

چون کاشت زیاد دیکھت؟



باشترین ځایګا به زیاد بیوونی کاش خواردنی خراکی په کالږیږی. بهام ټووی پوویستنه بزانهت هکاری کومی کاش چیه؟

دکتر یلینا ټسترټسکا یا سپیټی پزیشکی نه خشی کانی هټناو و دټرمانی خپاراستن و دژ پیری ناماز بهو دیکات به زیادکردنی کاش پوویستنه رټزانه سم ټومی ټاسای خپراک بخیت. جگ لټویش کومی کاشی جټنه مټرسی لټسټر ټندروستی ټافرت دروست دیکات ټگټر تووشی کومی بارستټی چوری بهت، که خزنټی هټرمټنه جټراوجټرکانه بهتایبهت گروپی ټیسترټجین، بهو پټیټی کومی ټم هټرمټنه دټیټنه هی ناهاوسټنگی لټ سووی مانگانټدا و ټنانهت نه بیوونی سووی مانگانټش.

ټگټر ټامانجی زیاد بیوونی کاش چاکبونټو بهت لټ نه خشی کی سټخت یان به دټسټنهټنانه رواتټکی ټاتوونی، ټوا بنټهای بنټټتی لټم حاتټدا ټوویټ که لانیکم سم ټم بخیت لټ رټټکدا.

ټو پزیشک ټاماز بهو دیکات که رټټی پټټین لټ خراکی رټزانټدا نابهت لټ ٢٥٪ سی کالږی رټزانه کټر بهت، چوری نزیکه ٣٠٪، کاربهیدرات ٤٥٪.

بگومان با شتر هموو ژمک نیم مادد خراکیا نی تدابت، هروها دبت دنیا بت لوی ک
کسکی پگیشوو بلاینی کموو ۷۰ گرام پرتینی پاک ل رتکدا بدست دهنت، وات خواردی
س ب چوار ژم ب با شترکردنی پرسسی ههمزینی.

ب وتی ئو، کمی بارستی ماسولکان، یان ورینی ماسولکان، ب پلی یکم کمی وزی تینا بت
ب چالاکیی رتینییکانی رتانی، هروها نختشی خراپیوونی ماسولکان دتوانت کاریگری نبرنی
لسر کارکردنی نندامکانی ناوو هبت، چونک نک تنها ل ماسولکانی نسکپیگری ق و
قاچ و جستدا گش دکات، بکو ل پردی منداکان و ماسولکانی د و ماسولکانی نندامکانی
تری ناوو شدا گش دکات.