

قارپيز شادليق گتيرر

قارپيز شادليق گتيرن ميوهلردندير و روحي جهتدن چوخ ياخجي تاثيري اولار.



جام جم آنلاين: تغذيه موتخصيصي دندي: قارپيز شادليق گتيرن ميوهلردندير و روحي جهتدن چوخ ياخجي تاثيري اولار.

مرتضي صفوي دندي: قارپيز سولو ميوه اولدوغو اوچون، بدنين سويون تايمين ائله ماغا موناسيب ميوهلردندير.

«قارپيز قندي و كالوريسي لاپ آشاغيدير كي بؤيرك و هضم دستگاھي ناخوشلاري اوچون چوخ موناسيبدير.»

بو تغذيه موتخصيصي آرتيردي: قارپيز A و C وينامينلر قايناغيدير و آسم، تصلب الشرائين، باغيرساق سرطانلي و آرتروز كيمني ناخوشلوقلاري آرادان آبارار.

صفوي نين دنديگينه گؤره، قارپيز كاروتيدلي آنتي اوكسيدان (ليكوبين) اوچون ياخجي قايناقدير. ليكوبين بير شيميائي رنگدانهدير كي قارپيزين رنگين قيرميزي ائديب و گوجلي آنتي اوكسيداندير.

او آرتيردي: بو آنتي اوكسيدان بدنين هر يئرینه گنديب آزاد رايكاللاري خونغا ائدر. آزاد رايكاللار بير پارا مولكوللارديلار كي بدنين چوخ بافتلاري آرادان آبارارلار.

بو تغذيه موتخصيصي دندي: بير ليوان قارپيز سويو بدنين C وينامينه گوندهليق اولان احتياجين يوزده ايگيرميسين و A وينامين نين يوزده اوندوردون تايمين ائدر.

صفوي دندي: قارپيز B گروهونون وينامينلري باخيمينداندا دولودور و پوتاسيم و غذايي فيبر اوچونده ياخجي قايناقدير.

لينك مطلب در سايت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=246>