

Mobile App: Fruit Processing Manual

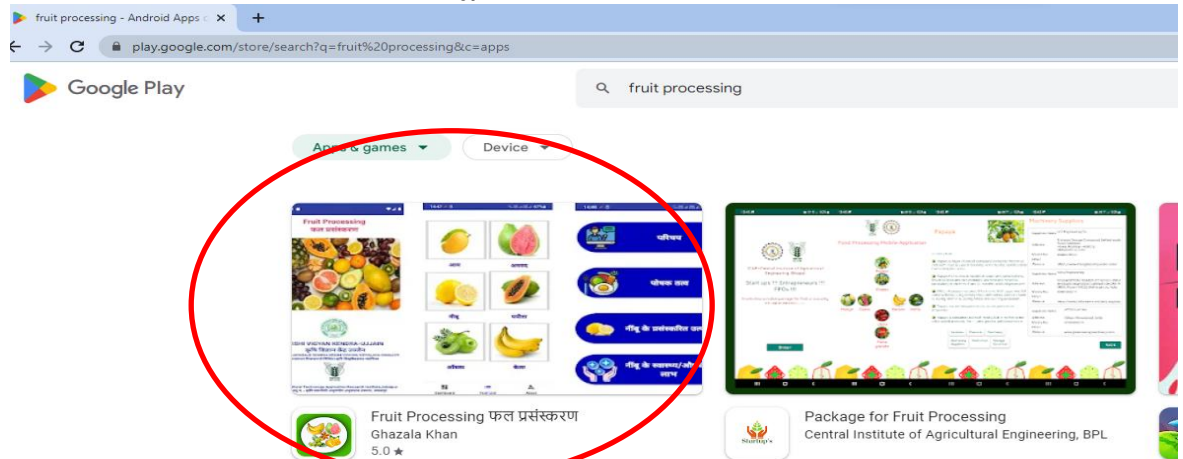
मोबाइल एप्प : फल प्रसंस्करण मनुअल

- Go to the google play store and type or speak fruit processing/फल प्रसंस्करण. You will get the app listing where fruit processing app will be shown

ये इसका लोगो है। इससे आप एप को पहचान सकते हैं



- Google play store पर जाएं और फ्रूट प्रोसेसिंग या फल प्रसंस्करण टाइप करे या बोले। आपको ऐप की लिस्टिंग मिल जाएगी जहाँ फ्रूट प्रोसेसिंग ऐप दिखेगी।



- Click and install. After installation open the app. विलक और स्थापित करे। इंस्टॉल करने के बाद एप को ओपन करे
- Fruits picture is given on Home screen. होम स्क्रीन पर फलों की तस्वीर दिखेगी।
- Tap on Fruits picture for navigating into desired information. वांछित जानकारी प्राप्त करने के लिए फलों की तस्वीर पर टैप करें।
- Display the list of fruits with images given below. It contains six fruits viz mango, guava, lemon, papaya, aonla and banana.



- फलों की सूची दिखेगी जिसमें आम, अमरूद, नींबू, पपीता, आँवला एवं केले का चित्र दिखेगा एवं नीचे उस फल का नाम दिया गया है।





परिचय



पोषक तत्व



नींबू के प्रसंस्करित उत्पाद



नींबू के स्वास्थ्य/औषधीय लाभ



परिचय



पोषक तत्व



पपीते के प्रसंस्करित उत्पाद



पपीते के स्वास्थ्य/औषधीय लाभ

- किसी भी फल पर क्लिक करके आगे बढ़ा जा सकता है या फिर नीचे नेवीगेशन बटन दिए हैं जिसमें डैशबोर्ड, फ्रूट लिस्ट, एवं अबाउट।

Fruit Processing फल प्रसंस्करण

फल प्रसंस्करण क्या है

फल एवं सब्जी परिरक्षण के सिद्धांत :

