کاهوو دەبێتە هۆی بەهێزکردنی بەرگریی جەستە...

کاهوو یەکێکە لەو سەوزانەی لە بەشێکی زۆر زەڵاتە و ژەمە خۆراکییەکاندا بەکاردێت، پێگەی Cleveland Clinic لە ڕاپۆرتێکدا سوودەکانی خستووەتەڕوو لەوانەش:

- دەوڵەمەندە بە دژە ئۆکسانەکان
- یارمەتی دابەزاندنی کێش دەدات
- ماسولکەکان بەهێزدەکات و ڕێژەی خوێن زیاددەکات
- جەستە بە شێداری دەهێڵێتەوە.
- کاهوو سەرچاوەی سەرەکی ڤیتامین و کانزاکانە لەوانەش:

- ڤیتامین سی، کە یارمەتی بەهێزکردنی بەرگریی جەستە دەدات.
- ترشی فۆلیک، کە یارمەتی دروستبوون و نوێبوونەوەی خانەکانی جەستە دەدات وەک پێست و قژ و نینۆک.
- ریشاڵەکان، کە سوودێکی زۆری بۆ جەستە هەیە لە گرنگترینیان پاراستنیەتی لە نەخۆشی شەکرە.
- ئاسن، بەرگریی جەستە بەهێز دەکات و بەرهەمهێنانی خوێن باشتردەکات و بەهۆیەوە ئۆکسجین باشتر

دەکات بە بەشە جیاوازەکانی جەستە.