پسپۆڕێکی خۆراک: تۆوی هەنار هەوکردن کەم دەکاتەوە و بەرەنگاری شێرپەنجە دەبێتەوە

مارگاریتا کۆرۆلیێڤا پسپۆڕی خۆراکی ڕووسی، دووپاتی کردەوە کە تۆوی هەنار نزیکەی 70٪ ترشە چەورییەکانی تێدایە کە یارمەتیدەرن بۆ کەمکردنەوەی هەوکردن و تایبەتمەندی دژە ئۆکسیدی هەیە و هەروەها بەشداری لە بەرەنگاربوونەوەی جۆرەکانی شێرپەنجە.

کۆرولیێڤا ڕوونیکردەوە "تۆوی هەنار کەمێک ڤیتامین و ترشە چەوری بەسوودی تێدایە کە زیانبەخش نییە و بەڵکە گرنگە بۆ تەندروستی."

توێکڵی دەرەوەی تۆوەکان ماددەیەکی هەڵمژەری تێدایە کە پاڵپشتی تەندروستی ڕیخۆڵە دەکات و هاوسەنگی مایکرۆبیۆم باشتر دەکات.

"تۆوی هەنار دەوڵەمەندە بە ڤیتامین B ئاوێتە ، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لە بەهێزکردنی کاری سیستەمی دەمار و باشترکردنی ژیان."

جەختی لەوە کردەوە کە "تۆوی هەنار تایبەتمەندی دژە مشەخۆری هەیە، بەهۆی پێکهاتەی ترشی ئەسک و بەنیسیک کە یارمەتیدەرە بۆ کەمکردنەوەی گەشەی گرێ، بۆیە هەنار لە هەندێک چارەسەردا بەکاردەهێنرێت لەوانە بەرەنگاربوونەوەی هەندێک جۆری شێرپەنجە وەک شێرپەنجەی خوێن."

هەنار سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکان و کانزاکان، بەڵام خواردنی تۆوەکانی پرسیار بۆ

هەندێک دروست دەکات، سەرەڕای ئەوەی شارەزایان سوودە تەندروستییە جۆراوجۆرەکانی پشتڕاست دەکەنەوە.