

ئۇو خۇراكانى لى نىخۇشى گورچىلە دىتپارزىت



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

چوار جەرى خۇراك جىستە لى نىخۇشى دىتپارزىت.

1. پەتاتە

سەرچاۋەيەكى دىۋەمەندىن بى فېتامىن C و B6، ھەروھە پەتاتە كارىتەينى تەدايە، رەئەيەكى زەر لى پەتاسيەم لى خە دىگىرەت، كە ھاوسەنگى سەدىم لى جىستەدا رادەگىرەت و رەگىرەتەكات لىۋەي زىان بى گورچىلەكان بگات.

2. سەپەناخ

رەئەيەكى زەر لى فېتامىن A تەدايە، پارىزگارى لى گورچىلەكان دىكاتە و يارمەتى باشتر كارکردىيان

دځادات .

3. سير

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

4. کځلځرم

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