

کاریگری کیمی فیتامین B12 له سەر جێست



فیتامین B12 رۆڤی گرنگی هەیە لێ گۆشکردنی خانەکانی مێشک و دیمار، ئەم ماددەیە بەشێوەیەکی سروشتی لێجەستەدا بەرهەم نایەت، بەهۆی لێرەگای ئەو خواردنانەو بەرخەم یەت کە فیتامین B12 یان هەیە.

بەپێی لێکۆڵینەوەکان فیتامین B12 بەشێوەیەکی سروشتی لێخەراکی ئازۆدا هەیە. هەرچەندە ماددەیەکی بنهێستیی لێجەستەیی مەفدا بەهۆی بەشێوەیەکی سروشتی بەرهەم نایەت، دەبێت لێرەگای ئەو خواردنانەو بەدەستی بهێنین کە فیتامین B12 تەدا یە.

کاریگری کیمی فیتامین B12 بریتین لە:

لێدەستدانی ئازۆوی خواردن

قەیزی

دا بـزانـدنـی کـش

لاواز بونی دـمارـکان

لـبـیرـچـوونـو

زیاد بونی لـدانـی دـ

هـستـکردن بـ مـاندوونـی

ئـوسـوزـ و مـیوانـی کـ فـیتامین B12 تـدایـ بریتین لـ:

سـو

مـز

پـرتـقا

چـوونـر

کولـکـی زـرد

کوارک

پـلتـا تـ.