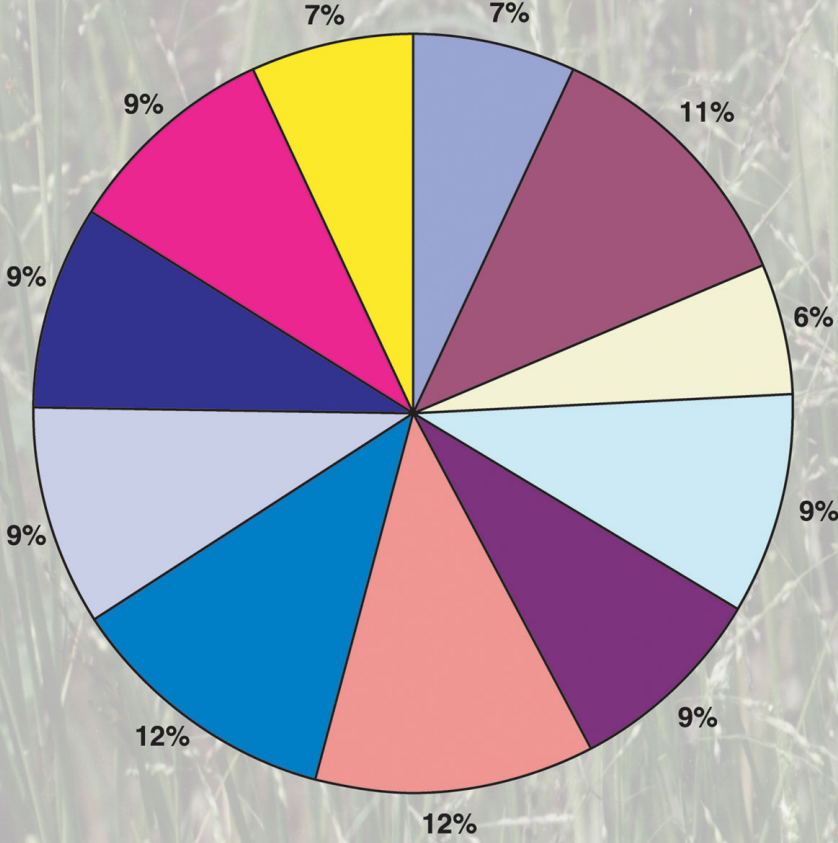


# NUTRIENT COMPOSITION: SAAMA

## పోషక విలువలు : సామ



- **Protein : Builds Body**  
మాంసకృతులు : శరీర నిర్మాణానికి
- **Fats : Increase Energy**  
కొవ్వులు : ఎక్కువ శక్తినిస్తాయి
- **Carbohydrates : Immediate Energy**  
పిండి పదార్థాలు : సత్వర శక్తినిస్తాయి
- **Calcium : Builds firm Bones and Teeth**  
కాల్షియం : దృఢమైన ఎముకల నిర్మాణానికి
- **Phosphorus : Essential for assimilation**  
ఫాస్ఫరస్ : ఆహారం ఇంకడానికి
- **Iron : Enhances Blood**  
ఇనుము : రక్తం తయారీకి
- **Fibre : Prevents high BP / certain Cancers**  
పీచుపదార్థాలు: జి.పి. మరియు కొన్ని రకాల కేన్సర్‌లు నివారిస్తాయి.
- **Thiamine : Enhances energy release**  
థియామిన్ : శక్తి విడుదలకు సహాయపడుతుంది.
- **Riboflavin : Creates Healthy Mouth and Eyes**  
రిబోఫ్లేవిన్ : కళ్ళు మరియు నోటి ఆరోగ్యానికి
- **Niacin : Creates Healthy Skin**  
నియాసిన్ : ఆరోగ్యకరమైన చర్మానికి
- **Folicacid : Renews Blood**  
ఫోలిక్ ఆసిడ్ : కొత్త రక్తం తయారీకి

# NUTRIENT COMPARISON: SAAMA & RICE

పోషక విలువల పోలిక : సామ - వరి

