

کاهوو و سوودکانی بی نخشا نی شکر



پزیشکان جخت دککنو، ل حا تی نخشی شکر هندی خراک ئستم، بام هندی ل سوزکان سوودی هی و دتوانرت پستی بیسترت لوانش "کاهوو".

کممک پزیشک توئینووکیان ل سسر کاهوو سوود و تایبتمندیکانی کردوو، سوودکانی ئوو رووک سوزکیان خستووئوو ک ل حا تی نخشی شکر دا هبژاردنی ئوو خراک گونجاو و بی سوودکان بی هندی کس ئستم بوو، بام رووک سوزکانی وک کاهوو بی بکک ل باشرین سوزکان ددانرت و دتوانرت پستی بیسترت، بوو پیچی چندی سوودی تندرستی بی نخشانی شکر دبخش.

کاهوو زمارکی زمر ماددی خراکی لخدگرت، وک "فیتامین A و فیتامین K" و یارمیت ددات زوو هست بی تری بکیت.

هروها چندی سوودی دیکمی تندرستی بی توو شووانی شکر دگینت، لوان ریکختنی ناستی

شکر له خوڼندا، هږوڼها بهرزڼوونڼووی ناستی شکر له خوڼندا.

ئو کڼمڼ پزیشکڼ دږیا نخستوو کڼ خواردنی کاهوو یارمڼتی خوڼپاراستن له نڅڅشی شکرڼی جږی دووڼم دڼدات، بهڼی ئووی کڼ کاهوو بهڼکی زږر ماددڼی دژڼ ئکسانی تڼدایڼ، کڼ یارمڼتیدڼرڼ به پاراستنی لهڼ له نڅڅشییڼکان و بهرزکړدڼووی توانای بهرزڼنگاربوونڼووی هڼوکړدن به بهڼتکړدنی سیستمی بهرگری لهڼ.

لهڼلایڼکی دیکڼشڼو، کاهوو ماددڼی دژڼ هڼوکړدنی تڼدایڼ، ئمڼش یارمڼتیدڼرڼ به رڼگریکړدن له جږرڼ جیاوازڼکانی شڼرپڼنچڼ، وڼک شڼرپڼنچڼی خوڼن و شڼرپڼنچڼی مڼمک، هڼروڼها کاهوو بهڼکی زږر ئا و ریشاڼی خوڼراکی تڼدایڼ، یارمڼتیدڼرڼ به ئووی هڼست به تڼربوون و تڼری بکڼیت، بهڼی کاهوو به یڼکڼکڼ له باشتړین سڼوزڼکان دادڼنرت و دڼتوانرت له رڼجیمڼکاندا بخورڼت.

هڼروڼها، کاهوو کڼمڼک ماددڼی تڼدایڼ کڼ یارمڼتی هڼورکړدڼووی دڼمارڼکان و باشتړکړدنی کوالڼتی خو دڼدات، بهڼش بهسڼر کڼم خویدا زاڼ دڼبت، هڼروڼها هڼندک له توڼژینڼوڼکان ئامازڼ بهو دڼکڼن کڼ ئم ماددانڼ بهڼشارن له چارڼسڼرکړدنی نڅڅشییڼکانی دڼوڼاوکڼ هڼروڼها خواردنی کاهوو به بهردڼوامی یارمڼتی کڼمکړدڼووی بهرزی کڼلیسترڼ دڼدات، کڼ هڼکارڼکی سڼرکڼیڼ به توشوون به نڅڅشییڼکانی دڼ وڼک جڼنڼی دڼ.