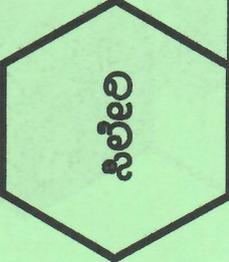
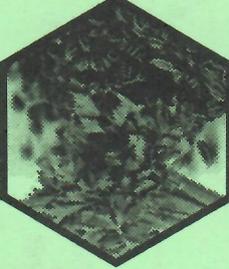
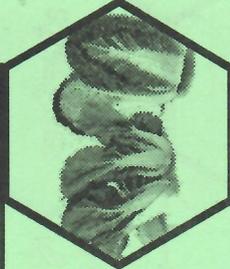
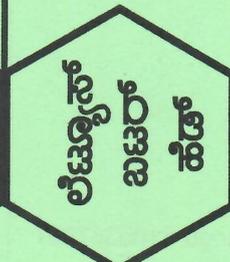
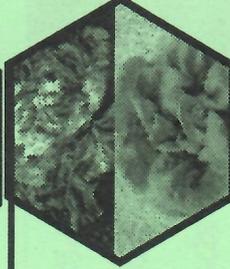
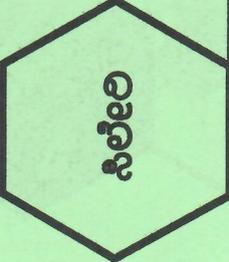
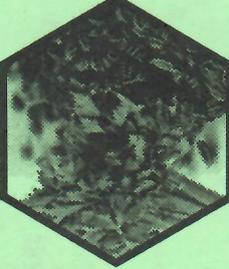
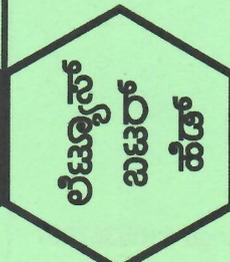


# ವಿದೇಶಿ ತರಕಾರಿಗಳು

ಬೆಳೆಯುವ ದೇಶಗಳು	ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	ಮುಖ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು	ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ ಉಪಯೋಗಗಳು
 <p>ಸಿಲೀಲಿ</p> <p>ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕ, ಯೂರೋಪ್, ಏಷಿಯ</p>	<p>ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್, ಹುರಿದ ಜೀರ್ಣದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು</p>	<p>ಜೀವಸತ್ವ- ಸಿ, ಕೆ ಮತ್ತು ಜಿ6, ನಾಲಿನಾಂಶ</p>	<p>ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸಲು</p> 
 <p>ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಕ್ಯಾಬೇಜ್ ಪಾಕ್ ಜಾಯ್</p> <p>ಫೈನಾ, ಕೊರಿಯ</p>	<p>ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್, ಎಲೆಕ್ಟೋನಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು</p>	<p>ಜೀವಸತ್ವ- ಎ,ಸಿ, ಕೆ ಮತ್ತು ಜಿ6, ಸುಣ್ಣ, ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ, ನಾಲಿನಾಂಶ</p>	<p>ರಕ್ತದೊತ್ತಡ-ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿಯಂತ್ರಣ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು</p> 
 <p>ರೆಡ್ ಕ್ಯಾಬೇಜ್</p> <p>ಫ್ರಾನ್ಸ್, ಇಟಲಿ, ಅಕ್ರಿಕಾ, ಏಷ್ಯಾದ ಕೆಲವು ಭಾಗ</p>	<p>ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಎಲೆಕ್ಟೋನಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು</p>	<p>ಜೀವಸತ್ವ- ಎ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಎಲೆಕ್ಟೋನಿನ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಹೊಂದಿದೆ</p>	<p>ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಿಸಲು, ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು</p> 
 <p>ಬ್ರೋಕೊಲಿ</p> <p>ಯೂರೋಪ್, ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕ</p>	<p>ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್, ಎಲೆಕ್ಟೋನಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು</p>	<p>ಜೀವಸತ್ವ- ಎ,ಸಿ,ಕೆ ಹಾಗೂ ನಾಲಿನಾಂಶ</p>	<p>ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ರಕ್ತಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಲು, ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು</p> 
 <p>ಲೆಟ್ಚುಸ್ ಬಟರ್ ಹೆಡ್</p> <p>ಯೂರೋಪ್, ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕ</p>	<p>ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್, ಎಲೆಕ್ಟೋನಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು</p>	<p>ಜೀವಸತ್ವ- ಎ,ಸಿ,ಕೆ ಹಾಗೂ ನಾಲಿನಾಂಶ</p>	<p>ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ರಕ್ತಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಲು, ರೋಗ ನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು</p> 

