

à¹€à, £à, -à¹à, -à, †à, à, -à, †à¹, à, à¹

à, ja, µà, •à²à, £à, "à, ¶à, •à ©à² à, §à, 'à, ^à ±à, ç à¹€à, •à, 'à, "à, -à, †à, à¹€à, à, §à²à, ja, £à, 1à¹%à¹fà, «à, ja¹ à¹† à¹€à, •à, µà¹ à¹•à, ¥à, °à, ja, µà, •à²à, £à, ™à, à, §à²à, ja, £à, 1à¹%à¹€à, «à, ¥à¹à²à, ™à ±à¹%à, ™à, -à, -à, •à¹€à, œà, çà¹•à, žà, £à¹ à, —à, ³à¹fà, «à¹%à, œà, 1à¹%à, šà, £à, 'à¹, à, à, à¹€à, •à, 'à, "à, à, §à²à, ja, à, ±à, šà, à, ™à¹, à, ja¹ à¹•à, ™à¹ à¹fà, ^à, §à¹^à²à¹€à, }à¹ à, •à¹à, -à, ™à, ^à, °à, •à ±à "à, à, 'à, ™à, §à¹à²à, }à, £à, °à¹€à "à¹†à, ™à¹fà, "à, -à, 1à, •à, «à, £à, -à, -à, œà, 'à, "à¹€à, £à²à, •à¹%à, -à, †à, à, }à, £à, °à¹€à "à¹†à, ™à, à, ³à, à, ±à, •à, à, -à, -à, —à, ³à, -à, çà¹à²à, †à¹, à, £à, —à, µà¹à, ^à, °à, —à, ³à¹fà, «à¹%à¹€à, £à²à, -à, çà, 1à¹ à, •à²à, £à, šà, £à, 'à¹, à, à, à¹, à, à¹^à, •à¹†à¹€à, «à, ja, -à, -à, ™à, •à, ±à, ™à à¹€à, £à²à, •à¹%à, -à, †à, žà, 'à, ^à²à, £à, "à²à, -à, ¶à, †à, }à,

à, à, à, "à, à¹à²à, —à²à, †à¹, à, à, Šà, ™à²à, •à²à, £à, à, -à, †à¹, à, à¹

à¹, à, à¹à¹, à, •à¹ 1 à, Ÿà, -à, †à, ™à¹%à, ³à, «à, ™à ±à, •à¹€à, %à, ¥à, µà¹à, çà, }à, £à, °à, ja²à, " 50 à, •à, £à, ±à, j à¹fà, «à¹%à, žà, à, ja, µà, à¹à² Biological Value à¹€à, }à¹†à, ™à 100 à, (à, ¶à¹à²à, †à, «à, ja²à, çà, à, §à²à, ja, §à¹à²à¹€à, }à¹†à, ™à¹, à, }à, £à, •à, µà, ™à, à, •à, £à, ±à, j à¹à, ¥à, °à, çà, ±à, †à¹fà, «à¹%à, §à, 'à, •à²à, ja, 'à, ™à¹à, ¥à, °à¹•à, £à¹à, ~à²à, •à, à, —à, µà¹à, à, ³à, à, ±à, •à, ja, µà, }à, à, šà, µ12 à, ~à²à, •à, à¹€à, «à, ¥à¹†à, • lecithin à¹€à, }à¹†à, ™à, •à¹%à, ™à à, à, à, à, "à, à¹à²à, —à²à, †à¹, à, à, Šà, ™à²à, •à²à, £à, à, -à,

à¹, à, à¹€à, ¥à, à¹€à, •à, -à, £à, -à, ¥à, •à, ±à, šà, •à²à, £à, šà, £à, 'à¹, à, à, à¹, à, à¹

à¹, à, à¹€à, ¥à, à¹€à, •à, -à, £à, -à, ¥à à¹€à, }à¹†à, ™à, à, ²à, £à, -à, ²à, «à, ²à, £à, }à, £à, °à¹€à, à, —à¹, à, ja, ±à, ™à à¹•à, à¹à¹, ja, à¹•à, ¥à, °à, -à, §à ±à, çà, §à, °à, -à, †à, à ±à, •à, §à¹€à, ™à ±à¹%à, ™à à¹† à¹, à, à¹€à, ¥à, à¹€à, •à, -à, £à, -à, ¥à à¹€à, }à¹†à, ™à, à¹à, à, à¹fà, Šà¹%à, à, £à¹%à, ²à, †à, ©à, -à, £à¹€à¹, à, ja, ™à¹€à, žà, " à, •à, £à, "à, ™à¹%à, ³à, "à, µ (bile arid) à¹€à, žà, -à¹à, -à¹fà, Šà¹%à¹fà,

