

# Drum Stick

1. The goodness of essential nutrients and low in calories and carbs drumstick helps to regulate blood sugar levels, control hypertension and boosts vitality.
2. *Drumsticks* are rich in antioxidants that reduce the risk of heart diseases and type 2 diabetes. They are also a rich source of vitamin B, C.
4. Typically a South Indian staple vegetable. *Drumsticks* are as yummy as they are nutritional. Rich in vitamins, minerals, and antioxidants

# સરગવો

1. જરૂરી પોષક તત્વોની સારીતા અને ઓછી કેલરી અને કાર્બોહાઇડ્રેટ સરગવો બ્લડ સુગરના સ્તરને નિયંત્રિત કરવામાં, હાયપરટેન્શનને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે અને જીવનશક્તિ વધારે છે.
2. સરગવો એન્ટીઓક્સિડન્ટોથી સમૃદ્ધ છે જે હૃદય રોગ અને ડાયાબિટીસનું જોખમ ઘટાડે છે. તે વિટામીન B, C નો સમૃદ્ધ સ્ત્રોત પણ છે.
3. સામાન્ય રીતે દક્ષિણ ભારતીય મુખ્ય શાકભાજી સરગવો હોય છે સરગવો સ્વાદિષ્ટ શાકભાજી છે. વિટામિન્સ, ખનિજો અને એન્ટીઓક્સિડન્ટોથી સમૃદ્ધ છે.