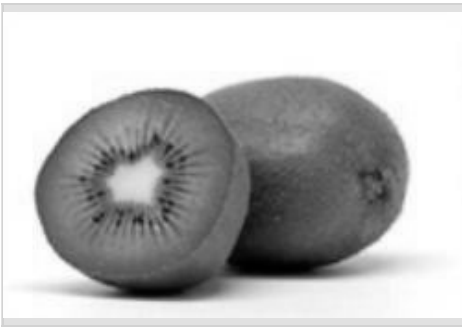


ساغلام قالماغيز اوچون كيوي يئيين

دؤكتورلر كيوي داديندان خوشلاري گلميه نلردن ايسته ديگر كي بو ميوه ني چوخ فايدالي ماده لرينه گؤره يئسينلر.



دؤكتورلر كيوي داديندان خوشلاري گلميه نلردن ايسته ديگر كي بو ميوه ني چوخ فايدالي ماده لرينه گؤره يئسينلر.

ايسنانين گوزاريشينه گؤره، كيوي ميوه سي معدني ماده لر و ويتامينلرله دولودور. بو ميوه ده چوخلو C و E ويتامينلري وار. ويتامين C سودا حلال بير آنتي اوكسيدان دير كي بدني كؤكلوقدان، اورك و امار و سرطان ناخوشلوقلاريندان ساخلار.

E ويتامين ده اثر ي C ويتامينه تايدير، اما ياغدا حلال آنتي اوكسيدان دير، كيوي ميوه سي بو ايكي ويتامينله دولو اولودوغو اوچون بدنن، آزاد راديكاللارين قاباغيندا موغايات اولار.

كيوي ده اولان غذايي فيبر، قانداكي قندين ميزانين كونترول ائتمكله، ديابت كي مي ناخوشلوقلارين درماني اوچون فايداليدير. كيوي يئمك هابئله روده سرطانين قاباغين آلا ر و اونون يوخاري ميقدارداكي فيبري قانين كولسترولون آزالدار.

دؤكتورلر هابئله اورك ناخوشلوقلاري اولانلارا توصيه ائله ديگر كي هر گون بو ميوه دن يئسينلر تا ايكي نجي سكته نين احتمالي آزالسين.

ايسنانين ايندين تايمزدان نقل ائدن گوزاريشينه گؤره، بو ميوه نين آيري فايدالاريندان بونلاري دئمك اولار:

آسم ناخوشلوقون قاباغين آلا ر اؤسكورك و بوغاز خيشيلتي سي نين مخصوصاً اوشاقلاردا قاباغين آلا ر.

لينك مطلب در سايت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=226>