# ವಿದೇಶಿ ತರಕಾರಿಗಳು

ಬೆಳೆಯುವ ದೇಶಗಳು	ಬಳಸುವ ವಿಧಾನ	ಮುಖ್ಯ ಪೌಷ್ಟಿಕಾಂಶಗಳು	ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲ ಮುಖ್ಯ ಉಪಯೋಗಗಳು
 <p>ಸಿಲೀಲಿ ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕ, ಯೂರೋಪ್, ಏಷಿಯ</p>	<p>ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್, ಹುರಿದ ಜೀರ್ಣದ ಪುಡಿ ಮತ್ತು ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು</p>	<p>ಜೀವಸತ್ವ- ಸಿ, ಕೆ ಮತ್ತು ಜಿ6, ನಾಲಿನಾಂಶ</p>	<p>ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ಮಲಬದ್ಧತೆ ನಿವಾರಿಸಲು</p> 
 <p>ಬ್ರೋಕೋಲಿ ಫ್ರೆಂಚ್, ಜರ್ಮನಿ, ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್, ಇಟಲಿ</p>	<p>ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋನಿಕ್ ತಯಾರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು</p>	<p>ಜೀವಸತ್ವ- ಎ, ಸಿ, ಕೆ ಮತ್ತು ಜಿ6, ಸುಣ್ಣ, ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ, ನಾಲಿನಾಂಶ</p>	<p>ರಕ್ತದೊತ್ತಡ-ರಕ್ತಹೀನತೆ, ನಿಯಂತ್ರಣ, ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ, ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು</p> 
 <p>ರೈಡ್ ಫ್ರೆಂಚ್, ಜರ್ಮನಿ, ಯುನೈಟೆಡ್ ಸ್ಟೇಟ್ಸ್, ಇಟಲಿ</p>	<p>ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್, ಉಪ್ಪಿನಕಾಯಿ, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋನಿಕ್ ತಯಾರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು</p>	<p>ಜೀವಸತ್ವ- ಎ ಮತ್ತು ಹಸಿರು ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋನಿಕ್ ದುಪ್ಪು ಕಬ್ಬಿಣದಂಶ ಹೊಂದಿದೆ</p>	<p>ದೃಷ್ಟಿದೋಷಕ್ಕೆ, ರಕ್ತಹೀನತೆ ನಿವಾರಿಸಲು, ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು</p> 
 <p>ಬ್ರಸೆಲ್ಸ್ ಸ್ಪ್ರೌಟ್ಸ್ ಯೂರೋಪ್, ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕ</p>	<p>ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋನಿಕ್ ತಯಾರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು</p>	<p>ಜೀವಸತ್ವ- ಎ, ಸಿ, ಕೆ ಹಾಗೂ ನಾಲಿನಾಂಶ</p>	<p>ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ರಕ್ತಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಲು, ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು</p> 
 <p>ಲೆಟ್ಯೂಸ್ ಯೂರೋಪ್, ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕ</p>	<p>ಸಲಾಡ್, ಸೂಪ್, ಎಲೆಕ್ಟ್ರೋನಿಕ್ ತಯಾರಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಖಾದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಬಳಸಬಹುದು</p>	<p>ಜೀವಸತ್ವ- ಎ, ಸಿ, ಕೆ ಹಾಗೂ ನಾಲಿನಾಂಶ</p>	<p>ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು, ರಕ್ತಹೆಚ್ಚುಗಟ್ಟಲು, ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಲು</p> 