फल एवं सब्जियों में 70-95% तक नमी पाई जाती है। परिरक्षित पदार्थ बनाते समय इस बात का विशेष ध्यान दिया जाता है कि तैयार पदार्थ में नमी की मात्रा इस प्रकार नियंत्रित की जाए कि उत्पाद जल्दी खराब न हों। मुख्यतः इस प्रक्रिया में तीन सिद्धांतों का पालन किया जाता है। जो निम्न है-

1. सूक्ष्म जीवाणुओं को नष्ट करना
2. सूक्ष्म जीवाणुओं की अभिक्रिया को रोकना या उसमें विलंब उत्पन्न करना
3. एंजाइम की अभिक्रिया को रोकना

1. सूक्ष्म जीवाणुओं को नष्ट करना: लम्बे समय तक फलों एवं सब्जियों से निर्मित उत्पादों की गुणवत्ता बनाये रखने के लिए एवं उनको खराब होने से बचाने के लिए उसके सूक्ष्म जीवाणुओं को नष्ट किया जाता है। कई बार केवल अल्प अवधि के लिए ताप देकर उन सूक्ष्म जीवाणुओं को नष्ट किया जाता है जो उस खाद्य पदार्थ को खराब कर सकते हैं। उत्पादों को पकाने की प्रक्रिया के दौरान भी उन्हें सूक्ष्म जीवाणुओं से मुक्त रखा जाता है। डिब्बा बंद करने की प्रक्रिया में डिब्बे के अंदर डाले जाने

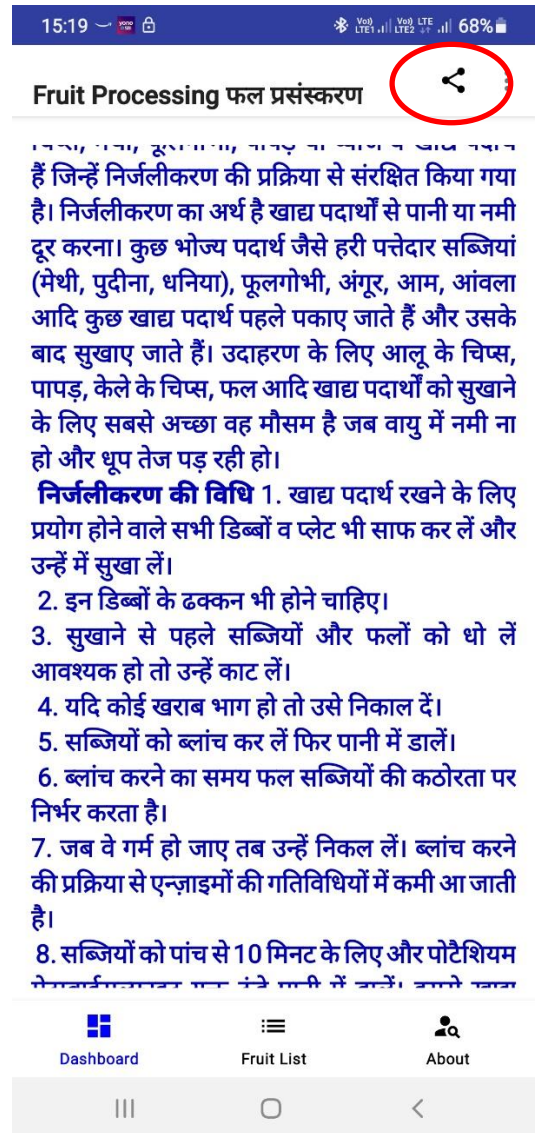
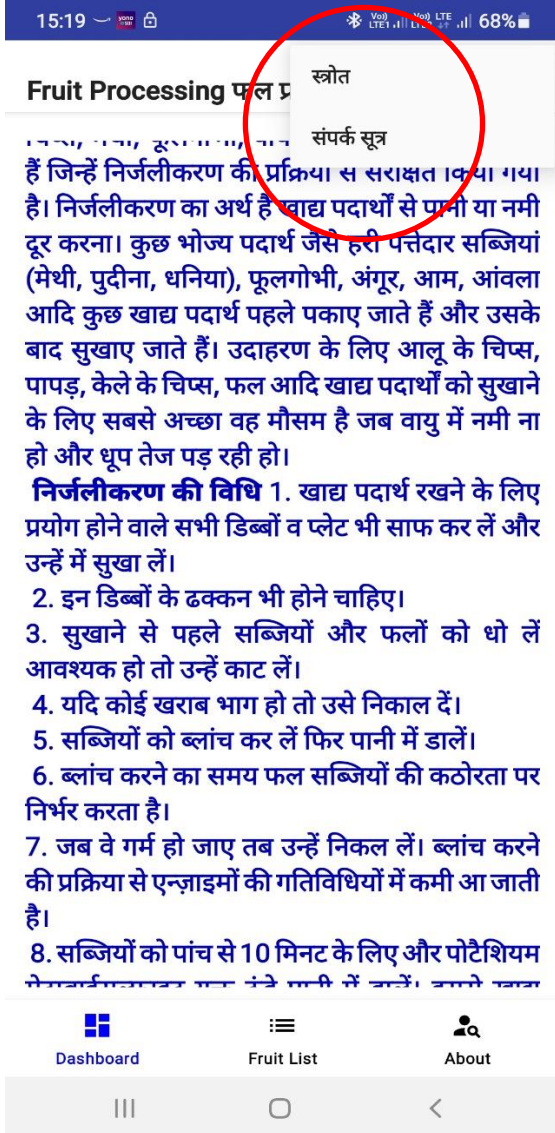
एप का उद्देश्य

