

We are **BAHUVIDA LIMITED.**,  
the India's leading Macadamia  
Plants Propagation  
and its Estates Developer.

**BAHUVIDA™**  
*MISSION TOMORROW*

An Integrated Agribusiness Company

Visit us at: [www.bahuvida.co.in](http://www.bahuvida.co.in)

# **MACADAMIA NUTS**

## **as a Supplement to Cereal-Based Diets**



మకదామియా నట్స్ తో  
బోలెడు లాభాలు





## గుండె ఆరోగ్యం

---

మకడామియా నట్స్‌లో మోనోశాచురేటెడ్ కొవ్వులు ఎక్కువగా ఉంటాయి. ఇవి రక్తంలోని చెడు కొలెస్ట్రాల్‌ను తొలగిస్తాయి. మకడామియా నట్స్ గుండె సమస్యలను నయం చేస్తాయి.





## యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు

మకడామియా నట్స్లో యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధిక మోతాదులో ఉంటాయి. విటమిన్ ఈ, ఫ్లేవనాయిడ్స్ కూడా ఉంటాయి. ఇవి గుండె ఆరోగ్యానికి, క్యాన్సర్ రిస్క్‌ను తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి.



## బైయిన్ హెల్త్

బైయిన్ ఆరోగ్యానికి కూడా మకడామియా నట్స్ ఉపయోగపడతాయి. ఇందులో ఒమేగా 7 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ మెదడు పనితీరును మెరుగుపరుస్తాయి.





## యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు

మకడామియా నట్స్లో యాంటీ ఇన్ఫ్లేమేటరీ గుణాలు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి వాపు, కీళ్ల నొప్పులు, ఆర్థరైటిస్ వంటి సమస్యల్ని నయం చేస్తాయి.



## బరువు తగ్గేందుకు

మకడామియా నట్స్ తింటే బరువు తగ్గడానికి అవకాశం లభిస్తుంది. మకడామియా నట్స్‌లో ఎక్కువ ఫైబర్ ఉంటుంది. ఇది కడుపు నిండిన ఫీల్ అందిస్తుంది.

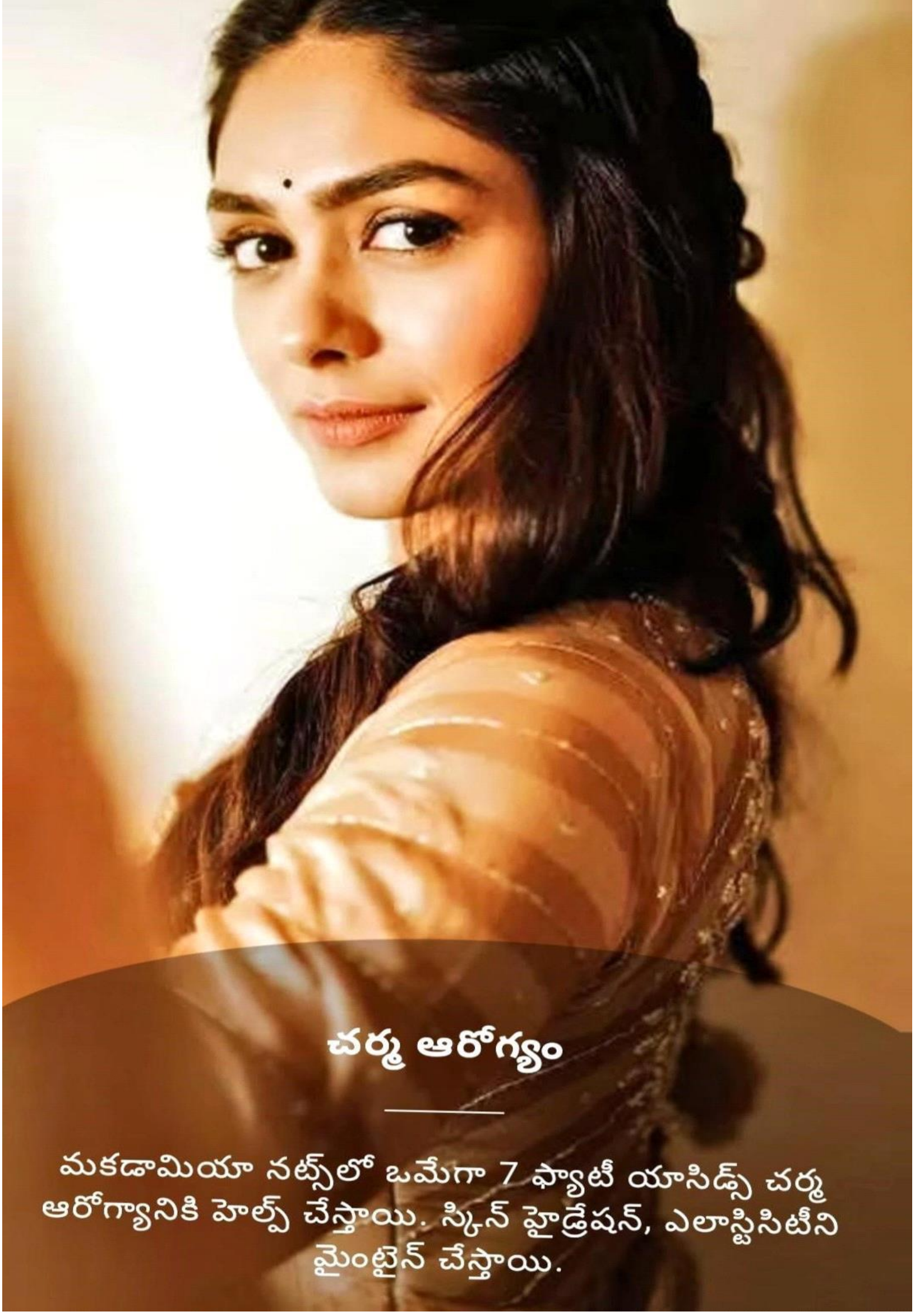


A man with a beard and short hair, wearing a light blue t-shirt, is shown from the chest up. He is looking down with a pained expression, holding his right hand over his stomach. The background is a plain, light grey.

