



ಬೇಸಿಗೆಗೆ ಬಗೆಬಗೆ ಹಣ್ಣು

ಬೇಸಿಗೆಯೆಂದರೆ ಮಾರುಕಟ್ಟೆಗೆ ಹಣ್ಣುಗಳು ಭರ್ಜರಿಯಾಗಿ ಎಂಟ್ರಿ ಕೊಡುವ ಕಾಲ. ರಂಗುರಂಗಿನ, ದಾಹ ಇಂಗಿಸುವ ರಸಭರಿತ ಹಣ್ಣುಗಳು ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳ ಆಗರ. ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಿಸಲು, ಕೆಲವು ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರದಂತೆ ತಡೆಯಲು ಈ ಹಣ್ಣುಗಳು ಯಾವ ರೀತಿ ನೆರವು ನೀಡಬಲ್ಲವು?

■ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