फलों का प्रसंस्करण एप मुख्य रूप से प्रचलित फलों की मुख्य जानकारी, उनके पोषक तत्वों, स्वास्थ्य लाभ व उनसे बनने वाले मूल्य संवर्धित उत्पादों की विस्तृत जानकारी देने हेतु बनाया गया है।

इस एप में आम, आँवला, अमरूद, पपीता, केला एवं नींबू से तैयार होने वाले मूल्य संवर्धित उत्पादों की सम्पूर्ण प्रक्रिया को सम्मिलित किया गया है। साथ ही एप के माध्यम से मुख्य सामग्री डाल कर तुरंत अन्य सामग्री की गणना करके देखी जा सकती है। जिससे आप फलों के प्रसंस्करण को व्यवसायिक रूप देकर लाभ अर्जित कर सकते हैं। ये एप विशेषकर ग्रामीण महिलाओं हेतु बनाया गया है। एप को डॉ. आर.पी.शर्मा, प्रधान वैज्ञानिक एवं प्रमुख के मार्गदर्शन में श्रीमती गज़ाला खान, वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी (कंप्यूटर) द्वारा एंड्रॉयड उपयोगकर्ता हेतु हिन्दी भाषा में बनाया गया है जिसका नेवीगेशन एवं यूजर इंटरफेस काफी आसान है. तकनीकी सहयोग डॉ. मोनी सिंह, वरिष्ठ तकनीकी अधिकारी(गृह विज्ञान) का रहा।

स्रोत

- डैशबोर्ड में फ्रूट प्रोसेसिंग / फलों को प्रसंस्कृत करने की तकनीकी की जानकारी दी गई है। अबाउट में एप की जानकारी दी गई है।
- डैशबोर्ड खोलने पर आपको साइड मेनू भी दिखेगा जिसके पास शेयर बटन दिया है। शेयर पर क्लिक करने पर आप इस एप को दूसरों से साझा कर सकते हैं एवं साइड मेनू में स्रोत एवं केंद्र से संपर्क करने के लिए पता एवं दूरभाष दिया गया है।



- फ्रूट लिस्ट में जिस फल पर आप क्लिक करते हैं तो उस फल से संबंधित ये विकल्प दिखेंगे:-
 1. परिचय
 2. पोषक तत्व
 3. आम के प्रसंस्कृत उत्पाद
 4. आम के स्वास्थ्य एवं औषधि लाभ
- परिचय पर क्लिक करने पर नवीन स्क्रीन खुलेगी जिसमें उक्त फल का परिचय दिया होगा। नीचे स्क्रॉल करके पढ़ा जा सकता है।



