سودەکانی خواردنەوەی قاوە لەبەیانیاندا چییە؟

قاوە یەکێکە لەو خواردنەوانەی بووەتە بەشێک لە ژیانی رۆژانەی زۆرینە، وخواردنەوەی قاوە بە گەدەی بەتاڵ دەبێتە هۆی بەهێزکردنی مێشک،و باشترکردنی توانای هۆشیاری. هەروەها دژە ئۆکسیدەکان دابین دەکات کە یارمەتی بەرەنگاربوونەوەی هەوکردن و فشاری ئۆکسیدی دەدات.

قاوە هاوشێوەی هەر خواردن و خواردنەوەیەکی دیکە سود و زیانی خۆی هەیە، خواردنەوەشی لە بەیانیاندا چەندین سودی سەرسوڕهێنەری هەیە.

بەشێوەیەکی گشتی قاوە وات لێدەکات هەست بە چالاکی و وزەی زیاتر بکەیت و مێشک بە چالاکی دەهێڵێتەوە، هەروەها دەوڵەمەندە بە ماددەی دژە ئۆکسانەکان کە رۆڵێکی گرنگ دەبێنێتە لە خۆپاراستن لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان و کەمکردنەوەی هەوکردن لە جەستەدا.

قاوە یەکێکە لە هۆکارە سەرەکییەکانی پاراستنی تەندروستیی دڵ و یارمەتی دابزاندنی کێش دەدات، هەروەها یادەوەری و توانای سەرنجدان بەهێز دەکات، بەڵام پێویستە ئەو کەسانەی گرفتی دیکەیان لە

جەستە و گەدەیاندا هەیە ئاگادار بن ئایا خواردنەوەی قاوە بە گەدەی بەتاڵ زیانیان پێدەگەیەنێت یان نا.

هاوکات، خواردنەوەی قاوە بەشێوەیەکی مامناوەند رۆژانە، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم و بەرزیی کولیستڕۆڵ و جەڵتەی مێشک و بەردی زراو و گورچێلە کەمدەکاتەوە.

ئەو بڕە گونجاوەی پزیشکەکان بۆ خواردنەوەی قاوە دیاریان کردووە دوو بۆ چوار فنجانە لە رۆژێکدا، بۆیە زۆرخواردنەوەی قاوە بەدەر نییە لە زیان، یان هەموو رۆژ خواردنەوەی چوار فنجان رەنگە لە هەندێک کەسدا زیانی هەبێت و ببێتە هۆی کەمی ئاسن و کەمخوێنی و تێکچوونی خەو، هەروەها زیادبوونی دڵەڕاوکێ و هەندێکجار توشبوون بە سکچوون.