

سودکانی خواردن‌ووی قاو لیب‌یانیا ندا چی؟



قاو ی‌ک‌ک‌ک ل‌و خواردن‌وون‌ی بوو‌ت‌ ب‌ش‌ک ل‌ ژیان‌ی ر‌ژان‌ی ز‌رین‌، و خواردن‌ووی قاو ب‌ گ‌د‌ی ب‌ت‌ا د‌ب‌ت‌ ه‌ی ب‌ه‌ز‌کردنی م‌ش‌ک، و با‌ش‌تر‌کردنی توان‌ی ه‌شیاری. ه‌رو‌ها د‌ژ‌ ن‌ک‌سید‌کان د‌اب‌ین د‌کات ک‌ یارم‌تی ب‌ر‌نگار‌بوون‌ووی ه‌و‌کردن و ف‌شاری ن‌ک‌سیدی د‌دات.

قاو هاوش‌ووی ه‌ر خواردن و خواردن‌ووی‌کی دیک‌ سود و زیانی خ‌ی ه‌ی، خواردن‌ووی‌شی ل‌ ب‌یان‌یا ندا چ‌ندین سودی س‌رسو‌ه‌ن‌ری ه‌ی.

ب‌ش‌و‌ی‌کی گ‌شتی قاو وات ل‌د‌کات ه‌ست ب‌ چالاک‌ی و وز‌ی زی‌تر ب‌ک‌یت و م‌ش‌ک ب‌ چالاک‌ی د‌ه‌ت‌و‌، ه‌رو‌ها د‌و‌م‌ند‌ ب‌ ماد‌دی د‌ژ‌ ن‌ک‌سان‌کان ک‌ ر‌ک‌کی گ‌رنگ د‌ب‌ن‌ت ل‌ خ‌پاراستن ل‌ ن‌خ‌شیی در‌خ‌ای‌ن‌کان و ک‌م‌کردن‌ووی ه‌و‌کردن ل‌ ج‌ست‌دا.

قاو ی‌ک‌ک‌ک ل‌ ه‌کار س‌ر‌کیی‌کان‌ی پاراستنی ت‌ندروستی د‌ و یارم‌تی د‌ا ب‌زان‌دنی ک‌ش د‌دات، ه‌رو‌ها یاد‌و‌ری و توان‌ی س‌رنج‌دان ب‌ه‌ز د‌کات، ب‌ام پ‌ویست‌ ن‌و ک‌سان‌ی گ‌رفتی دیک‌یان ل‌

جست و گدایاندا هئی ئاگادار بن ئایا خواردنوی قاو ب گدی بئتا زیانیان پدگئییت یان نا .

هاوکات، خواردنوی قاو بشوویکی مامناوئند رزان، ئگگری تووشبوون ب نخیشی شکرلی جری دووم و برزی کولیسنت و جئتی مَشک و بَردي زراو و گورچلل کمدکانتو.

ئو ب گونجاوی پزیشککان ب خواردنوی قاو دیاریان کردوو دوو ب چوار فنجان ل رئکدا، بئ زرخواردنوی قاو بدير نیی ل زیان، یان هموو رئ خواردنوی چوار فنجان رنگ ل هئندک کسدا زیانی هئیت و ببئت هئی کمی ئاسن و کَمخوئنی و تَکچوونی خو، هئروها زیادیونی دئاوک و هئندکجار تووشبوون ب سکچوون.