परिचय

आम एक प्रकार का रसीला फल होता है। इसे भारत में फलो का राजा कहा जाता है। इसकी मूल प्रजाति को आम कहते हैं। इस का वैज्ञानिक नाम मैंगीफेरा इंडिका (Mangifera Indica) है। आम उष्ण व ऊपोष्ण दोनों जलवायु में उगने वाला पौधा है। आम के पौधे के समुचित विकास फलने, फूलने के लिए न्यूनतम 4 से 5 डिग्री सेन्टीग्रेट व अधिकतम 44 डिग्री सेन्टीग्रेट तापमान उपयुक्त होता है। अद्वितीय स्वाद, मनमोहक, खुशबू, आर्कषक रंग, आकार, क्षेत्र एवं जलवायु के अनुकूल उत्पादन क्षमता, पोषक तत्वों की प्रचुरता, व्यावसायिक किस्मों की उपलब्धता, जनसाधारण में लोकप्रियता के कारण इसे फलो के राजा की संज्ञा दी गई है। भारत वर्ष में आम की विभिन्न किस्मों दशहरी, लगडा, चौसा, फजली, बाम्बेरीन, अलफाँसो, तोतापरी, हिमसागर, किशनभोग, नीलम, वनराज आदि प्रमुख किस्मों को



परिचय

अमरूद का फल वृक्षों का बागवानी में महत्वपूर्ण स्थान है। इसकी बहुउपयोगिता एवं पौष्टिकता को देखते को ध्यान में रखते हुए लोग इसे गरीबों का सेब कहते हैं। अमरूद को अंग्रेजी में ग्वायवा के नाम से जाना जाता है। इसका वानस्पतिक नाम सीडियम ग्वायवा (Psidium guajava) है। सामान्य व प्रचलित नाम अमरूद है। अमरूद की खेती उष्ण कटीबंधीय और उपोष्ण कटीबंधीय जलवायु में सफलता पूर्वक की जा सकती है। उष्ण क्षेत्रों में तापमान में नमी रहने पर फल वर्ष भर लगते हैं। अधिक वर्षा वाले क्षेत्रों में 1245 सेमी से अधिक में अमरूद की बागवानी उपयुक्त नहीं है। भारत में अमरूद की प्रसिद्ध किस्में इलाहाबादी सफेदा, चित्तीदार, लखनरू 49, करेला, बेदना तथा अमरूद सेब है। यह स्वास्थ्य के लिए अत्यंत लाभकारी फल है। इसमें विटामिन सी अधिक मात्रा में पाया जाता है। इसके अतिरिक्त विटामिन ए तथा बी भी पाए जाते हैं। इसमें लोह तत्व एवं फास्फोरस रक्त स्त्रोत के रूप



परिचय

केला मूसा परिवार का सदस्य है। इसकी खेती मुख्य रूप से फलों के लिए की जाती है। कभी-कभी रेशे प्राप्त करने के लिए भी इसके तने का उपयोग किया जाता है। केला एक बहुत ही स्वास्थ्यवर्धक व गुणकारी फल है जो कि दुनिया के सबसे पुराने और लोकप्रिय फलों में से एक है। हमारे देश में मांगलिक कार्यों में भी केले को विशेष स्थान दिया गया है। केले के पौधे हरे रंग के लगभग 10 से 12 फीट तक ऊँचे तथा काष्ठहीन होते हैं। इनके पत्ते काफ़ी बड़े-बड़े तथा पत्रवृत्त मोटे एवं मांसल होते हैं। केले के पौधे में शाखाएँ नहीं होतीं तथा स्तम्भ पतदार होता है। हर मौसम में मिलने वाला यह फल स्वादिष्ट और बीज रहित है। हमारे देश में इसकी खेती बड़े पैमाने पर की जाती है। केले की लगभग 100 से भी अधिक किस्में होती हैं। केले की लंबाई चार इंच से लेकर 15 इंच तक हो सकती है।



