

کاهوو و سوودکا نی بی نخشا نی شکر



پزیشکان جخت دکخنوو، لځا ځای نی نخشا شکر هڼدک ځراک ئستئم، بټام هڼدک لځا سوزکان سوودی هټی و دتوانرت پستی بیسترت لوانش "کاهوو".

کممک پزیشک توښنووټکیان لځا کاهوو سوود و تایبتمندیکانی کردوو، سوودکانی ئو رووک سوزیان خستووټوو ک لځا ځای نی نخشا شکر دا هټبژاردنی ئو ځراک گونجاو و بی سوودکان بی هڼدک کس ئستئم بوو، بټام رووک سوزکانی وک کاهوو بی یکهک لځا باشتړین سوزکان ددانرت و دتوانرت پستی بیسترت، بو پټی چندين سوودی تڼدروستی بی نخشا نی شکر دټخشت.

کاهوو زمارټکی زلر ماددی ځراکی لځدگرت، وک "فیتامین A و فیتامی K" و یارمټیت ددات زوو هټست بی تڼری بکټیت.

هروټها چندين سوودی دیکټی تڼدروستی بی تووشبووانی شکر دگټیڼت، لوان رځختنی ئاستی

شکر لـ خوځندا ، هـروځها بهـرزنبوونځووی ئاستی شکر لـ خوځندا .

ئو کـمـمـمـم پزیشک دـریاـنـخـسـتـوـو کـه خوار دنی کاهوو یارمـتی خـپـارـاسـتن لـ نـخـشی شـکر لـ جـری دووـم دـدات ، بهـهـی ئـووی کـه کاهوو بهـهـی زـر ماددـی دژ ئـکـسانـی تـدایـ، کـه یارمـتـیدـلـ بهـ پاراستنی لـش لـ نـخـشیـکـان و بهـرزکـرنـووی توانای بهـرنـگـاربـوونـووی هـوکـردن بهـ بهـهـی زکـردنی سیسـتـمـی بهـرگری لـش.

لـلـایـهـی دیکـشـو، کاهوو ماددـی دژ هـوکـردنی تـدایـ، ئـمـش یارمـتـیدـلـ بهـ رـگـرکـردن لـ جـلـ جیاوازـکـانی شـرپـنـجـ، وکـشـرپـنـجـی خـوځن و شـرپـنـجـی مـمک، هـروځها کاهوو بهـهـی زـر ئـو و ریشـای خـراکـی تـدایـ، یارمـتـیدـلـ بهـ ئـووی هـست بهـ تـربـوون و تـری بکـیت، بهـیـ کاهوو بهـ یـکـکـ لـ باسـترین سـوزـکـان دادـنـرت و دـتـوانـرت لـ رـجـیمـکـانـدا بخـورـت.

هـروځها ، کاهوو کـمـمـمـمک ماددـی تـدایـ کـه یارمـتی هـوکـردنـووی دـمارـکـان و باسـترکـردنی کوالـتی خـو دـدات ، بهـمـش بهـسـر کـم خـویدا زـا دـبـت، هـروځها هـندک لـ توـځـینـوـکـان ئـماژ بهـو دـکـن کـه ئـم ماددـان بهـشـدارن لـ چـاـر سـرکـردنی نـخـشیـکـانی دـوـوـکـه هـروځها خوار دنی کاهوو بهـ بهـردـوامی یارمـتی کـمـکـرنـووی بهـرزی کـلیسـتر دـدات، کـه هـکارکـی سـرکـیـ بهـ تووشـوون بهـ نـخـشیـکـانی دـ وکـ جـنـی دـ.