پسپۆکی خۆراک: تۆوی هەنار هەوکردن کەم دەکاتەوە و بەرەنگاری شێرپەنجە دەبێتەوە

مارگاریتا کەرلیڤا پسپۆڕی خۆراکی ڕووسی، دووپاتی کردەوە کە تۆوی هەنار نزیکەی 70٪ ترشە چۆریییەکانی تێدایە کە یارمەتیدەرن بە کەمکردنەوەی هەوکردن و تایبەتمەندی دژە ئۆکسیدی هەیە و هەروەها بەشداری لە بەرەنگاربوونەوەی جۆرەکانی شێرپەنجە.

کەرولیڤا ڕوونیکردەوە "تۆوی هەنار کەمێک ڤیتامین و ترشە چۆری بەسوودی تێدایە کە زیانبەخش نییە و بەکۆگرنگە بە تەندروستی."

توێکڵی دەرەوەی تۆوکان ماددەیەکی هەمژەری تێدایە کە پاڕێزی تەندروستی ئیخێڵ دەکات و هاوسەنگی مایکرۆبیۆم باشتر دەکات.

"تۆوی هەنار دەوڵەمەندە بە ڤیتامین B ئاوەتە ، کە ڕێکخەری گرنگ دەگێڕێ لە بەهێزکردنی کاری سیستەمی دەمار و باشترکردنی ژیان."

جەختی لێوە کردەوە کە "تۆوی هەنار تایبەتمەندی دژە مشەخۆری هەیە، بەهۆی پێکهاتەی ترشی ئەسک و بەنیسیک کە یارمەتیدەرە بە کەمکردنەوەی گەشەی گرە، بەیە هەنار لە هەندێک چارەسەردا بەکاردەهێنرێت لەوانە بەرەنگاربوونەوەی هەندێک جۆری شێرپەنجە وەک شێرپەنجەی خوێن."

هەنار سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکان و کانزاکان، بەڵام خواردنی تۆوکانی پرسیار بە

هەندێک دروست دەکات، سەرەتای ئەوەی شارەزایان سوودە تەندروستییە جەراوجەرەکانی پشتاست دەکەنەوە.