

سوت محصوللاری چوخ یئیین

ایفطارینان اوباشدانلیق آراسیندا واختین آزیلیغی موتأسیفانه باعث اولور اوروج توتانلار سوت محصوللاری یئمه سینلر و بونا گۆره اوروجلوغون آخیرلرینده آرتیق ضعیفلیغا موبتلا اولسونلار.



ایفطارینان اوباشدانلیق آراسیندا واختین آزیلیغی موتأسیفانه باعث اولور اوروج توتانلار سوت محصوللاری یئمه سینلر و بونا گۆره اوروجلوغون آخیرلرینده آرتیق ضعیفلیغا موبتلا اولسونلار.

اگر حیسنّ ائله سیز کی حوصله سیز اولموسوز و یا اوروج توتماق اوچون بدنیزین گوجو قورتولوب، ائله بو گنجه دن ایفطاردان اوباشدانلیغاچن زولیه بامیه، ساری شیله، حالوا و ساییر شیرین یئمه لیلرین عوضینه، یاغسیز و شیرینی آز اولان سوت محصوللاریندان یئیین.

ایستی سوت، پنیر، فیرنی و سوتلی آش بدنی تقویت ائله ماغا یاخجی سنچیمدیلر.

پاستوریزه سوتو قایناتمایین

ایفطاردا و اوباشدانلیقدا داغ سوم، چای و شربت عوضینه ایستی سوت ایچین. پاستوریزه سوتلری قیزیشدیماق اوچون اونلاری قایناتماق لازیم دئییل، بیر آز قیزیشدیرساز گۆرر.

سوتو قایناتماق، اوندکی ترکیبلی دیشتر و B ویتامینلرین آرادان آپارا و اوندکی کلسیومون جذبینی آزالدار.

سوتلی آشین پروتئین ارزشی چوخدور

سوتلی آش یونگول، تیز هضم اولان و فایدالی غذادیر و اوندان علاوه شکر و یاغی یوخدور. اونون لاپ موهوم خاصیتی اوندان اولان دویو کربوهیدراتلاریدیر کی رودده تدریجله هضم اولار و اوروجون آجالماسینا مانع اولار. بیرده دویوپه سوت آرتیرماقلا، کؤپ و سوتون هضمیندن یارانان هضم موشکوللریده آزالار. سوتلی آشین ارزشی، سوتون دویونون قاریشماسینا گۆره چوخ یوخاریدیر.

سوتلی آش تازا اوروج توتانلارا و ایستی گونلرده باش گیجلنمه توتانلارا یاخجی سنچیمدیر. بو غذالارین شیرینلیغین آز ائله سیز اؤزوزون حقیقده بؤوک لطف ائله میسیر.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=432>