



## گونه‌باخان توخومو؛ آنتي اوکسیدان و ب کومپلکس ویتامین قایناعی

ونه‌باخان توخومو ضروري یاعلی اسیدلر، معدنی مادهلر، ویتامینلر و آنتی اوکسیدانلارین قایناعیدیر.

سلامت نیوز: گونه‌باخان توخومو ضروري یاعلی اسیدلر، معدنی مادهلر، ویتامینلر و آنتی اوکسیدانلارین قایناعیدیر.

سلامت نیوزون ایسانادان نقل ائدن گوزاریشه گؤره، بو ارزشلی توخوم کی مرکزی آمریکا پترلیسیدیر و اوردان اوروپالیلارین الی‌این دنونین هر طرفینده تانینیب، یوخاری انرژیی وار، بئله کی هر گیرمینده 584 کالوری انرژی وار.

بو توخومدا اولویک یاعلی اسید وار کی یاخجی کولسترولون چوخالتماسی و پیس کولسترولون آزالتماسیندا چوخ نقشی وار.

هابئله گونه باخان توخوموندا بدنین رشدونه لازیم اولان آمینه اسیدلر وار. بو توخومدا اولان آنتی اوکسیدانلارین، آزاد رادیکاللاری خونتا ائله‌ماقدا، موهوم نقشلری وار.

بو توخوم E ویتامینی، ب کومپلکس، فولیک اسید، تیامین، پیرودوکسین، پنتوتینیک اسیدی و ریوفلاوین اینن دولودور.

کلسیوم، آهن، منگنز، روی، منیزیم، سلنیوم و مس کیمی مادهلر بو توخومدا بوللوجا وار.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=250>