



مونگ پھلی دل کے مریضوں کیلئے مفید

لاہور(وائس آف ایشیا) حال ہی میں امریکی شہر بوسٹن میں ایک تحقیق کی گئی جس کے مطابق مونگ پھلی ایک بہت ہی فائدہ مند غذا ہے اور زیادہ چربی کی جگہ استعمال کی جاسکتی ہے، اس سے کھانے میں غذایت بھی آتی ہے۔ اس تحقیق کے مطابق ایسے افراد جو ایک ہفتے میں دو سے زیادہ مرتبہ مونگ پھلی اپنی غذا میں شامل کرتے ہیں ان کو دل کے مرض کرونری سے کم خطرہ رہتا ہے۔ مونگ پھلی ہمارے جسم میں خون کا نظام کو بھی کنٹرول میں رکھتی ہے اور شریانوں کے مرض سے بھی بچا جاسکتا ہے۔