

## بو سبزیلری پیشمیش یئین

همیشه سبزیلرین چیی یئیلمه‌سینه تأکید اولونور. بو مسأله سبزیلرین چوخوندا صادق اولا بیلر آما بعضیسینده اولارین پیشمیش یئیلمه‌سی داها فایدالی اولور.

همیشه سبزیلرین چیی یئیلمه‌سینه تأکید اولونور. بو مسأله سبزیلرین چوخوندا صادق اولا بیلر آما بعضیسینده اولارین پیشمیش یئیلمه‌سی داها فایدالی اولور.

سبزیلرده یوخاری مقداردا آنتی‌اکسیدان وار. آنتی‌اکسیدانلار، بدنده‌کی آزاد رادیکاللاری آرادن آپاریب ناخوشلوقلارین چوخونون قاباغینی آلارلار. بونا گۆره سبزیلرین مصرفی اورک دامار و سرطان ریسکینی آزالدار.

بامادور، یئرکۆکو و بروکلی کلمی پیشیریلمه‌سی اولادین ارزشینی آرتیرار. یعنی بو سبزیلرده فیتوکمیکال ترکیبلی حرارت گۆرمه‌سه‌لر سلول جداریندا حبس قالارلار.

بامادور

بامادور علمی لحاظدان میوه‌لر سیراسیندا یئر آلیر. آما پیشیریلدیگی زمان سبزی سایلییر. بامادور چوخ فایدالی و ث ویتامینی و لیکوپنی انین دولودور. لیکوپن اونون قیرمیزیلیغینا سبب اولان فیتوکمیکالدير.

بامادورو سودا و یا بوخاردا پیشیرماق اوندا اولان لیکوپنین لاپ یاخشی فعال ائله‌ماق یولودور. لیکوپن سرطان ریسکینی آزالدار اورکین ساغلیغینی آرتیرار و نورولوژیکی عکس‌العمل‌لری گوجلندیرر.

بروکلی

بروکلی کلم‌لر عابله‌سیندن سایلییر و اونون آنتی‌اکسیدان خاصیتی یوخاریدیر. هابئله بروکلی لوتئین و توكوفرول ایله دولودور. بو ترکیب‌لر قان دامارلارین التهابینی آزالدیب سرطان ریسکینی آزالدیرلار.

بروکلینی پیشیرمک اوندا اولان کاروتنوئیدلری آزاد ائلر. بروکلی‌نین لاپ گۆزل پیشیرمه یولو اونو سودا و یا بوخاردا پیشیرمکدیر. بو ایش اینن کاروتنوئید، لوتئین و فیتوئن‌لرین خاصیتی گوجلندر. فیتوئن پروستات سرطانین احتمالینی آزالدار.

یاخشی اولار بروکلی آز مدت قاینار سویون ایچینده قالا و سونرا گۆتوروله.

یئرکۆکو

یئرکۆکو ویتامینلر، بتاکاروتن و چوخلو معدنی ماده‌لر ایله دولو سبزیدیر. یئرکۆکو ویتامین آ و بتاکاروتن اینوندا چوخ اولدوغونا گۆره، آنتی‌اکسیدان خاصیتینه مالکدیر. آزمايشلر یئرکۆکونون سودا پیشیریلمه‌سیله کاروتنوئیدلرین یوزده 14 آرتیریلماسینا سبب اولدوغونو گۆرسدیر.

یئرکۆکونو آیری جور پیشیرماق اوندا اولان آنتی‌اکسیدانلیق خاصیتینی آزادلیر. یئرکۆکونون پیشمه‌سینه لاپ مناسب حرارت 130 درجه 20 دقیقه‌ده‌دیر.