

آریقلاماق اوچون فایدالی مرکبات

یئماق برنامه‌میزه مرکباتی آرتیرماق یاغلارین اریمه‌سی و آریقلاماغا سبب اولار. آشاغیدا آریقلاماقدا فایدالی اولان بعضی مرکباتی سایبروق:

یئماق برنامه‌میزه مرکباتی آرتیرماق یاغلارین اریمه‌سی و آریقلاماغا سبب اولار. آشاغیدا آریقلاماقدا فایدالی اولان بعضی مرکباتی سایبروق:

قیرمیزی پرتغال: تحقیقلرده قیرمیزی پرتغالین سرطانلی سولل‌لارین بؤیومه‌سی‌نین قاباغینی آلماقدا فایدالی اولدوغو آشکار اولوب. اوندا اولان آنتوسیانین و کاروتنوئیدلرینده آریقلاماقدا تأثیرلی وار. اوندان علاوه قانین قندینده تعادل یارادار.

گرامانتین: بدنین امنیت سیستمینی گوجلندیرن و یورقونلوقو آرادان آپاران بیر جور نارنگی‌دیر. اوندا اولان C ویتامینی، ویروس‌لارینان ساواشان قان سلول‌لاری‌نین تولیدینی آرتیرار. بو میوه‌نین مرتب مصرفی متناسب چکی و آریقلاماغا کتیریب چیخارار.

گریب فروت: بو میوه سوموکلرده معدنی ماده‌لرین تراکمونو آرتیرار و سوموک پوکالماسی‌نین قاباغینی آلا. هاینله اورک ناخوش‌لوقلاری و سرطان احتمالینی آزالدار. تحقیقلر گریب فروتون گونده‌لیق مصرفی‌نین 13 هفته‌ده 10 کیلو آریقلاماغا سبب اولدوغونو گؤرسدیر.

توش لیمو: اوندا اولان لیمونوئید ماده‌سی معدی مشکل‌لرینه چاره ائلر. هاضمه آنزیم‌لرین تولیدینده مثبت تأثیر وار و روده‌لرین انقباضینا کؤمک ائلر؛ بو مسأله سوء هاضمه و نفخی توختادار. لیمونون مرتب مصرفی آریقلیغا سبب اولار.

تانجلو: بو میوه گریب فروت و نارنگی آراسیندا بیر مرکباتدیر کی بعضیلری اونا تانجلو نارنگی دئیرلر. دری قیریشیغی‌نین قاباغینی آلا. مرتب یئیلیسه آریقلادار.

نارنگی: بو میوه‌ده اولان بیر جور شیمیایی ماده، بدنده یاغ تراکمونون قاباغینی آلا. بو میوه یاغ یانماسی‌نین سرعتینی آرتیرار نتیجه‌ده آریقلادار.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=759>