

نشاسته‌لی مادّه‌لرین مصرفینی آزالدین

غذایی فیبرلر بدنه لازم اولات ماده‌لردیلر کی حیویات و کامل تاخیل‌لاردا بولدولار. فیبر بدنده هضم اولمور آما باغیرساقلازین حرکتینی آرتیرار، یوغون باغیرساعین جداره‌سینده انبساطا سبب اولار و هابئله باغیرساقدا یاغ و قندین جذبینی آزالدار.



غذایی فیبرلر بدنه لازم اولان ماده‌لردیلر کی حیویات و کامل تاخیل‌لاردا بولدولار. فیبر بدنده هضم اولمور آما باغیرساقلازین حرکتینی آرتیرار، یوغون باغیرساعین جداره‌سینده انبساطا سبب اولار و هابئله باغیرساقدا یاغ و قندین جذبینی آزالدار.

بدنده فیبرین چوخالماسی اوچون کامل تاخیل‌دان استفاده ائله‌یین و غذالاری یارما و سیوسلو دویودن استفاده ائله‌یین. هابئله هر گون جور به جور گؤیلر و میوه‌لر مصرف ائله‌یین و میوه سویو یئرینه تازا میوه‌دن استفاده ائله‌یین. اوندان علاوه یئر آما کیمی نشاسته‌لی مادّه‌لرک آز یئیین و یئینده ده اونلاری بوخاردا، سودا و یا کباب شکلینده پیشیریپ یئیین.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=929>