

کاهوو و سوودکا نی بی نخشا نی شکر



پزیشکان جخت دککنو، لہا حاکتی نخشیشی شکر هندیک خراک ئستیم، بام هندیک لہ سوزکان سوودی هلی و دتوانرت پشتی بیسترت لوانش "کاهوو".

کممک پزیشک توئینووکیان لہسر کاهوو سوود و تایبتمندیکانی کردوو، سوودکانی ئوو رووک سوزکیان خستووئوو ک لہ حاکتی نخشیشی شکر دا هبژاردنی ئوو خراک گونجاو و بی سوودکان بی هندیک کس ئستیم بوو، بام رووک سوزکانی وک کاهوو بی بکک لہ باشترین سوزکان ددانرت و دتوانرت پشتی بیسترت، بوو پیچی چندی سوودی تندرستی بی نخشیشی شکر دبخشیت.

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

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

شکر له خوڼندا، هږوڼها بهرزڼوونڼووی ناستی شکر له خوڼندا.

ئو کڼمڼڼ پزیشکڼ دږیا نخستووڼ 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 هږوکړدن به بهڼتکرڼی سیستمی بهرگری لهڼ.

لهڼلایڼکی دیکڼشڼوڼ، کاهوو ماددڼی دژڼ هږوکړدنی تڼدایڼ، ئمڼش یارمڼتیدڼرڼ به رڼگریکړدن له جږرڼ جیاوازڼکانی شږپڼنچڼ، وڼک شږپڼنچڼی خوڼن و شږپڼنچڼی مڼمک، هږوڼها کاهوو بهڼکی زږر ئاو و ریشاڼی خوڼراکی تڼدایڼ، یارمڼتیدڼرڼ به ئووی هڼست به تږبوون و تږری بکڼیت، بهڼی کاهوو به یڼکڼکڼ له باشتړین سږوزڼکان دادڼنرت و دڼتوانرت له رڼجیمڼکاندا بخورڼت.

هږوڼها، کاهوو کڼمڼڼک ماددڼی تڼدایڼ کڼ یارمڼتی هږوکړدڼووی دڼمارڼکان و باشتړکړدنی کوالڼتی خو دڼدات، بهڼش بهسږر کڼم خویدا زاڼ دڼبت، هږوڼها هڼندک له توږښڼوڼکان ئامازڼ بهوڼ دڼکڼن کڼ ئم ماددانڼ بهڼشارن له چارڼسږکړدنی نڅڅشییڼکانی دڼوڼوڼ هږوڼها خواردنی کاهوو به بهردڼوامی یارمڼتی کڼمکړدڼووی بهرزی کڼلیسترڼ دڼدات، کڼ هڼکارڼکی سږرکڼی به توشوون به نڅڅشییڼکانی دڼ وڼک جږتڼی دڼ.