

آلما فايديليدير، آروادلارا داها فايديالى

آروادلار گونده بير آلما يئسهلر كولسترول قاباغيندا بيمه اولارلار.



آروادلار گونده بير آلما يئسهلر كولسترول قاباغيندا بيمه اولارلار. حتماً انشيديسيز كي گونده بير دانا آلما يئيهنه دؤكتور لازيم اولماز. اما تازا تحقيقات گؤرسهدير كي آلما يئيهنه ياي فايديالى اولماسيندان علاوه آروادلارا داها چوخ فايدياسى وار. موحقيقاتر دنپيرلر آروادلار گونده بير آلما يئيهنه قانلارينداكى پيس كولسترولو آزالديب و موثت كولسترولو چوخالديرلار. بو تحقيقاته آلتي اك بويوندا گونده 75 گيرم قورو آلما يئيهنه خانيملارين پيس كولسترولو 23 درصد آزاليب و ياخجى كولسترولو 4 درصد چوخاليب.

آرمانين گوزاريشينه گؤره، بو موطاليعه ايكي گروه 45 دن 65 ياشا قدر خانيملاردا انجام تاپدي و بو موطاليعهده بير گروه بير ايل بويو قورو آلما يئيديلر و او بيرى گروه ايرى قورو ميوه يئيديلر. اوندان سونرا اوچ اك، آلتي اك فاصيله اينن و اخيرده اونلاردان قان نمونه سى آليندى و بير ايلليق دؤره نين اخيرينده بو نتيجه آليندى كي آلما يئيهنه خانيملارين پيس كولسترولو آزالميشدى. عاليملر هابئله بيلديلر كي المادان بدنه جذب اولان گونده 240 كالورى نه اينكى خانيملارين كؤكلويونه باعيت اولماييب بلكه بير آز دا يونگوللشيبيلر. عاليملرين دنديگينه گؤره، بو آزماييش قورو آلما اينن اولسا دا بو نتيجه نى تازا المادان دا گؤزله مك اولار. بير ليوان دوغرانميش تازا آلما، ليوانين دؤردده بير قورو آلما اينن برابريق اتلر.

لينك مطلب در سايت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=481>