



موزدا چوخلو فیبر و مختلف قندلر اولدوغونا گۆره یوخاری انرژی منبعی سایلییر. آما اوندان علاوه بئش ناخوشلوغون درمانیندا حیدن و داوآدان داهایا خجی فایدا وئریر:

### 1. قان فشارینین چوخلوغو

فشارین نورمال اولماسی اوچون قانداکی پوتاسیومون مقدارینی متعادل ساخلاماغین چوخ اهمیتی وار و موز دا لاپ یاخجی پوتاسیوم منبعلریندن بیردیر. هر گون سحرلر بیر موزون یئمہسی قان فشارینین همیشهلیق لاپ یاخجی وضعیتده قالماسی اوچون فایدالیدیر.

### 2. افسردهلیق

موزداکی تربیتوفان، سروتین و شادلیق هورمونلارین ترشّیحینی آرتیران پروتئین شکلینده دیلر. گونده بیر عدد موزون یئمہسی بو هورمونلارین تحریکی اوچون کفایت ائلر. بو هورمونون نجه دقیقه ایچینده چوخالماسی سیزه شادلیق و دینجلیق احساسی وئر.

### 3. استرس

بدنین متابولوسیمی استرس نتیجه سینده آرتار و بو دا بدنین پوتاسیوم مقدارینی آزالدار. موزون مصرفی پوتاسیوملی اولدوغو اوچون بو تعادلی ساخلار و اورگین ایشینی طبیعی حالا قایتارار. هابئله بدنده کی سو و مایعاتین تعادلی نین ساخلاماسینا کؤمک ائلر.

### 4. خشکیت

موزدا بیر جور فیبر اولان پکتین وار کی هضمه سرعت وئرر و سملرین بدنن خارج اولماسینا کؤمک ائلر. هابئله موزدا پروبیوتیک خاصیتی وار کی هضمی تقویت ائلر و باغیرساقلارداکی خشکیت تأثیرینده یارانان فشاری آزالدار.

### 5. عادتدن قاباق علامتلی

موز قانین گلوکوزونا مثبت تأثیر قویان 6B ویتامینیندن غنی دیر. تحقیقده گۆره ده B ویتامینی عادتدن قاباق علامتلی آزالتماقدا فایدالیدیر. موز بئل و قارین آغریسینی آزالدار.