سودەکانی خواردنەوەی قاوە لەبەیانیاندا چیە؟

قاوە یەکێکە لەو خواردنەوانەی بووەتە بەشێک لە ژیانی ڕۆژانەی زۆرینە، وخواردنەوەی قاوە بە گشتی بەتاڵ دەبەتە هەی بەهێزکردنی مێشک،و باشترکردنی توانای هۆشیاری. هەروەها دژە ئۆکسیدەکان دابین دەکات کە یارمەتی بەرەنگاربوونەوەی هۆکردن و فشاری ئۆکسیدی دەدات.

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

بەشێوەیەکی گشتی قاوە وات لەدەکات هەست بە چالاکی و وزەی زیاتر بکەیت و مێشک بە چالاکی دەهەتەوە، هەروەها دەوەمەندە بە ماددەی دژە ئۆکسانەکان کە ڕۆکی گرنگ دەبەنێت لە خۆپاراستن لە نەخۆشییە درێژخایەنەکان و کەمکردنەوەی هۆکردن لە جەستەدا.

قاوە یەکێکە لە هۆکارە سەرکییەکانی پاراستنی تەندروستیی دە و یارمەتی دابەزاندنی کێش دەدات، هەروەها یادەوەری و توانای سەرنجدان بەهێز دەکات، بەڵام پێویستە ئەو کەسانەی گرفتی دیکەیان لە

جەستە و گەدیاندا هەیە ئاگادار بن ئایا خواردنەوەی قاوە بە گەدەی بەتاڵ زیانیان پەیدا دەکات یان نا.

هاوکات، خواردنەوەی قاوە بەشێوەیەکی ماماوەند ڕێژانە، ئۆگری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم و بەرزیی کۆلیستڕۆڵ و جۆرەتی مێشک و بەردی زراو و گورچێڵ کەمدەکاتەوە.

ئەو بۆچوونەی پزیشکەکان بە خواردنەوەی قاوە دیاریان کردووە دوو بە چوار فنجانە لە ڕۆژێکدا، بەبێ زەرخواردنەوەی قاوە بەدەر نییە لە زیان، یان هەموو ڕۆژ خواردنەوەی چوار فنجان ڕەنگە لە هەندێک کەسدا زیانی هەبێت و ببێتە هۆی کەمی ئاسن و کەمخوێنی و تێکچوونی خەو، هەروەها زیادبوونی دڵەڕاوکێ و هەندێکجار توشبوون بە سکچوون.