

بدنه فایدالی اولان میوهلر

بیر درې و توك موتخصیصی بونو دئماغینان کی: «بئمه لیلرین ایچینده، میوهلر و گؤیلرده آنتی اوکسیدان وار و اونلارین بئماغی توصیه اولور» دئدی: «رنگلری قیرمیزی اولان میوهلر آیری میوهلردن چوخ آنتی اوکسیدانلاری وار.»

سلامت نیوز: بیر درې و توك موتخصیصی بونو دئماغینان کی: «بئمه لیلرین ایچینده، میوهلر و گؤیلرده آنتی اوکسیدان وار و اونلارین بئماغی توصیه اولور» دئدی: «رنگلری قیرمیزی اولان میوهلر آیری میوهلردن چوخ آنتی اوکسیدانلاری وار.»

دؤکتور محمد رضوانی سلامت نیوزون خیرنیگاری اینن دانیشیقدا دئدی: «آزاد رادیکاللار یاشاییشلاری نین چرخه سینده همیشه بدنن موختلیف سلوللاری او جومله دن درې په ضرر وورماقدا اولورلار و آنتی اوکسیدانلار آزاد رادیکاللاری خونتای ائلیرلر.»

او ایدامه ده دئدی: « بئمه لیلرین ایچینده، میوهلر و گؤیلرده آنتی اوکسیدان وار و اونلارین بئماغی توصیه اولور اما دیقت یئتیرماق لازیمدیر کی او میوهلر کی بامادور، اوزومر، نار و . . . کیمی قیرمیزی دیلر آیری میوهلردن داها چوخ آنتی اوکسیدانلاری وار.»

درې و توك موتخصیصی دئدی: «درې سلامتلیغی اوچون «روی» موکمیلی نین مصرفی ده توصیه اولور چونکی انله بئمه لی یوخدر کی اوندا بوللو صورتده «روی» مادّه سی اولسون.

او آیدینلاندی: «کوآنزیم Q10 بدنیمیزده شایع اولان آنتی اوکسیدانلار کی اینسانین یاشی چوخالدیقچن میقداری آزالار و 30 یاشدان اوسته بدنه حددن آرتیق آزالار.»

دؤکتور رضوانی دئدی: «اینسان دریسینه لازیم اولان ویتامینلرین بیرده A ویتامینیدیر اما چون اونون چوخ مصرف اولماسی نین مسمومیته باعث اولماسینا گؤره، بو ویتامین احتیاطلی مصرف اولمالیدیر.»

او آرتیردی: «بو ابطیلاعاتی بیلک اشخاصا فایدالیدر اما اونلارین مصرفی اوچون یاخچی اولار موتخصیصه موراحیعه اولونسون.»

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=311>