

کاهوو و سوودکا نی بی نخشا نی شکر



پزیشکان جخت دکخنوو، ل حااتی نخشی شکر هندی خراک ئستم، بام هندی ل سوزکان سوودی هی و دتوانرت پستی بیسترت لوانش "کاهوو".

کممک پزیشک توئینووکیان ل سار کاهوو سوود و تایبتمندیکانی کردوو، سوودکانی ئو رووک سوزکیان خستووئوو ک ل حااتی نخشی شکر دا هبژاردنی ئو خراک گونجاو و ب سوودکان ب هندی ک کس ئستم بوو، بام رووک سوزکانی وک کاهوو بی یکرک ل باشتترین سوزکان ددانرت و دتوانرت پستی بیسترت، بو پپی چندی سوودی تندرستی بی نخشا نی شکر دبخش.

کاهوو زمارپیکی زار ماددی خراکی لخدگرت، وک "فیتامین A و فیتامی K" و یارمیت ددات زوو هست ب تری بکیت.

هروها چندی سوودی دیکی تندرستی بی تووشبووانی شکر دگپیئت، لوان ریکختنی ئاستی

شکر لـ خوځندا ، هـروځها بهـرزنـځوونـوۍ ناستی شکر لـ خوځندا .

ئو کـمـمـمـم پزیشک دـریاـنـستوو کـ خوار دنی کاهوو یارمـتی خـپاراستن لـ نـخـشی شـکرۍ جـری دووـم دـدات ، بهـۍ نـوۍ کـ کاهوو بهـۍکی زـر ماددۍ دژ ئـکسانی تـدایـ، کـ یارمـتیدۍ بهـ پاراستنی لـش لـ نـخـشیـکان و بهـرزنـځوونـوۍ توانای بهـرنگارېوونـوۍ هـوکردن بهـ بهـرنگردنی سیستمی بهـرگری لـش.

لـلایـکی دیکـشـو، کاهوو ماددۍ دژ هـوکردنی تـدایـ، ئـمـش یارمـتیدۍ بهـ رـگرېـکردن لـ جـرـ جیاوازۍکانی شـرېـنـج، وکـ شـرېـنـجۍ خوځن و شـرېـنـجۍ مـمک، هـروځها کاهوو بهـۍکی زـر ئا و ریشاۍ خـراکـی تـدایـ، یارمـتیدۍ بهـ نـوۍ هـست بهـ تـرېوون و تـری بکـیت، بهـۍ کاهوو بهـ یـکـکـ لـ باشتـرین سـوزـکان دادـنـرت و دـتوانـرت لـ رـجیمـکاندا بخورـت.

هـروځها ، کاهوو کـمـمـمـمک ماددۍ تـدایـ کـ یارمـتی هـورکـردنـوۍ دـمارـکان و باشتـرکـردنی کوالـتی خـو دـدات ، بهـمـش بهـسـر کـم خـویدا زا دـبـت، هـروځها هـندک لـ توـژینـوۍکان ئامـژ بهـو دـکـن کـ ئـم ماددانـ بهـشارن لـ چارـسـرکـردنی نـخـشیـکانی دـوۍ هـروځها خوار دنی کاهوو بهـ بهـردۍوامی یارمـتی کـمـکـردنـوۍ بهـرزی کـلیـسـتر دـدات، کـ هـکارۍکی سـرکـیـ بهـ تووشیوون بهـ نـخـشیـکانی دـ وکـ جـنـتی دـ.