

## قباغین فایدالاری

قباق، کولسترول و ایشباع اولموش یاغی اولمایان آز کالورلی سبزه لردن سایلیر. آما فیبر، آنتی‌اکسیدانلار، املاح و ویتامینلره دولودور.

قباق، کولسترول و ایشباع اولموش یاغی اولمایان آز کالورلی سبزه لردن سایلیر. آما فیبر، آنتی‌اکسیدانلار، املاح و ویتامینلره دولودور.

قباق A، C، E و ویتامینلره دولودور. بتاکاروتن و آلفا کاروتن، کرپتوگزانتین، لوتین، زناگزانتین کیمی پلی‌فنولیک فلاوونوئید ترکیباتی اوجون یاخجی منبع سایلیر. (کاروتن بدنده A ویتامیننه چئوریلر). B کومپلکس ویتامینلره دولودور. میس، کلسیوم، پتاسیوم و فوسفور کیمی املاحینان دولودور. قباق توخومو ایشباع اولمامیش یاغلار و فیبره یاخجی منبع سایلیب اورگه فایدالیدیر. قباغی گؤچولردن آلا بیلرسیز.

آلندا دیقّتیز اولسون ایزده آغیر اولوب ایچی دولو اولسون هابئله دریسی ساغلام و قیوریشمامیش اولسون. قباغی کسیدکدن سونرا یخچالدا ساخلاپین. بئله‌لیکله هر دیلیمین نئجه گون یوبو ایستیفاده انده بیلرسیز. قباغی آلاندان سونرا تر-تمیز یویوب آرادان ایکی بؤلوب توخوملارینی چیخارداندان سونرا دیلیم دیلیم اندین. اونو موختلیف صورتلرده پیشیره بیلرسیز اما لاپ یاخجی یول اون بوخاردا پیشیرمکدیر. چینه قباغین یاریاقلارینی آشا و سالادا قاتارلار. بعضی اولکه لرده قباقدان شیرنی و کیک پیشیرلر. قباق ناگتی‌ده خوروشلار و آشلاردا ایشله‌تر.

آرتیریت درمانی

قباق توخومو مّفصللرین آرتیریتینی آزالتماقدا فایدالیدیر. اونون بو زمینه‌ده کی تأثیرینی ایندومتاسین کیمی آرتیریت داوالارینان موقایسه اندرلر، بو فرقین کی قباق توخومونون عوارضی بوخودور.

خوش خاصیتلی پروستات

قباق توخومو خوش خاصیتلی پروستات درمانی‌نین بیرینجی و ایکینجی مرحله‌سینده ایستیفاده اولار. خوش خاصیتلی پروستات بیرینجی مرحله‌ده ناخوشو گنچه لر نئجه دفعه بوخودان آیلدانا قدر سودوک دفعی‌نین سایپ چوخالار. ایکینجی مرحله‌ده مثانه‌نین فعالیتی چوخ ضعیفلر و سودوک کامیل صورته دفع اولماز. قباق توخوملاری تحریک اولان مثانه‌نین توختاماسینا فایدالیدیر.

هابئله اوشقلاردا مثانه داشی‌نین یارانماسینا مانع اولار. بولغارستان، تورکیه و اوکراین کیمی اولکه‌لرده کیشیلر قدیم عادتله گؤره پروستاتا موبتلا اولماسین دئییه اوشاقلیقدان قباق توخومو بیئرلر. قباق توخوملاریندا «تستوسترون» و «دی‌هیدروتستوسترون» ونا تبدیل اولماسینا مانع اولان «کیوکربیتاسین» آدیندا شیمیایی ماده وار. دی‌هیدروتستوسترون اولماسا پروستات سلوللارین یارانماسی چتینلشیر.

افسورده‌لیق

قباق توخوموندا اولان «ال – تریپتوفان» ماده‌سی افسورده‌لیق ناخوشلوقونا درماندیر.

بؤیرک داشی

قباق توخومو پنمک، بؤیرک داشی‌نین لاپ شایع داشی اولان «کلسیوم اوگزالات» داشی‌نین یارانماسینا مانع اولار. بو توخوملار سودوکده داش یارادان ماده‌نین سطحینی آزالدار. گونده 10گیرم قباق توخومو پنماق بؤیرک داشی‌نین یارانماسینا مانع اولار.

سوموکلردن موحافیظه

یاش چوخالدیقجا سوموک پوکالما احتیمالی چوخالیر و قوجالار «روی» ماده‌سی اولان یئمکلردن ایستیفاده ائله‌مه‌لیدیلر. قباقدادا بو ماده بوللو میقداردا وار.

قباق چین فرهنگینده فروانلیق و ریفاه رمزی کیمی سایلیر. بو سبزه بیرینجی دفعه هیندوستاندا تاپیلدی و ایندیلیکده دونیانین هر طرفینه یاییلب.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=604>