परिचय

पपीता एक ऐसा फल है। जिसे किसान कम लागत में आसानी से उत्पादित कर सकता है। पपीते की खेती के लिए हल्के गर्म जलवायु की आवश्यकता होती है। पपीता स्वास्थ्यवर्धक एवं विटामिन ए से भरपूर होता है। पपीते कैरिकेसी कुल का महत्वपूर्ण सदस्य है। जिसका वैज्ञानिक नाम कैरिका पपाया (Carica Papaya) है। पपीता एक सदाबहार मधुर फल है। जो कि स्वादिष्ट एवं रूचिकर होता है। पपीता फरवरी, मार्च, अप्रैल, मई से अक्टूबर के मध्य विशेष रूप से पैदा होता है। पपीते की आहारिय प्रकृति मधुर, भारी, गर्म, स्निग्ध और सारक होता है। पपीता का प्रयोग सौन्दर्य जगत, उद्योग जगत में प्रमुख रूप से प्रयोग होता है। देश के विभिन्न राज्यों आंध्रप्रदेश, तमिलनाडु, बिहार, असम, महाराष्ट्र, गुजरात, उत्तर प्रदेश, पंजाब, हरियाणा, दिल्ली, जम्मू



परिचय

सिट्रस वर्गीय नींबू के फल अपने विशेष पौष्टिक रचको मुख्य रूप से विटामिन 'सी' तथा खनिज लवणों के कारण विशेष उपयोगी माने जाते हैं। उपयोगिता की दृष्टि से सिट्रस वर्ग के फल हमारे जीवन में बहुत उपयोगी है तथा औषधीय गुणों से भरपूर भी है। सिट्रस वर्ग के फलों को क्षुधा-वर्धक, जुकाम व दस्त रोकने तथा विभिन्न सौंदर्य वर्धक सामग्रियों के निर्माण में प्रयोग में लाया जाता है। शरीर में पानी की कमी जैसी स्थिति के दौरान तथा दस्त को रोकने के लिए घोल पाउडर के रूप में प्रयोग किए जाने वाले इलेक्ट्रोलाइट्स विलियनों के निर्माण में भी नींबू का रस बहुत उपयोगी सिद्ध हुआ है। नींबू वर्ग के फल साइट्रिक एसिड, पेक्टिन और नींबू-नारंगी के सुगंधित तेल पदार्थों के उत्पादन के काम में भी लाए जाते हैं। इसके अलावा सिट्रस वर्ग के फलों से बहुत सारे अन्य स्वादिष्ट पदार्थ भी बना कर उपयोग



परिचय

औषधीय गुण व पोषक तत्वों से भरपूर आँवला के फल प्रकृति की एक अभूतपूर्व देन है। इसका वानस्पतिक नाम एम्ब्लिका ओफीसीनेलिस है। आँवला के फलों में विटामिन 'सी' (500-700 मि.ग्रा.100 ग्राम) तथा कैल्शियम, फास्फोरस, पोटेशियम व शर्करा प्रचुर मात्रा में पाया जाता है। साधारणतया आँवला को विटामिन 'सी' की अधिकता के लिए जाना जाता है, इसमें उपलब्ध टेनिन जैसे गैलिक व इलेजिक अम्ल होता है, जो कि विटामिन 'सी' को आक्सीकरण (आक्सीडेशन) से बचाता है, जिससे फलों में विटामिन 'सी' की उच्च मात्रा इनके परिदक्षित करने पर भी बनी रहती है। इसके फलों का उपयोग खाद्य पदार्थ जैसे मुरब्बा, स्कवेश, अचार,

- बैक बटन से वापस उसी स्क्रीन पर पहुंचेंगे। पोषक तत्व पर क्लिक करके उक्त फल में किस पोषक तत्व की कितनी मात्रा पाई जाती है वो देख सकते हैं। ये टेबल में दी गई है।
- आम, अमरूद, नींबू, पपीता, आंवला एवं केले के प्रसंस्कृत उत्पादों की लिस्ट मिलेगी।

