

Trianthema portulacastrum

English:

1. Trianthema portulacastrum, also known as Purslane, is rich in omega-3 fatty acids, promoting heart health.
2. It possesses antioxidant properties that help combat free radicals in the body.
3. Purslane is a good source of vitamins A, C, and E, supporting immune function.
4. Its high potassium content contributes to maintaining healthy blood pressure levels.

Gujarati:

1. ટ્રાયઑનથેમા પોર્ટુલાકાસ્ટ્રમ, જેમણે પર્સલેન તરીકે પણ ઓળખાતા છે, ઓમેગા-૩ ફેટી એસિડનો ભંડાર ધરાવે છે, જે હૃદય આરોગ્યને બઢાવવામાં મદદ કરે છે.
2. તે એન્ટીઑકસાઇડન્ટ ગુણધર્મ ધરાવે છે, જે શરીરમાં ફ્રી રેડિકલ્સને નિયંત્રિત કરવામાં મદદ કરે છે.
3. પર્સલેન વિટામિન A, C અને Eનો ચમત્કારી સ્તર ધરાવે છે, જે રોગ-સામર્થ્યને સાથ રાખવામાં મદદ કરે છે.
4. તેમનું ઉચ્ચ પોટેશિયમ સંઘટિત રાખવામાં મદદ કરે છે, જે આરોગ્યકર રક્તચાપ સ્તરોને બનાવે છે.