

## سوود کانی خواردنی زیتون بزانه...



زیتون یه ککک ل و خواردنا نهی که به میوه هژمار دکرهت و بررککی دخورهت و زیتنی لدرده نرته، سوود له گه کانی و بردگیرته، شارزایان له ننجامی توژین و زانستی کان کهم ک سوودی نهم خواردنیان خستوو تروو، بهام نامازم به و شکر او که دتهت به شو و بیکی هاوسنگ به کار به نرته.

هروهها شارزایانی بواری خراک نه و بیان دخرستوو که زیتون نزدیکه (۲۵%) ی کبشی خه ناو، (۶۵%) زیت، (۴%) ماددهی شکر و لسه دا به کیش خوهی کانهزای وک (فسف و گگرد و پتاسیم، مگنسیم، کلر، منگنیز، مس، کالسیم، ناسنه) تدهایه.

هاوکات زیتون کهم ک فیتامینی تدهایه که گرنگترینان بریتین له فیتامین (ئی و بی و سی).

به پی و تهی زانایان سوود کانی زیتون بریتین له:

- زبیتی زبیتون چارلسری تکیچوونی هرس دکات و ژان سک دکشکنت.

- لبر ئوی ترش چورکای نی تدای چاری نخیشییکانی دکات، چونک ئو جر ترشان کالیستر دکوننتو.

- ئو خوینای ل زبیتوندا ببردی ناو زراو دکوننتو، ب ئو مبیستش باشتر وای دک ژان ل پیش ناخواردن کویچکی گور زبیتی زبیتوون بوخرنتو.

- ئگبر ب زبیتی زبیتوون لیش چور بکرت سووی خون چالاک دکات و پست ل نخیشییکان دکپارنت.

- ننی زبیتوون سروشنکی گرمی هی و بخراک و درمان بکاردت، هر ببی پسپان بیان وای، وباشتر ننی زبیتون وکو پکها تیکی سروشتی بیخن، ب نمون ل بکاره نانی زبا ت، ئگگ ریش ئارزووی خواردنی ننی زبیتون دککن لئاو چشت، ئوا پویست ننی زبیتونی سروشتی بکاربهنن، نک ئو جرانای ک لئاو شووش یان پلاستیک پارزراون و ل بازارکاندا دفرشن، ب ئوی ل نکسان ننتو بپارزن و بشوویکی تندروستا نش سوودی لوبرگرن.