पोषक तत्व	मात्रा(प्रति 100 ग्राम)
ऊर्जा	70 किलो कैलोरी
कैल्शियम	16.5 मिलीग्राम
प्रोटीन	0.5 ग्राम
आयरन	0.2 मिलीग्राम
कार्बोहाइड्रेट	17 ग्राम
पोटेशियम	257 मिलीग्राम
विटामिन ए	765 आई.यू
जस्ता	0.04 मिलीग्राम
विटामिन सी	1 मिलीग्राम
वसा	0.27 ग्राम
मैग्नीशियम	9 मिलीग्राम
मैग्नीज	0.027 मिलीग्राम
कोपर	0.110 मिलीग्राम
सोडियम	2 मिलीग्राम
विटामिन ई	1.12 मिलीग्राम
विटामिन के	4.2 माइक्रोग्राम

स्रोत - यूट्रिटिव वैल्यू ऑफ इंडियन फूड्स, नेशनल इंस्टीट्यूट ऑफ म्यूट्रीशन, इंडियन काउंसिल ऑफ मेडिकल रिसर्च, हैदराबाद, सन: 1996



- उन उत्पादों की तस्वीर भी दी गई गई। उस पर क्लिक करके सामग्री एवं बनाने की विधि दी गई है। इसमें एक बटन दिखेगा जिसपर कैल्क्युलेट लिखा है। यदि आपको अपने अनुसार ज्यादा मात्रा में ये प्रसंस्कारित उत्पाद तैयार करना है और अन्य सामग्री का अनुपात जानना है तो मुख्य सामग्री जैसे आम, अमरुद आदि की मात्रा डालते अन्य समस्त सामग्री का मान मिल जाएगा।

आम का जैम

+ CALCULATE

मुख्य सामग्री जैसे आम का रस, आम, अमरुद, आंवला आदि(bold)की जानकारी भरने पर आपको अन्य सामग्री का अनुपात मिल जाएगा. विधि वही रहेगी।

सामग्री :
आम का गुदा - 1 कि.गाम
 साइट्रिक अम्ल - 1.5 ग्राम
 शक्कर - 750 ग्राम
 जल 50 मि.ली
 पीला रंग - आवश्यकतानुसार

विधि :
 काटकर खाए जाने वाले पके हुए फल लेंगे। फल कम रेशे युक्त तथा थोड़े अम्लीय हो तो आती उत्तम है।

पपीते का जैम

+ CALCULATE

मुख्य सामग्री जैसे आम का रस, आम, अमरुद, आंवला आदि(bold)की जानकारी भरने पर आपको अन्य सामग्री का अनुपात मिल जाएगा. विधि वही रहेगी।

सामग्री :
पपीते का गुदा - 1 किलोग्राम
 शक्कर - 500 ग्राम
 पानी - 500 मिली
 साइट्रिक अम्ल - 10 ग्राम

विधि :
 1. पके हुए पपीते को धोकर उसका छिलका निकाल ले एवं छोटे-छोटे टुकड़ों में काटकर बीज को भी अलग

लेमन बार्ली वॉटर

+ CALCULATE

मुख्य सामग्री जैसे आम का रस, आम, अमरुद, आंवला आदि(bold)की जानकारी भरने पर आपको अन्य सामग्री का अनुपात मिल जाएगा. विधि वही रहेगी।

आवश्यक सामग्री
1 जी (बार्ली) का घोल 1 लीटर
 2 नींबू का रस 1 लीटर
 3 शक्कर 2 किलोग्राम
 4 पोटेशियम मैटा बाई सल्फाइड 3 ग्राम

विधि :
 1. सर्वप्रथम 25 से 30 ग्राम जी के दानों को किसी बर्तन में पानी लेकर रख दे।
 2. पत्येक 24 घंटे के बाद यह पानी बदल दे। 72 घंटे

