



بوغدانین جوچرمیشی اوسشاقلارین بۇیومه سینه و بۇیوکلرین انرژى تازالاماسینا کۇمگى اولان ارزشلى مادّەدیر.

بوغدا، بیر آز ایستیلیق و رطوبت جهتیندن معتدل و یئمه لیرین لاپ یاخچیلارینداندیر. بوغداسی شیمیایی کودسوز عمله گلیمیش، خمیر مایه سی طبیعی اولان، خمیری یاخجی گلیمیش و ملایم ایستی اینن پيشمیش چۆرک انسانین اساس غذالاریندان اولار. آیری حیوبات کیمی بوغدا سودا پیشیب تقویت ائلهین غذا کیمی مصرف اولاییلر. کۆپ گتیرمه سی اوچون اونا شکر و دارچین اضافهلتماق اولار. بوغدا آریقلاری کۆکلتماقدا تأثیرلیدیر.

بوغدانین جوچرمیشی اوسشاقلارین بۇیومه سینه و بۇیوکلرین انرژى تازالاماسینا کۇمگى اولان ارزشلى مادّەدیر.

بوغدا جوچرمیشینی نئجه حاضرلاپاق: بیر آز بوغدانى بیر کاسا سویون ایچینه تۆکون و سویونو هر گون دېیشین. هانوا ایستی اولسا گونده ایکی دفعه بو ایشی گۆرمه لیسیز. اوچ دۆرد گوندن سونرا بوغدا جوچر ماغا باشلار. بو زمان سویونو بوشالیدیپ یاش بیر دستمالین ایچینده سینى نین ایچینه سرین، اوستونه ده یاش دستمال چکین. بو دستمالین یاش قالماسی اوچون، اونا هر دن سو سپین. بوغدالارین جوچرمیش سغه لری بیر بارماق بندى جن اولانا قدر بو ایشه ادامه وئیرین. سونرا گۆتوروب استفاده ائله یین.

بوغدا جوچرمیشینی سوپ، سالاد و سمنی ده ده استفاده ائلهماق اولار. حتی اونو قورودوب دارتاندان سونرا شیرنی و حالوا پیشیرماقدا دا استفاده ائلهماق اولار.