

ئۇو خۇراكانى لى نىخۇشى گورچىل دىتپارزىت



كاتىك گورچىلكان بى ھەر ھىكارىك بىت نىخۇش دىكۇون و سست دىن، كارىگىرى لىسەر كاركردى تىواوى ئىندامانى جىستى دروستىكات، ھىرىپى پىويستى پارىزگارى لىبكىت و دورىكلىوتىو لى ھىر خواردن و خواردنلىوئىك كى زىانى پىگىلىنىت.

چوار جىرى خۇراكان جىستى لى نىخۇشى دىتپارزىت.

1. پىتاتى

سەرچاۋىلىكى دىوۋىمىندن بى فىتامىن C و B6، ھىروھىا بىتا كارىتىنى تىدايى، رىئىلىكى زىر لى پىتاسىم لى خى دىگرىت، كى ھاوسىنگى سىدىم لى جىستىدا رادىگرىت و رىگرى دىكات لىوئى زىان بى گورچىلكان بگات.

2. سىپىناخ

رىئىلىكى زىر لى فىتامىن A تىدايى، پارىزگارى لى گورچىلكان دىكات و يارمىتى باشتىر كاركردىيان

دځادات.

3. سير

نځو ماددځ ځراکيا نځي لځ پځکها تځيدا هځيځ بځ گورچيلځکان پځويست و بځ تځندروستی دځيانهځنځو.

4. کځلځرم

فيتامين K و C لځ پځکها تځيدا هځيځ، رځځيځکي زځريش لځ ريشاځي تځدايځ، بځ يځکځک لځ تځندروستترين ځراکځکان دادځنځت بځ گورچيلځکان.