लेमन बार्ली वॉटर

मुख्य सामग्री का मान भरे जैसे आम का रस

CALCULATE

लेमन बार्ली वॉटर

शकर (कि.ग्राम)	10.0
नींबू का रस(लीटर)	5
पोटेशियम मेटाबाइसल्फाइड(ग्राम)	15.0
बनाने की विधि	पूर्वानुसार

स्वास्थ्य लाभ देखने के लिए चौथा बटन दबाना है। जिस भी फल के स्वास्थ्य लाभ देखना है वो निम्नानुसार दिए गई चित्रों में दिया गया है।



अमरूद के स्वास्थ्य/औषधीय लाभ

अमरूद में कई सारे एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी, पोटेशियम, फाइबर से युक्त होता है। इसके अलावा इसमें फोलेट एवं लाइकोपिन जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व भी पाए जाते हैं। अमरूद में 80 प्रतिशत पानी होता है। जो कि स्किन को हाइड्रेट रखने का कार्य करता है। अमरूद के मुख्य फल के साथ इनकी पत्तियों भी फायदेमंद है। पत्तियों में एंटीऑक्सीडेंट, विटामिन सी के साथ पोटेशियम बहुत अच्छी मात्रा में होता है।

सर्दी खाँसी को कम करना -अमरूद फल व पत्तियों में भरपूर मात्रा में विटामिन सी और आयरन होता है। जो कि सर्दी खाँसी में आराम प्रदान करता है।

प्रतिरोधक क्षमता को बढ़ाना -अमरूद प्रतिरोधी क्षमता को बढ़ाने का कार्य करता है। खाँसी में पका अमरूद खाने के स्थान पर कच्चे अमरूद का प्रयोग करना चाहिए। कच्चा अमरूद बलगम को कम करने का कार्य करता है।



नींबू के स्वास्थ्य/औषधीय लाभ

1. **वजन को कम करने में सहायक-** नींबू में मौजूद पॉलिफिनॉल्स बढ़ते मोटापा को नियंत्रित कर सकते हैं तथा शरीर में अतिरिक्त फैट के जमने से रोकने के लिए यह पॉलिफिनॉल्स कारगर माने गए हैं। नींबू के रस का सेवन अगर गुनगुने पानी के साथ किया जाए तो यह पाचन को बढ़ावा देता है और चयापचय दर में सुधार कर वजन कम करने में सहायक हो सकता है।

2. **कैंसर से बचाव में मददगार-** नींबू खास तौर पर एक सिट्रस फल है, जिसमें एंटी कैंसर जैसे तत्व मौजूद होते हैं जो कि कैंसर की प्रारंभिक अवस्था के सेल के निर्माण को रोकने में सहायक हो सकते हैं।

3. **बुखार में फायदेमंद-** बुखार होने के पीछे कई कारण हो सकते हैं जिसमें बैक्टीरियल और वायरल संक्रमण प्रमुख है, ऐसे में नींबू का सेवन मददगार हो सकता है। नींबू में विटामिन सी भरपूर मात्रा में पाया जाता है और इससे बैक्टीरिया एवं वायरस के होने वाले संक्रमण से बचाव में मदद मिल सकती है।



केले के स्वास्थ्य/औषधीय लाभ

1. **हृदय स्वास्थ्य-** हृदय स्वास्थ्य के लिए भी केला खाने के फायदे देखे गए हैं। एक वैज्ञानिक अध्ययन में दिया है कि केले में पोटेशियम की अच्छी मात्रा होती है, जो रक्तचाप को सामान्य रखने और हृदय संबंधी कार्यों को सही तरीके से करने में मदद कर सकता है। यही नहीं केले में विटामिन-बी6 भी होता है, जिसे हृदय स्वास्थ्य के लिए जरूरी माना जाता है।

2. **उच्च रक्तचाप-** केले खाने के फायदे में उच्च रक्तचाप को नियंत्रित करना भी शामिल है। हम ऊपर बता ही चुके हैं कि केले में भरपूर मात्रा में पोटेशियम पाया जाता है। यह पोटेशियम रक्त वाहिकाओं की दीवारों को आराम पहुंचाकर रक्तचाप को कम करने का काम कर सकता है।



