

## ئۇو خۇراكانى لى نىخۇشى گورچىلە دىتپارزىت



كاتىك گورچىلەكان بى ھەر ھەككارىك بىت نىخۇش دىككەون و سست دىبن، كارىگەرى لىسەر كارکردنى تىواوى ئىندامانى جىستە دروستدەكات، ھەربىيە پىويستە پارىزگارى لىبىكەيت و دورىكەويتەو لى ھەر خواردن و خواردنەوئىك كە زىانى پىگەيىنەت.

چوار جەرى خۇراك جىستە لى نىخۇشى دىتپارزىت.

### 1. پىتاتە

سەرچاۋىكى دىوئەمەندىن بى فېتامىن C و B6، ھەروھە پىتە كارىتىنى تىدايە، رىئەيىكى زىر لى پىتاسىم لى خە دىگىرەت، كە ھاوسەنگى سىدىم لى جىستەدا رادىگىرەت و رىگىرەت دىكات لىوئى زىان بى گورچىلەكان بگات.

### 2. سىپەناخ

رىئەيىكى زىر لى فېتامىن A تىدايە، پارىزگارى لى گورچىلەكان دىكات و يارمەتى باشتر كارکردىيان

دځادات .

3. سير

نځو ماددځ ځځراکييا نځى لځ پځکها تځيدا هځيځ بځ گورچيلځکان پځويست و بځ تځندروستى دځيا نهځځنځوځ .

4. کځلځرم

ځيټامين K و C لځ پځکها تځيدا هځيځ ، رځځځيځکى زځريش لځ ريشاځى تځدا يځ ، بځ يځکځک لځ تځندروستترين ځځراکځکان دادځنځت بځ گورچيلځکان .