

قارپیز توخومونو ائشیگه آتامین !

هلت لاین سایتی بیر مقاله ضمنینده قارپیز توخومونون فایدالاریندان یازیب. چوخلاری طرفیندن ائشیگه آتیلان بو ارزشلی ماده وعدهلر آراسی تغذیه اوچون چوخ فایدالی ساییلیر.



هلت لاین سایتی بیر مقاله ضمنینده قارپیز توخومونون فایدالاریندان یازیب. چوخلاری طرفیندن ائشیگه آتیلان بو ارزشلی ماده وعدهلر آراسی تغذیه اوچون چوخ فایدالی ساییلیر.

کالریسی آزدیر: 28 گرم قارپیز توخومونون 158 کالریسی وار ائله همین مقدار کالری 28 گرم یئرآلما چیپسینده ده وار. آما 28 گرم توخوم 400 عدد توخوم ائلیر کی بیر وعدهده یئیلماغا چوخدور آما 28 گرم چیپس 15 تئل یئرآلما چیپسی ائلیر.

منیزیم: قارپیز توخوموندا اولان معدنی مادهلرین بیرکده منیزیمدور. هر 4 گرمینده 21 میلی گرم منیزیم وار. منیزیم بدنه فایدالی و لازم اولان مادهلردن ساییلیر کی گوندهلیق 400 میلی گرم یئیلمهسی لازم ساییلیر. منیزیم عصبلرین دوزگون فعالیتی و سوموکلرین و اورکین ساغلاملیغی اوچون فایدالیدیر.

دمیر: بیر اووج قارپیز توخوموندا 0.29 میلی گرم دمیر وار. بو مقدار دمیر آز دا اولسا آما بدنین دمیر احتیاجی-نین بیر قسمتینی تأمین ائلیر. دمیر بدنده اکسیژنین یئر به یئر ائلهمهسینده نقشلی اولان هموگلوبینین مهم بؤلومو ساییلیر.

اسید فولیک: اسید فولیک بئیین دوزگون فعالیتی اوچون و هابئله هوموسیستئین مقداری-نین کنترولو اوچون بدنه لازم اولان مادهلردن ساییلیر. بدنه لازم اولان اسید فولیکین بیر مقدارینی قارپیز توخومو اینن تأمین ائلهماق اولار.

فایدالی یاغلار: قارپیز توخوموندا اشباع اولمامیش اسید یاغلاری وار. بو تیپ یاغلار بدنی بئیین و اورک سکتھسیندن ساخلار و قانین پیس کلسترولونو آزالدار.

لینک مطلب در سایت : <http://torki.tebyan-tabriz.ir/?MID=21&Type=News&id=935>