

## اصلي غذا وعدهلرين حذفى باش آغرىسي گتيرر

تغذيه علملر موشاويري دئدي: سوسوزلوق و اصلي غذا وعدهلرين و يا ميان وعدهلرين حذفى ده باش آغرىسي گتيرر.



جام جم آنلاين: تغذيه علملر موشاويري دئدي: سوسوزلوق و اصلي غذا وعدهلرين و يا ميان وعدهلرين حذفى ده باش آغرىسي گتيرر.

صميه صمدي ايسناپتان دانئيشيقدا آرتيردي: تحقيقلرين چوخو گؤرسهدير كي غذا و ايچمه ليرين نوعي باش آغريلارينان ايرتباطي وار. بونا گؤره بو غذايي مادهلرين حذفى و يا آزالتماسي باش آغرىسين آرادان آپارا بيلر.

او ايدامه وئردى: آلرزي يارالدان غذالارين چوخو باش آغرىدا گتيره بيلرلر ميثال اوچون باليق، متوگلو تامات سدويم-كي بعضي حاضيري غذالاردا دادلانديرماق اوچون ايفافه له نر و اينك سوتونون پروتئيني بعضيلرينده باش آغرىسينا باعث اولار.

صمدي تاكيد ائله دى: ياددان چيخارتماين كي بوتون قالميش غذالار نيگهدارنده لره گؤره باش آغرىسي گتيره بيلر. الكولي ايچمه ليلر، آجيل، يئربادامي ياغي، لوبيه و پخله، سويا سوسو كييمي گلو تاماتلي غذالار، مصنوعي شيرينله دنلر، سوسيس و كالباس كييمي نيتراتلي غذالار دا باش آغرى گتيره بيلرلر.

تغذيه علملر موشاويري دئدي: باش آغرىسي اولانلار توصيه اولور كي اولده باش آغرىنين اصلي عاميلين تاپسينلار و نيگهدارنده لي غذا مصرف ائله مەسينلر. بونا گؤره پيلاستيك قاپلاردا ساخلانان غذالارين مصرفي حد اقله چاتما ليدير و گرک قالميش و کونسئرو اولموش غذالار يئمه سينلر.

لينك مطلب در سايت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=301>