

قوهونو بالينان، اريگي يوغوردونان يئمه يين !

بیر تغذیه موتخصیصی نین دئدیگینه گؤره، بعضی یئمکلری بیر یئرده یئمک اؤلدوروجو اولای بیلر و یا ایده آل غذا یا ال تاپماغا مانع اولار.

بیر تغذیه موتخصیصی نین دئدیگینه گؤره، بعضی یئمکلری بیر یئرده یئمک اؤلدوروجو اولای بیلر و یا ایده آل غذا یا ال تاپماغا مانع اولار.

دؤکتور شیوا مرتضایی دئدی: هئچ واخت اؤزوروزو ارزیشلی یئمکلردن محروم ائله مەیین. هابئله بعضی یئمکلر بیرلیقدای یئیلسه لر اؤز ارزیشلرین الدن وئرلر و گاهدان موشکول بارالدارلار. میثال اوچون قوهونو بالینان بیرلیقدای اریگی یوغوردونان بیرلیقدای یئماق اؤلومه چکه بیلر.

او دئدی: خیاری یاغلی و آتلی یئمقلارینان یئسنن غذانین ارزیشین آزالدار و ایمکانی وار آیری عامیللر ده اولسا مسموم اولماغا سبب اولای.

بو تغذیه موتخصیصی دئدی: داغ یئمقلار کی ضعف و حؤصله سیزلیغا باعث اولار، درمان اولماسا ناخوشلوق منشأی و حیرصلنماق سببی اولار. هابئله یئماق آراسیندا سو ایچماق هضمه ایختیلال یئتیرر و معدە یاراسینا دا باعث اولار.

دؤکتور مرتضایی آخیرده توصیه ائله دی: بوتون یئمقلارینان یوغورت یئماق چوخ یاخجی دیر و سوموکلرین پوکالماسی نین قباغین آلا، گؤزلری ایشیقلا ندیرار، آغیزین پیس ایین آبارار و غذانین هضمین راحتلا دار، آما غذا دا اولان دمیری آزالدار و یا خونتا ائلر. بونا گؤره قانسیز اولان شخصلر دمیری اولان غذالارینان یوغورت یئمه سینلر و یا غذا دان ایکی ساعت سونرا یوغورت یئسینلر.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=285>