

کاهوو و سوودکا نی بی نخشا نی شکر



پزیشکان جخت دکخنوو، ل حااتی نخشی شکر هندی خراک ئستم، بام هندی ل سوزکان سوودی هی و دتوانرت پستی بیسترت لوانش "کاهوو".

کممک پزیشک توئینوو بیکیان ل سار کاهوو سوود و تایبتمندی کانی کردوو، سوودکا نی ئو رووک سوزکیان خستوو تنوو ک ل حااتی نخشی شکر دا هبژاردنی ئو خراک گونجاو و بی سوودکان بی هندی ک کس ئستم بوو، بام رووک سوزکانی وک کاهوو بی یی ک ل باشتترین سوزکان ددانرت و دتوانرت پستی بیسترت، بو پپی چندی سوودی تندرستی بی نخشا نی شکر دبخش.

کاهوو زمار بیکی زار ماددی خراکی لخدگرت، وک "فیتامین A و فیتامی K" و یارمیت ددات زوو هست بی تری بکیت.

هروها چندی سوودی دیکی تندرستی بی توووبووانی شکر دگی نیت، لوان ریکختنی ئاستی

شکر لـ خوځندا ، هـروځها بهـرزنهـوونـووی ئاستی شکر لـ خوځندا .

ئـو کـمـمـمـم پزیشک دـریا نخستوو کـ خواردنی کاهوو یارمـتی خـپاراستن لـ نـخـشی شـکر لـ جـری دووـم دـدات ، بهـهـی ئـووی کـ کاهوو بهـهـی زـر ماددـی دژ ئـکسانی تـدایـ، کـ یارمـتیدـر بهـ پاراستنی لـش لـ نـخـشیـکان و بهـرزنـوونـووی توانای بهـرنگار بهـوونـووی هـوکردن بهـ بهـهـی زکـردنی سیستمـی بهـرگری لـش.

لـلایـکی دیکـشـو ، کاهوو ماددـی دژ هـوکردنی تـدایـ، ئـمـش یارمـتیدـر بهـ رـگرکردن لـ جـر جیاوازـکانی شـرپـنجـ، وکـ شـرپـنجـی خوځن و شـرپـنجـی مـمک ، هـروځها کاهوو بهـهـی زـر ئـو و ریشـی خـراکی تـدایـ، یارمـتیدـر بهـ ئـووی هـست بهـ تـریوون و تـری بکـیت ، بهـهـی کاهوو بهـ یـکـکـ لـ باشتـرین سـوزـکان دادـنـرت و دـتوانـرت لـ رـجیمـکاندا بخورـت.

هـروځها ، کاهوو کـمـمـمـم ماددـی تـدایـ کـ یارمـتی هـوکردنـووی دـمارـکان و باشتـرکردنی کوالـتی خو دـدات ، بهـمـش بهـسـر کـم خـویدا زا دـبـت ، هـروځها هـندک لـ توـژینـوکان ئـماژ بهـو دـکـن کـ ئـم ماددانـ بهـشارن لـ چارـسـرکردنی نـخـشیـکانی دـووکـ هـروځها خواردنی کاهوو بهـ بهـردـوامی یارمـتی کـمـکردنـووی بهـرزی کـلیسـتر دـدات ، کـ هـکارـکی سـرکـیی بهـ تووشیوون بهـ نـخـشیـکانی دـ وکـ جـهـنـی دـ.