

Calcium Ahaar

Health Benefits

-  Kidney Health
-  Prevents Premenstrual Depression
-  Healthy Teeth, Hairs and Nails
-  Digestion Booster
-  Weight Management
-  Blood Pressure Management
-  Bones and Muscle Health
-  Hormone Regulation
-  Cholesterol Regulation
-  Effective Nerve Transmission



"Warm Greetings to all !!! I am here to serve you one of the most essential Health Pillers, 'Calcium'... I am a delicious blend of 18 natural Calcium rich sources that help to fulfill your daily Calcium needs... I am the delicious way to add Calcium in your meals, breakfasts or snacks... Come on let's make your food your real health protector without any compromise in taste!!!"

A serve of Calcium Ahaar daily, builds healthy family!!!

Be "Arogyanirbhar" with Nityaposhanam

कॅल्शियम आहार - कॅल्शियम, फॉस्फरस, मॅग्नेशियम यांना आपल्या रोजच्या आहारात समाविष्ट करण्याची एक सोपी, सहज व चवदार पद्धत!

“नमस्कार मित्रमैत्रिणींनो!

मी आहे नैसर्गिक कॅल्शियमने परीपूर्ण असलेल्या १८ स्रोतांचे एक चवदार मिश्रण!!! जे तुमची दैनंदिन कॅल्शियमची गरज भरून काढण्यासाठी मदत करते. तुमच्या नाष्ट्यात, जेवणात कॅल्शियम समाविष्ट करण्याचा मी एक चविष्ट, सुटसुटीत व सोपा मार्ग आहे. चला तर मग आता तुमच्या आहाराला खऱ्या अर्थाने आरोग्यदायी बनवू या, तेही चवीमध्ये कुठलीही तडजोड न करता!!!”

तुम्हाला उत्तम आरोग्यासाठी शुभेच्छा!!!

कॅल्शियम आहार-शारीर्यदायी फायदे

- यातील नैसर्गिक स्वरूपातील कॅल्शियम सहजपणे पचले व शोषले जाते.
- सर्व वयोगटातील स्त्री-पुरुष, लहान मुले यांना स्नायू व हाडांचे आरोग्य, पचनाचे विकार, महिलांमधील मासिक पाळीच्या समस्या, दातांचे आरोग्य इ. व अश्या अनेक समस्यांसाठी कॅल्शियम आहार उपयुक्त आहे.
- आपल्या शरिरातील हार्मोन्स (संप्रेरके), किडनी, हृदय, चेतासंस्था (Nervous system) यांची कार्ये सुरळीत चालू राहण्यासाठी रोजच्या आहारात कॅल्शियमची गरज असते. ते पूर्ण करण्यासाठी कॅल्शियम आहार तुमची नक्कीच मदत करेल.
- कॅल्शियम आहाराच्या नियमित सेवनाने कोलेस्ट्रॉल, ब्लडप्रेसर, रक्तातील साखर नियंत्रित करणे सोपे होते.
- आपले वजन नियंत्रित ठेवण्यासही कॅल्शियम आहारातील कॅल्शियम, प्रोटीन व फायबर्स मदत करतात.



Benefits of Calcium

- Calcium plays a role in blood clotting mechanism.
- It improves mood swings, specially in females suffering with premenstrual syndrome induced depression.
- It helps our brain to induce sleep.
- Calcium is a co-factor for many enzymes. Without calcium, some key enzymes cannot work efficiently.
- Regular Calcium intake improves Cholesterol levels too.
- Nerve-to-nerve communication is facilitated by calcium. The body also needs calcium for muscles to move and for nerves to carry messages between the brain and every body part.
- Regulation of muscle contraction and maintaining the action of heart muscles. Calcium also relaxes the smooth muscles that surround blood vessels.

How calcium is absorbed?

Magnesium is required for better absorption of Calcium and Vitamin D. Magnesium is involved in more than 300 biochemical processes in body as enzymes. A recipe made with Calcium Ahaar premix adds about 1/3 rd of EAR (Estimated Average Requirement) of Magnesium, which helps in better absorption of calcium.

What is special about Calcium Ahaar?

Calcium Ahaar is a food formula that is balanced with good quality calcium, proteins, Iron, Magnesium, Phosphorous, Potassium. Hence regular intake of this formula food is also beneficial to reduce irritability in behaviour, frequent muscle pulls and menstrual problems.

On an average, daily required calcium intake is 800-1000mg per day (requirement is more in growing kids, pregnant and lactating mothers). of 1 tablet Calcium supplement = 250 mg of Calcium One meal prepared with 100 gm of Calcium Ahaar premix gives 393 mg of natural Calcium, means 1/3 rd of your daily required calcium intake.