

کاریگری کیمی فیتامین B12 له سەر جێست



فیتامین B12 رێڕێکی گرنگی هەیە لێ گۆشکردنی خانەکانی مێشک و دیمار، ئەم ماددەیە بەشێوەیەکی سروشتی لێجەستەدا بەرهەم نایەت، بەهێزێکی لێڕێگای ئەو خواردنانەو بەرخەم یەت کە فیتامین B12 یان هەیە.

بەپێی لێکۆڵینەوەکان فیتامین B12 بەشێوەیەکی سروشتی لێخەراکی ئازۆ دا هەیە. هەرچەندە ماددەیەکی بنهێستێ لێجەستەیی مەفدا بەهێزێ بەشێوەیەکی سروشتی بەرهەم نایەت، دەبێت لێڕێگای ئەو خواردنانەو بەدەستی بهێنین کە فیتامین B12 تەدا یە.

کاریگری کیمی فیتامین B12 بریتین لە:

لێدەستدانێ ئازۆزوی خواردن

قەبزی

دا بـزانـدنـی کـشـ

لاوازیونی دـمارـکان

لـبـیرـچوونـو

زیادبوونی لـدانـی دـ

هـستـکردن بـ ما ندوونـی

ئو سـوزـ و میوانـی کـ فیتامین B12 تـدایـ بریتین لـ:

سـو

مـز

پـرتـقا

چـوونـر

کولـکـی زـرد

کوارک

پـتا تـ.