

Citrus maxima (चकोतरा)



Citrus maximus , also known as grapefruits, are citrus fruits, like lemons and oranges, and occur in various colors, ranging from white and yellow to pink and red. They also vary in taste, most of them are acidic and sour, but some can be sweet & sugary and some even bitter. They are grown throughout the year, mostly in winters. Florida is said to be the world’s largest grapefruit growing region. They are popular fruits and are so named because they grow in clusters, like grapes.

Benefits:

- Helps in prevention of Urinary Tract Infection.
- Makes the gums and teeth stronger.
- Helps in healing of the wound.
- Regulates the blood pressure level.
- Keeps a check on anemia.

चकोतरा अंगूर, नींबू और संतरे की तरह खट्टे फल हैं, और विभिन्न रंगों में पाए जाते हैं, सफेद और पीले से लेकर गुलाबी और लाल तक। यह स्वाद में भी भिन्न होते हैं, अधिकांश अम्लीय और खट्टे होते हैं, लेकिन कुछ मीठे और कुछ कड़वे भी हो सकते हैं। यह पूरे वर्ष बढ़ते हैं, ज्यादातर सर्दियों में। फ्लोरिडा दुनिया का सबसे बड़ा चकोतरा उगाने वाला क्षेत्र कहा जाता है। यह वहां का लोकप्रिय फल है।

लाभ:

- मूत्र पथ के संक्रमण की रोकथाम में मदद करता है।
- मसूड़ों और दांतों को मजबूत बनाता है।
- घावों को ठीक करने में मदद करता है।
- रक्तचाप के स्तर को नियंत्रित करता है एनीमिया पर नियंत्रण रखता है।

THANK YOU FOR READING

LINK TO FEEDBACK-<https://forms.gle/MDHEPTxcFshWAsTi6>