पपीते के स्वास्थ्य/औषधीय लाभ

1. पाचन में फायदेमंद - पपीते में पपेन सहित कई तरह के पाचक एंजाइम व डायट्री फायबर्स होते हैं। ये पाचन क्रिया को उत्तेजित करने का कार्य करते हैं। जिससे पाचन तंत्र पूरी तरह सक्रिय रहता है। पपीते में बीटा कैरोटीन, विटामिन ई, फोलेट जैसे महत्वपूर्ण पोषक तत्व पाये जाते हैं। जो कि कब्ज जैसी समस्याओं को कम करते हैं।

2. हृद्य संबंधी रोगों के लिए उपयोगी - पपीता विटामिन सी, एंटीआक्सीडेंट व फाइबर कोलेस्ट्रॉल के स्तर को कम करने में उपयोगी व मददगार होते हैं।

3. वजन को कम करने में सहायक - पपीते में कोलेस्ट्रॉल एवं वसा नहीं होती है। इसीलिए यह वजन को कम करने में सहायक होते हैं। पाचक प्रवृत्ति के होने के कारण यह वजन को नियंत्रित रखता है।

4. प्रतिरोधक क्षमता में वृद्धि - पपीते में एंटीआक्सीडेंट, प्रोटीन, विटामिन ए और ई प्रमुख रूप से उपस्थित होते हैं। जो कि प्रतिरक्षा तंत्र को मजबूती



आँवला के स्वास्थ्य/औषधीय लाभ

इसका फल तीक्ष्ण शीतलता दायक एवं मूत्रक और मृदुरेचक होता है। एक चम्मच आँवले के रस को यदि शहद के साथ मिला कर सेवन किया जाय तो इससे कई प्रकार के विकार जैसे क्षय रोग, दमा, खून का बहना, स्कर्वा, मधुमेह, खून की कमी, स्मरण शक्ति की दुर्बलता, कैंसर अवसाद एवं अन्य मस्तिष्क विकार एन्फ्लुएन्जा, ठंडक, समय से पहले बुढ़ापा एवं बालों का झड़ना एवं सफेद होने से बचा जा सकता है। प्रायः ऐसा देखा गया है कि यदि एक चम्मच ताजे आँवले का रस, एक कप करेले के रस में मिश्रित करके दो महीने तक प्रायः काल सेवन किया जाय तो प्राकृतिक इन्सुलिन का श्राव बढ़ जाता है। इस प्रकार यह मधुमेह रोग में



आम के स्वास्थ्य/औषधीय लाभ

आम का प्रयोग खाने में कच्चे एवं पके दोनों रूप में किया जाता है। आम में उपस्थित पोषक तत्वों के निम्नलिखित स्वास्थ्य लाभ हैं-

कैंसर से रोकथाम

आम में विटामिन ए और विटामिन सी प्रचुर मात्रा में पाए जाते हैं। आम के पीले एवं नारंगी भाग में बीटा कैरोटीन पाया जाता है। बीटा कैरोटीन आम में पाए जाने वाले कई तरह के एंटी आक्सीडेंट में से एक है। आम में मौजूद एंटीआक्सीडेंट्स शरीर में कैंसर को पैदा करने के लिए जिम्मेदार फ्री रेडीकल्स से लड़ते हैं।

रक्त थक्के को रोकने में सहायक

आम में कई प्रकार के विटामिन, मिनरल्स एवं एंटी आक्सीडेंट पाए जाते हैं। इसमें मौजूद विटामिन के ब्लड क्लोट्स में कमी करता है। आम में विटामिन सी भरपूर मात्रा में होता है जो रक्त वाहिकाओं के लिए महत्वपूर्ण है। फैट सेल्स को कम करने में सहायक आम विटामिन ए से भरपूर होता है। आम में मौजूद विटामिन ए टैनिन



संपादक – श्रीमती गजाला खान
प्रधान संपादक – डॉ आर पी शर्मा