## మలబద్ధకం ఉండదు

మకడామియా నట్స్ తీసుకోవడం వల్ల మలబద్ధకం సమస్య నుంచి కూడా బయటపడొచ్చు. అజీర్తి సమస్యలు తొలగిపోతాయి.



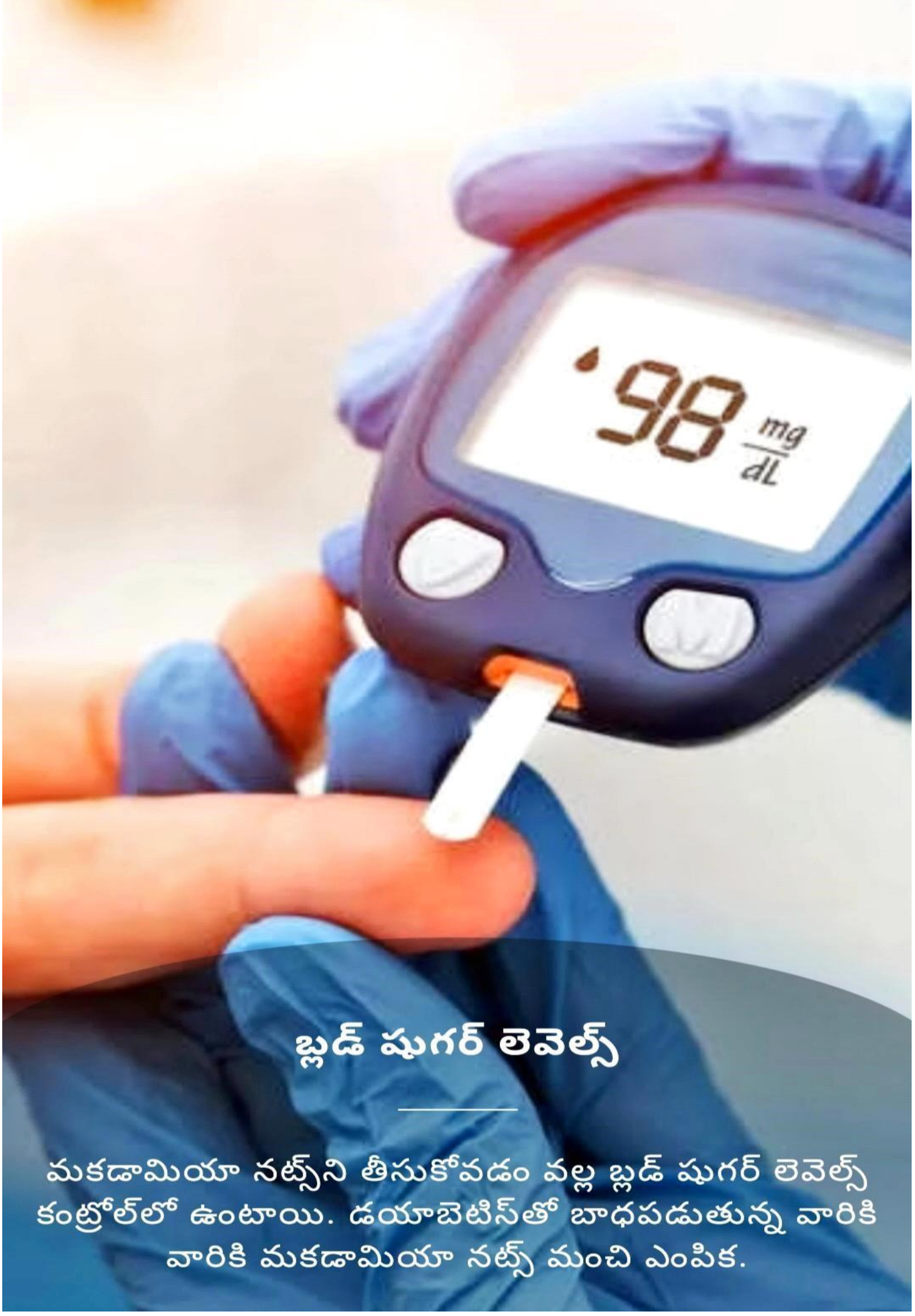


## చర్మ ఆరోగ్యం

---

మకడామియా నట్స్‌లో ఒమేగా 7 ఫ్యాటీ యాసిడ్స్ చర్మ ఆరోగ్యానికి హెల్ప్ చేస్తాయి. స్కిన్ హైడ్రేషన్, ఎలాస్టిసిటీని మెంటైన్ చేస్తాయి.





## బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్

మకడామియా నట్స్ని తీసుకోవడం వల్ల బ్లడ్ షుగర్ లెవెల్స్ కంట్రోల్లో ఉంటాయి. డయాబెటిస్ తో బాధపడుతున్న వారికి వారికి మకడామియా నట్స్ మంచి ఎంపిక.





## ఎనర్జీ

---

మకడామియా నట్స్లో ఆరోగ్యకరమైన కొవ్వు పదార్థాలు  
ప్రోటీన్ ఎక్కువగా ఉంటాయి. వీటిని తీసుకోవడం వల్ల ఎనర్జీ  
లెవెల్స్ పెరుగుతాయి.