

کاربرگی کیمی فیتامین B12 له سر جیست



فیتامین B12 رښتیا کی گرنګی هیڅ لږ ګڼ شکر دنی خانګانی مښک و دمار، نیم ماددیی بښووی کی سروشتی لږ جیستدا بښووی م نایت، بښووی لږګای نیم خوار دنانو بښووی م یټ ک فیتامین B12 یان هیڅ.

بښووی لږ کښووی کان فیتامین B12 بښووی کی سروشتی لږ خراکی نازو دا هیڅ. هرچند ماددیی کی بښووی لږ جیستای مرفدا بښووی م نایت، د بښووی لږګای نیم خوار دنانو بښووی م بښووی به نین ک فیتامین B12 تدا ی.

کاربرگی کیمی فیتامین B12 بریتین ل:

لږ دښتدانی نارووی خوار د

