ئەو خۆراكانەی لە نەخۆشی گورچیلە دەتپارێزێت

كاتێك گورچیلەكان بە هەر هۆكارێك بێت نەخۆش دەكەون و سست دەبن، كاریگەری لەسەر كاركردنی تەواوی ئەندامانی جەستە دروستدەكات، هەربۆیە پێویستە پارێزگاری لێبكەیت و دوربكەویتەوە لە هەر خواردن و خواردنەوەیەك كە زیانی پێبگەیەنێت.

چوار جۆری خۆراك جەستە لە نەخۆشی دەپارێزێت.

1. پەتاتە

سەرچاوەیەكی دەوڵەمەندن بە ڤیتامین C و B6، هەروەها بێتا كارۆتینی تێدایە، رێژەیەكی زۆر لە پۆتاسیۆم لە خۆ دەگرێت، كە هاوسەنگی سۆدیۆم لە جەستەدا رادەگرێت و رێگری دەكات لەوەی زیان بە گورچیلەكان بگات.

2. سپێناخ

رێژەیەكی زۆر لە ڤیتامین A تێدایە، پارێزگاری لە گورچیلەكان دەكات و یارمەتی باشتر كاركردنیان

دەدات.

3. سیر

ئەو ماdد□ خۆراکییانەی لە پێکهاتەیدا هەیە بۆ گورچیلەکان پێویست و بە تەندروستی دەیانهڵێتەوە.

4. کەلەرم

ڤیتامین K و C لە پێکهاتەیدا هەیە، رێژەیەکی زۆریش لە ریشاڵی تێدایە، بە یەکێك لە تەندروستترین

خۆراکەکان دادەنرێت بۆ گورچیلەکان.