کاهوو و سوودەکانی بۆ نەخۆشانی شەکرە



پزیشکان جەخت دەکەنەوە، لە حاڵەتی نەخۆشی شەکرە هەندەک خۆراک ئاستەمە، بەڵام هەندەک لە سۆزەکان سوودی هەیە و دەتوانرێت پشتی پێ ببەسترێت لەوانەش "کاهوو".

کەمێک پزیشک تۆژینەوەیەکیان لەسەر کاهوو سوود و تایبەتمەندیەکانی کردووە، سوودەکانی ئەو رووەکە سۆزیان خستووەتەروو کە لە حاڵەتی نەخۆشی شەکردا هەبژاردنی ئەو خۆراکە گونجاو و بە سوودەکان بۆ هەندەک کەس ئاستەم بووە، بەڵام رووەکە سۆزەکانی وەک کاهووو بە یەکێک لە باشترین سۆزەکان دادەنرێت و دەتوانرێت پشتی پێ ببەسترێت، بەو پێیەی چەندین سوودی تەندروستی بۆ نەخۆشانی شەکرە دەبەخشێت.

کاهوو ژمارەیەکی زۆر ماددەی خۆراکی لەخۆدەگرێت، وەک "ڤیتامین A و ڤیتامینK "و یارمەتیت دەدات زووو هەست بە تێری بکەیت.

هەروەها چەندین سوودی دیکەی تەندروستی بۆ تووشبووانی شەکرە دەگێڕنەت، لەوانە ڕێکخستنی ئاستی

شکر لێ خوێندا، هەروەها بەرزنەبوونەوەی ئاستی شەکر لێ خوێندا.

ئەو کەسانەی پزیشکە دەریانخستووە کە خواردنی کاهوو یارمەتی خێپاراستن لە نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەم دەدات، بەهۆی ئەوەی کە کاهوو بڕێکی زۆر ماددەی دژە ئۆکسانی تێدایە، کە یارمەتیدەرە بۆ پاراستنی لەش لە نەخۆشییەکان و بەرزکردنەوەی توانای بەرەنگاربوونەوەی هەوکردن بۆ بەهێزکردنی سیستەمی بەرگری لەش.

لێلایکی دیکەشەوە، کاهوو ماددەی دژە هەوکردنی تێدایە، ئەمەش یارمەتیدەرە بۆ ڕێگریکردن لە جۆرە جیاوازەکانی شێرپەنجە، وەک شێرپەنجەی خوێن و شێرپەنجەی مەمک، هەروەها کاهوو بڕێکی زۆر ئاو و ریشاڵی خێراکی تێدایە، یارمەتیدەرە بۆ ئەوەی هەست بە تێربوون و تێری بکەیت، بۆیە کاهووو بۆ یەکێک لە باشترین سۆزەکان دادەنرێت و دەتوانرێت لە ڕێجیمەکاندا بخورێت.

هەروەها، کاهوو کەمڕێک ماددەی تێدایە کە یارمەتی هەورکردنەوەی دەمارەکان و باشترکردنی کوالێتی خەو دەدات، بەمەش بەسەر کەم خەویدا زاڵ دەبێت، هەروەها هەندێک لە توێژینەوەکان ئاماژە بەوە دەکەن کە ئەم ماددانە بەشدارن لە چارەسەرکردنی نەخۆشییەکانی دڵ،ئاوکە هەروەها خواردنی کاهوو بۆ بەردەوامی یارمەتی کەمکردنەوەی بەرزی کۆلیسترۆڵ دەدات، کە هۆکارێکی سەرەکییە بۆ تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ وەک جەڵتەی دڵ.