

## سودکانی خوارندنووی قاو لیبیا نیا ندا چی؟



قاو یلککک ل و خوارندنو انی بووتت بشکک ل ژیا نی رثاننی زرینن، و خوارندنو وی قاو ب گدی ببتا دببتت هی بیهزکردنی مَشک، و باشترکردنی توانای هشیاری. هروها دژ نئکسیدکان دابین دکات ک یارمتهی برنگاریونو وی هوکردن و فشاری نئکسیدی دکات.

قاو هاوشو وی هخر خواردن و خوارندنو وی کی دیک سود و زیانی خلی هی، خوارندنو وی لیبیا نیا ندا چنندین سودی سوسوهه نری هی.

بشوو وی کی گشتی قاو وات ل دکات هست ب چالاک و وزی زیاتر بکیت و مَشک ب چالاک د هتتو، هروها د و م نند ب ماددی دژ نئکسانکان ک رکی گرنگ دببتت ل خپاراستن ل نخبشیی درنخا ی نکان و کهمکردنو وی هوکردن ل جتتدا.

قاو یلککک ل هکار سبرکیی کانی پاراستنی تندرستی د و یارمتهی دا بزاندنی کت دکات، هروها یادو نری و توانای سرنجدان ب هز دکات، بام پویستت ن و کساننی گرفتی دیک بیان ل

جست و گدایاندا هاید ناگادار بن ثایا خواردنوی قاو ب گدی بتا زیانان پدگدیگدیانت یان نا .

هاوکات، خواردنوی قاو بشوویکی مامناوند رزان، نگرری تووشیوون ب نخیشی شکرری جری دووم و برزی کولیست و جتتی ممشک و بردی زراو و گورچلل کمدکانتو.

نو بو گونجاوی پزیشککان ب خواردنوی قاو دیاریان کردوو دوو ب چوار فنجان ل رنژکدا، بید زرخواردنوی قاو بددر نیی ل زیان، یان هموو رنژ خواردنوی چوار فنجان رننگ ل هندیک کسدا زیانی هیت و بیتت هی کمی ناسن و کمخونی و تکچوونی خو، هروها زیادیونی دهاوک و هندیکجار تووشیوون ب سچوون.