کاهوو و سوودەکانی بۆ نەخۆشانی شەکرە

پزیشکان جەخت دەکەنەوە، لە حاڵەتی نەخۆشی شەکرە هەندێک خۆراک ئەستەمە، بەڵام هەندێک لە سەوزەکان سوودی هەیە و دەتوانرێت پشتی پێ ببەسترێت لەوانەش "کاهوو".

کۆمەڵێک پزیشک توێژینەوەیەکیان لەسەر کاهوو سوود و تایبەتمەندییەکانی کردووە، سوودەکانی ئەو رووەکە سەوزەیان خستووەتەڕوو کە لە حاڵەتی نەخۆشی شەکرەدا هەڵبژاردنی ئەو خۆراکە گونجاو و بە سوودەکان بۆ هەندێک کەس ئەستەم بووە، بەڵام رووەکە سەوزەکانی وەک کاهووو بە یەکێک لە باشترین سەوزەکان دەدانرێت و دەتوانرێت پشتی پێ ببەسترێت، بەو پێیەی چەندین سوودی تەندروستی بە نەخۆشانی شەکرە دەبەخشێت.

کاهوو ژمارەیەکی زۆر ماددەی خۆراکی لەخۆدەگرێت، وەک "ڤیتامین A و ڤیتامیK" و یارمەتیت دەدات زوو هەست بە تێری بکەیت.

هەروەها چەندین سوودی دیکەی تەندروستی بە تووشبووانی شەکرە دەگەیەنێت، لەوانە رێکخستنی ئاستی

شەکر لە خوێندا، هەروەها بەرزنەبوونەوەی ئاستی شەکر لە خوێندا.

ئەو کۆمەڵە پزیشکە دەریانخستووە کە خواردنی کاهوو یارمەتی خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەم دەدات، بەهۆی ئەوەی کە کاهوو بڕێکی زۆر ماددەی دژە ئۆکسانی تێدایە، کە یارمەتیدەرە بۆ پاراستنی لەش لە نەخۆشییەکان و بەرزکردنەوەی توانای بەرەنگاربوونەوەی هەوکردن بە بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەش.

لەلایەکی دیکەشەوە، کاهوو ماددەی دژە هەوکردنی تێدایە، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ رێگریکردن لە جۆرە جیاوازەکانی شێرپەنجە، وەک شێرپەنجەی خوێن و شێرپەنجەی مەمک، هەروەها کاهوو بڕێکی زۆر ئاو و ریشاڵی خۆراکی تێدایە، یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی هەست بە تێربوون و تەری بکەیت، بۆیە کاهووو بە یەکێکە لە باشترین سەوزەکان دادەنرێت و دەتوانرێت لە رێجیمەکاندا بخورێت.

هەروەها، کاهوو کۆمەڵێک ماددەی تێدایە کە یارمەتی هێورکردنەوەی دەمارەکان و باشترکردنی کوالێتی خەو دەدات، بەمەش بەسەر کەم خەویدا زاڵ دەبێت، هەروەها هەندێک لە توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەم ماددانە بەشدارن لە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دڵەڕاوکێ هەروەها خواردنی کاهوو بە بەردەوامی یارمەتی کەمکردنەوەی بەرزی کۆلیسترۆڵ دەدات، کە هۆکارێکی سەرەکییە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ وەک جەڵتەی دڵ.