



Benifits Of green tea

গ্রীন টি তৈরি করার নিয়ম ও উপকারিতা।
গ্রীন টির উৎপত্তি ও পরিচিতি।
গ্রীন টি তৈরি করার নিয়ম ও উপকারিতা
গ্রীন টি



গ্রীন টি হলো এক ধরনের চা যা ক্যামেলিয়া সাইনেন্সিস পাতার কুড়ি থেকে তৈরি করা হয়। গ্রীন টির প্রথম উৎপত্তি হলো চীন দেশে তারপর ধীরে ধীরে গোটা এশিয়ায় এবং গোটা বিশ্বে ছড়িয়ে পড়ে। গ্রীন টি পান করলে নিম্নে বর্ণিত রোগ থেকে মুক্তি পাওয়া যেতে পারে।

কি কারণে গ্রীন টি পান করবেন ?

লিভারের এনজাইমের উচ্চ মাত্রা, গ্যাষ্ট্রোইনটেস্টাইনাল নামক রোগ, অনিদ্রা উচ্চ রক্তচাপ, ত্বকের নানা রোগ, কান্সার, ওজন বৃদ্ধি, অসুস্থতা ইত্যাদি।

Read more https://www.khaoyadaoya.co/2022/07/-----_01073547875.html