à¹, à, à¹€à, ¥à, à¹€à, •à, -à, £à, -à, ¥à, —à, µà¹à, -à, çà, 1à¹à¹fà, ™à, -à, ²à, «à, ²à, £à, —à, µà¹à¹€à, £à²à, £à, ±à, šà, }à, £à, °à, —à, à, •à¹%à, -à, †à, œà¹à²à, ™à, •à, £à, °à, šà, §à, ™à, •à²à, £à, •à¹à²à, †à¹† à, ja²à, •à, ja²à, çà, }à, £à, 'à, ja²à, "à¹, à, à¹€à, ¥à, à¹€à, •à, à¹•à, ¥à, °à, §à ±à, •à, -à, à, "à, 'à, šà, «à, ¥à ±à, •à, —à, µà¹à, •à ±à, šà¹fà, Šà¹%à¹fà, ™à, •à²à, £à, à, £à¹%à²à, †à¹, à, à¹€à, ¥à, à¹€à, à, •à¹†à, ^à, °à, -à, 1à, •à¹•à, }à, ¥à, †à¹€à, }à¹†à, ™à¹, à, ja, ±à, ™à¹à, —à, ™à à¹€à, }à¹†à, ™à, à²à¹€à, «à, •à, à, à, -à, †à¹, à, ja, ja, ±à,

à, ™à, -à, •à, ^à²à, •à, ™à, µà¹%à, à, Šà, ™à, 'à, "à, à, -à, †à¹, à, ja, ja, ±à, ™à, —à, µà¹à, ja, µà¹fà, ™à, -à, ²à, «à, ²à, £à, —à, µà¹à¹€à à, •à¹†à, ja, µà, à¹à, §à, ™à, à¹%à, ja, žà, ±à, ™à, ~à¹€à, •à ±à, šà, •à²à, £à¹€à, žà, 'à¹à, ja, à, -à, †à¹, à, à¹€à, ¥à, à¹€à, •à, -à, £à, -à, ¥à à¹•à, ¥à, °à, ja, µà, à¹à, §à, ™à, —à, µà¹à, ^à, °à, •à, ³à, «à, ™à, "à, à, §à²à, ja¹€à, à, µà¹à, çà, †à, à, -à, †à¹, à, £à, à, «à, ¥à, -à, "à¹€à, ¥à, Density Lipoprotein Cholesterol) à, «à, £à, -à, -à¹, à, à¹€à, ¥à, à¹€à, •à, -à, £à, -à, ¥à, Šà, ™à, 'à, "à¹€à, ¥à, §

à, }à, ±à, ^à, ^à, à, šà, ±à, ™à, ™à, µà¹%à, à, 'à, "à, §à¹à²à, }à, }à, ±à, ^à, ^à, ±à, çà, —à, µà¹à, à¹%à, ja, žà, ±à, ™à, ~à¹€à, •à ±à, šà, à, à¹à, §à, ™à, }à, ±à, ^à, ^à, ±à, çà, —à, µà¹à, à, à, ±à, žà, ±à, ™à, ~à¹€à, •à ±à, šà, •à²à, £à, ja, µ HDL Cholesterol à, à, 1à, †à (à¹, à, à¹

à,à,´à¹`à,†à¹•à,§à,¨à,¥à¹%òà,-à,ì à¹•à,¥à,°à,^à,´à,•à¹fà,^à,¨à,µà,ìà,µà,„à,„à,“à,~à,£à,£à,jà,à,¶à¹`à,†à,—à,³à¹fà,«à¹%òà¹,„à,ìà¹`à,¨à,²à,•à,£à,²à,çà,†à,²à,™à,•à,²à,£à,¨à,¶à,•à,©à,²à,§à,´à,^à,±à,çà,—à,µà¹`à¹€à,§à,¨à¹`à,-à,-à,¨à,-à¹,„à,¨à¹%òà,«à,¥à,²à

1. à¹,„à,ìà¹`à,jà,µà,„à,§à,²à,jà,à,±à,ìà,žà,±à,™à,~à¹CEà,•à,±à,™à,£à,°à,«à,§à¹`à,²à,†à,•à,²à,£à,•à,´à,™à,-à,²à,«à,²à,£à

2. à¹,„à,ìà¹`à,jà,µà,„à,§à,²à,jà,à,±à,ìà,žà,±à,™à,~à¹CEà,—à,µà¹`à,§à,¨à,¨à,²à,¨à,„à,¨à¹€à,^à,™à,£à,°à,«à,§à¹`à,²à,†à,£à,°à,¨à,±à,„à

à,„à,§à,²à,jà,£à,¹à¹%òà¹€à,£à,¨à¹`à,-à,†à¹,à,„à¹€à,¥à,à¹€à,•à,-à,£à,-à,¥à,¨à,±à,†à,•à,¥à¹`à,²à,§à,¨à¹%òà,²à,†à,•à¹%òà,™à¹€à,¹,à,„à¹€à,¥à,à¹€à,•à,-à,£à,-à,¥à,„à¹`à,-à,™à,ìà,²à,•à,(à¹,„à,ìà¹`à¹,„à,•à¹`à¹ à Yà,-à,†à,jà,µà¹,à,„à¹€à,¥à,à¹€à,•à,-à,£à,-à,¥à,à¹€à,à,ìà,´à,¥à,¥à,´à,•à,£à,±à,ì) à¹,„à,¨à¹%òà,ìà,µà,•à,²à,£à,•à,³à,«à,™à,¨à¹fà,«à¹%òà,£à¹`à,²à,†à,•à,²à,çà,„à,§à,£à¹,„à,¨à¹%òà,£à,±à,à

