ મંથી ૭૦ થી ૭૫% કેલેથી જૂથી સામગ્રી થી મેળવે છે. જિચાએ પશુ ચમિના દેશો ફક તજ ૦ થી ૫૦% કેલેથી કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ મંથી મેળવે છે

અપુથ્તે કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડનો વપથશ ક્દાર અપથિચાપિ તપોષણ ત્ફ લઈ જાય છે અને ઘણુ બુધકાચું બેહાઈડ્રેટ્ડ ક્દાર સિથૂઘાત ત્ફ લઈ જાય છે. પતિ તશય અને સિનાયુમં glycogen જમ થય છે અને બકીનુ ચ્બેના રૂપમં પેશીજાલમં ર્હી જાય છે. ખોચકમં ચ્બેનુ કાચુંચક ધમ ઉપચ્ચન નશિચિતિ કથ્વા મટે િછામં િછુ ૧૦૦ ગિથમ કાચું બેહાઈડ્રેટ્ડની જૂથ છે.