سودەکانی هەنار بزانە

گوڵی داری هەنار تاک یان شێوە تاج هەڵکەوتوە کە خاوەنی سێ گوڵە، بە ڕەنگی ئەرخەوانی یا سوری هەناری هەندێ کات سپی، میوەی هەنار وەک تەشی وایە خاوەنی تەکوێی قایم و لاسکی باریک لکاو بە توکڵەکەیەوە.

هەنار یەکێکە لەمیوە خۆش و بەسودەکان و کە لە وەرزی پایزدا زیاتر بەرهەمدەت، هەنار لە (ئاو، شەکر، پرۆتین، ریشاڵ و ڤیتامین (A، B، C)، چەند ماددەیەکی تر پێکهاتوە، چەندین سودی گرنگی هەیە.

1. دەوڵەمەندە بەماددەی دژئۆکسان و ئاسن.

2. گرنگە بە پاککردنەوەی گورچیلە ونەمانی بەردی گورچیلە.

3. زۆر گرنگە بە تەندروستی دڵ.

4. ڕێگری لێنەخۆشی شێرپەنجە دەکات.

5. هێنار ڕێگری لەچرچ ولێچ بونی پێست دەگرێت.

6. گرنگیەکی زۆری هەیە بە کێئێندامی هەرس ویارمەتی هەرس کردنی خۆراك دەدات.

7. بە هەوکردنی جومگەکانیش بەسودە.

8. بە ئێوانەی کە کەم خوێن هێنار سودی زۆرە چونکە ماددەی ئاسنی تێدایە.

9. هێنار ڤیتامین A تێدایە کەیارمەتی تەندروستی چاو دەدات.

10. توێکڵی هێنار چارەسەر و بەسودە بە برین، هەوکردنی گەدە و ئیخوێن.