

سودا کانی خواردن و قاو لایا نیا ندا چی؟



قاو یکهک ل و خواردن وانی بووت ب شک ل ژیا نی رانای زین، و خواردن و قاو ب گدی بتا دبیت ه ای به نکرندی م شک، و با شترکردنی توانای ه شیری. هروها دژ نکسیدکان دابین دکات ک یارم تی برنگاریوون وای ه وکردن و فشاری نکسیدی دات.

قاو هاوش وای هر خواردن و خواردن وای کی دیک سود و زیا نی خ ای ه ی، خواردن وای ل لایا نیا ندا چن دین سودی سوسو ه نری ه ی.

بش وای کی گشتی قاو وات ل دکات هست ب چالاک و وزی زیتر بکیت و م شک ب چالاک د هت و، هروها د و م ند ب ماددی دژ نکسانکان ک رکی گنگ دبیت ل خپاراستن ل ن خشیی درخای نکان و ک مکردن وای ه وکردن ل جتدا.

قاو یکهک ل هکار س رکیی کانی پاراستنی تندرستی د و یارم تی دایانندی ک ش دات، هروها یاد وری و توانای سرنجدان به نر دکات، بام پویست و کسانای گرفتی دیک بیان ل

جست و گدایاندا هئی ئاگادار بن ئایا خواردنوی قاو ب گدی بـتا زیانیان پـدگـییـنت یان نا .

هاوکات، خواردنوی قاو بـشـویـکی مامناوـند رـزانـ، ئـگـری تووشبوون بـ نـخـشی شـکرـی جـری دووـم و بـرزی کولیستـ و جـتـی مـشک و بـردی زراو و گورچـلـ کـمدـکـا تـوـ.

ئو بـ گونجاوی پزیشکـکان بـ خواردنوی قاو دیاریان کردوو دوو بـ چوار فـنـجـان لـ رـژـکـدا، بـیـ زـخـواردنوی قاو بـدـر نییـ لـ زیان، یان هـموو رـژ خواردنوی چوار فـنـجـان رـنـگـ لـ هـندک کـسـدا زیانی هـیـت و بـتـ هـی کـمی ئاسن و کـمـخوـنی و تـکـچوونی خـو، هـروـها زیادبوونی دـاـوکـ و هـندـکـجار تووشبوون بـ سکچوون.