

## گۆبهلك يانيغا درماندير!

گۆبهلك يوز ايللر بويو جماعتين سفره لرینه يول آچميش غذايى ماده دير. بو آرادا چينلى لر و ژاپنلى لار داها چوخ گۆبهلك مصرف انديرلر.

گۆبهلك يوز ايللر بويو جماعتين سفره لرینه يول آچميش غذايى ماده دير. بو آرادا چينلى لر و ژاپنلى لار داها چوخ گۆبهلك مصرف انديرلر.

اينديه قدر گۆبهلكين خاصيتلى باره ده چوخ آز تحقيق اولونوب اما آراشديرمالار اونون بدنن ايمنلىق سيستمى نين گوجلنديرمه سى و ويروسى عفونتلىر و مختلف سرطانلار نين درماني ندا اولان دقته لايق تاثيريندن حكايت اتلير.

مهم بير مسأله به توخونماق لازمدير: گۆبهلك قطعياً ياغ و كالرى منبعى دئييل. يعنى بير عده نين اشتباه تصوّر و كيمي قيرمىزى اتين يئر نى توتا بيلمز.

آما گۆبهلكده «پورين» و «پريميدىن» آدى ماده لر وار كى سرطانلى و شدتلى يانميش انسانلار، الدن گنتميش سلوللار نى يني نيدن دوزلتمگه، كۆمك اندير. گۆبهلك ياخجى غذايى منبع دير.

بير عده بنله اينانير كى گۆبهلك D وىتامى نين منبع دير اما ياخجى اولار بىلاق كى گۆبهلكده بيتكى «استرول» اولان، ارگوسترول ماده سى، انسانين قره جيگرينده مخصوص بير پروسه دن سونرا D وىتامى نين دوزلتمه سينه زمينه حاضزلار. انسان، بدن نى ايرمى دقيقه دن ياريم ساعته قدر گون معرضينده قويورسا، او ماده D وىتامى نين دوزلتمه سينه كۆمك اتلر.

بىرى گل ميشكن دنمك لازمدير كى گۆبهلك نوعلارى نين غذايى ارزش باخيميندان فرقلىر يوخدور و تقريباً بيردیلر.

اوريك اسيدلى چوخ اولان و نفرس ناخوشلوقلارى اولانلار اوچون گۆبهلكين ضررى وار .

ينمه لى گۆبهلكين زهرلى گۆبهلكلر او قدر بير-بیرلرینه اوخشارلار كى بعضيلر نى فقط ميكروسكوپلى دسگاهلار نين تشخيص وئرمك اولار. بونا گۆره انسان اوزو گۆبهلك بيغماغا اقدام اتلهمه سه ياخشيدير. گۆبهلكى بير هفته به جن يخچالدا ساخلاما ق اولار اما اوندان سونرا شيره لئر و خراب اولماغا باشلار. و بو حالدا ميگر نى اولان انسانلار ضرر اتلر.

گۆبهلكين پيشيرمگى نين لاپ ياخجى نوعو اوز سوبوندا پيشيريب قورماق دير. گۆبهلكين يوزده دوخسان بئشى نين سو اولدوغونا گۆره پيشيرنده اونا سو آرتيرماق لازم دئييل.

