Aina tofauti za mbogamboga za matango nchini India

Matango hukua sana wakati wa mvua, huhitaji maeneo pana na mwanga wa jua kukua. Mbegu zao hupandwa moja kwa moja kwenye vitalu vilivyoinuliwa au kwenye vyombo na huanza kuchanua maua mwezi wa pili baada ya kupanda.
Aina za matango: mtango chupa ni moja ya mboga zenye afya zaidi, una nyuzinyuzi nyingi na husaidia kudumisha lishe bora na njia ya utumbo. Pia una chuma, vitamini B & C ambayo husaidia kupunguza sumu mwilini. Mtango chungu ni chanzo kizuri cha vitamini C ambayo husaidia kuongeza kingamwili na kuzuia virusi na hivyo kuimarisha afya. Mtango wa kihindi una uwezo wa kuzuia na kudhibiti uvimbe, tindikali na tindikali ya tumbo. Pia una nyuzinyuzi ambazo husaidia kupunguza matatizo ya tumbo.

Mtango kima, kibuyu na mtango nyoka

Mtango kima (Sponge gourd) husaidia katika utakaso wa damu na matibabu ya ngozi. Pia husaidia katika kutibu kuvimba na kuvimbiwa. Kibuyu (ridge gourd) husaidia katika ugonjwa wa kisukari, kupunguza uzito, na usagaji chakula.
Mtango uliochongoka yenye mistari ya kijani, husaidia katika kikohozi, mafua na maumivu ya kichwa. Na pia mtango huo umekithiri madini mbalimbali, vitamini A & C ambayo husaidia kuimarisha mfumo wa kingamwili.
Mtango nyoka ni mrefu na mwembamba, ana vitamini na madini, na hutumika kama chanzo kikubwa cha nishati. Mtango jivu husaidia katika kudhibiti tindikali, huponya vidonda vya tumbo na hudumisha afya ya utumbo. Pia husaidia kupunguza kuvuja kwa damu.

Tango aina ya ivy, pembe na tufa

Mtango aina ya ivy (Ivy gourd) husaidia kuzuia kisukari, kuboresha usagaji chakula, kubadilisha chakula kuwa nishati, kudumisha kiwango cha sukari ya damu, na kuimarisha mfumo wa kingamwili. Mtango bembe (spine gourd) una kiwango kidogo cha

nishati na hutumika kama chakula bora cha lishe. Pia ni umekithiri protini na vitamini

Mtango tufah (apple gourd) ni lishe bora kwa wagonjwa wa kisukari. Inasaidia kuimarisha mfumo wa kingamwili na kupunguza mchakato wa kuzeeka. Mbogamboga zinapaswa kuvunwa zikiwa bado mbichi kwa sababu kuchelewesha kuvuna hufanya mbogamboga kuoza na kukauka.