



குறைவான சீனி நிறைவான ஆரோக்கியம்
சீனியைக் குறைக்க 7 விவேக வழிமுறைகள்

வழி

குறைக்கவும்

சமையலில்
சீனியைக்
குறைக்கவும்.



உங்களுக்குத் தெரியுமா

சமைக்கப்படும் உணவில் சீனியைக் குறைப்பதன் மூலம்
களோரியை குறைப்பதுடன் ஆரோக்கியமாக இருக்கலாம்.