

ଖାଦ୍ୟରେ ଥିବା ବିଭିନ୍ନ ଉପାଦାନ ମାନଙ୍କ ନାମ ତଳେ
ଦିଆଗଲା । ସେହି ଗୁଡ଼ିକ ଆମକୁ କେଉଁ କାର୍ଯ୍ୟରେ ସାହାଯ୍ୟ
କରନ୍ତି ତାହା ଦର୍ଶାଅ ।

ଶ୍ୱେତସାର

ପୁଷ୍ଟିସାର

ସ୍ନେହସାର

ଧାତୁସାର

ଜୀବସାର ବା ଭିଟାମିନ