

ايسپناه يئين فيکريز اچيلسين !

سيز ده او آداملاردانسيز کي هميشه فيکريز مشغولدور؟ سيزه توصيه اولور بو گويدن يئين.



سيز ده او آداملاردانسيز کي هميشه فيکريز مشغولدور؟ سيزه توصيه اولور بو گويدن يئين.

ايسپناه دمير و پوتاسيومون اولدوغونا گوره، فيکرلري چوخ مشغول اولان آداملارا فايديدير.

دؤکتور فرشته سعیدی تغذیه متخصصی دئدی: ايسپناه ویتامين C، A، B3 قايماغيدير و فوسفورو اولدوغا گوره فيکري مشغول اولان آداملارا چوخ فايديدير. او آرتيردي: ايسپناه فارين يوموشالديجي سيدير و خوشکيتي توختالدار و از کالوريسي اولان گويلردندير. بير فينجان ايسپناهين 40 کيلو کالوريسي وار و آريقلاماغا فايديدير.

دؤکتور سعیدی تأکید ائلهدي: ايسپناه قانسيز اولانلارا دا فايديدير چون کي قانين قيرميزي گولوبوللارين چوخالدار. بو گويده چوخلو B3 ویتاميني وار و پيلاگر (بدني ضعيفلهدن ناخوشلوق کي هضم دستگاهيندا ايختيالل بارالدار) ناخوشلوعونون قاباغين آلا.

ویتامين گوروهوندان اولان چوخلي اسيد فوليك وار کي جنينين عصبي ناقیصليغي نين قاباغين آلا. بو متخصص آخيره دئدی: ايسپناهدا

لينک مطلب در سايت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=262>