پھل اور فروٹ کی خصوصیات(حصہ چہارم)

<?xml encoding="UTF-8">

مجھے رس بھری بھی کہتے ہیں۔ میں ذرا کم ہوتی ہوں لیکن بڑے شہروں میں اپنے موسم پر خوب بکتی ہوں۔ پاکستان کے سر د علاقوں میں اب میری کاشت زیادہ ہونے لگی ہے۔ میری دو قسمیں ہوتی ہیں۔ ایک سیاہ اور دوسری سرخ۔ سیاہ اور سرخ دونوں میں غذائیت برابر ہی ہوتی ہے، لیکن سرخ میں حیاتین الف کی مقدار سیاہ کے مقابلے میں زیادہ ہوتی ہے۔
میرا اپنا خاص مزہ اور خوشبو ہوتی ہے۔ میری یہ خوشبو مختلف شربتوں اور آئس کریم وغیرہ کے علاوہ دواوں میں بھی شامل کی جاتی ہے۔ میرا استعمال آنتوں کو تیز رکھتا ہے جس سے بھوک کھل کر لگتی ہے۔ میرے استعمال سے بلڈپریشر کم رہتا ہے۔ اسی طرح رس پینے سے کمزوری کی شکایت دور ہونے کے علاوہ آنتوں کے کیڑے بھی ہلاک ہوجاتے ہیں۔
میرے پتوں کی چائے ٹھنڈی کر کے پینے سے دست آنے کی شکایت بھی دور ہوجاتی ہے۔
۱۰۰ گرام رس بھری میں غذائی اجزائ
حیاتین الف (اے) ۱۳۰بین الاقوامی یونٹ
حیاتین ب تھایامین ۲ئ ملی گرام
رائبو فلاوین ۷ئ ملی گرام
نایاسین ۳ئ ملی گرام
حیاتین ج (سی) ۲٤ ملی گرام
پروٹین ۵ئ۱ ملی گرام
حرارے ۷٤ ملی گرام
نشاستہ ۷ئ۵ ملی گرام
کیلشیم ٤۰ ملی گرام
فولاد ۹ئ ملی گرام
فاسفورس ۳۷ ملی گرام