

ئۇو خۇراكانى لى نىخۇشى گورچىل دىتپارزىت



كاتىك گورچىلكان بى ھەر ھىكارىك بىت نىخۇش دىكۇون و سست دىن، كارىگىرى لىسەر كاركردى تىواوى ئىندامانى جىستى دروستىكات، ھىرىپى پىويستى پارىزگارى لىبكىت و دورىكەويتىو لى ھىر خواردن و خواردنەوئىك كى زىانى پىگىيىنىت.

چوار جىرى خۇراكان جىستى لى نىخۇشى دىتپارزىت.

1. پىتاتى

سەرچاۋىكى دىوۋىمىندن بى فىتامىن C و B6، ھىروھىا بىتا كارىتىنى تىدايى، رىئىيىكى زىر لى پىتاسىم لى خى دىگرىت، كى ھاوسىنگى سىدىم لى جىستىدا رادىگرىت و رىگرى دىكات لىوۋى زىان بى گورچىلكان بگات.

2. سىپىناخ

رىئىيىكى زىر لى فىتامىن A تىدايى، پارىزگارى لى گورچىلكان دىكات و يارمىتى باشتىر كاركردىيان

دځادات.

3. سير

نځو ماددځ ځاځراکييا نځي لځ پځکها تځيدا هځيځ بځ گورچيلځکان پځويست و بځ تځندروستی دځيانهځنځو.

4. کځلځرم

فيتامين K و C لځ پځکها تځيدا هځيځ، رځځيځکي زځريش لځ ريشاځي تځدايځ، بځ يځکځک لځ تځندروستترين ځاځراکځکان دادځنځت بځ گورچيلځکان.