à¹,„à¹€à,¥à,à¹€à,•à,-à,£à,-à,¥à,—à,µà¹`à,ìà,µà¹fà,™à¹,„à,à¹`à,^à,°à,-à,çà,¹à¹`à¹€à,„à,žà,²à,°à¹fà,™à¹,„à,à¹`à¹•à,¨à,à,—à,³à¹fà,«à¹%òà¹,„à,à,ìà,±à,™à¹•à,•à,•à,•à,±à,§à¹€à,¨à¹fà,™à,¨à,-à,™à,à,à,²à,žà¹€à,¥à¹fà,•à

à¹fà¹•à,¥à,°à¹,„à,«à,¥à¹€à,§à,µà,çà,™à¹,à,¨à,•à,±à,§à,•à,£à,°à¹•à,à¹€à,¥à,-à,-à,¨à,¨à¹%òà,-à,†à,•à,±à,™à,•à,²à,£à,^à,±à,§à,à¹•à,¥à,°à,à,ìà,-à,†à,à,²à,•à,„à,„à,„à,à,à,ìà,šà,±à,•à,´à,-à,-à,†à¹€à,¥à,à,´à,~à,´à,¨à,„à,±à,†à,•à,¥à¹`à,²à,§à,¨à,¶à,†à,ìà,µà,à,¨à¹%òà,-à,†à,•à,±à,™à¹,à,£à,„à,«à,±à,§à¹fà,^à,šà,³à,£à,à,†à,à,ìà,à,-à,†à,—à,³à¹fà,«à¹%òà,à,ìà,-à,†à,—à,³à,«à,™à¹%òà,²à,à,-à¹%òà,²à¹€à,£à,²à,£à,±à,§à,¨à,£à,°à,—à,²à,™à¹,„à,à¹`à¹•à,¨à,†à,£à¹`à,²à,†à,•à,²à,çà,•à¹fà¹,„à,¨à¹%òà,£à,±à,§à¹€à,¥à,à,´à,¨à

à,„à,§à,£à,•à,´à,™à¹,„à,à¹`à,§à,±à,™à,¥à,°à,•à,µà¹`à,Yà,-à,†

à,§à¹`à,§à,†à¹€à,§à,¥à,²à,—à,µà¹`à,çà¹`à,²à,™à,ìà,²à,„à,™à,à¹`à,§à,™à¹fà,«à,•à¹`à,à,±à,šà,à,™à¹,„à,ìà¹`à¹•à,™à¹à¹fà,¨à,„à,çà,„à,™à¹,„à,—à,çà,šà,£à,´à¹,à,à,„à¹,„à,à¹`à¹€à,žà,µà,çà,† 132 à Yà,-à,†à/à,„à,™à/à,¨à,µ à,„à,à,°à,—à,µà¹`à,„à,™à,à,à,«à,à,²à,žà,çà,¨à¹,à,£à,¨à 214 à Yà,-à,†à/à,„à,™à/à,¨à,µ à,à,à,²à¹€à,«à,•à,„à,à,à¹`à,§à,™à,«à,™à,¶à¹`à,†à,ìà,²à,¨à,²à,•à,„à,§à

à,ìà,µà,à¹%òà,-à¹•à,™à,°à,™à,³à,¨à,±à,†à,™à,µà¹%ò

- à¹€à,¨à¹fà,•à,-à,²à,çà,„à,•à,±à¹%òà,†à¹•à,à¹`à 6 à¹€à,¨à,-à,-à,™à,à,¶à¹%òà,™à¹,„à,¨à¹fà,«à¹%òà¹,„à,à¹`à¹•à,¨à,†à,•à¹%òà,¨à,²à,¨à,¶à,§à,±à,çà,£à,¨à¹`à,™à à,šà,£à,´à¹,à,à,„à¹,„à,¨à¹%òà,§à,±à,™à,¥à,° 1 à Yà,-à,†
- à,§à,±à,çà,—à,³à,†à,²à,™à,à,à,à,à,²à,žà,¨à,•à,•à,´à,šà,£à,´à¹,à,à,„à, 3–4 à Yà,-à,†à/à,à,±à,¨à,¨à,²à,«à¹CE
- à,çà,¹à¹%òà,¨à¹`à,§à,çà,—à,µà¹`à¹€à,¨à¹fà,™à,„à,§à,²à,ìà,¨à,±à,™à¹,à,¥à,«à,´à,•à,à,¹à,†à¹€à,§à,²à,«à,§à,²à,™à

