ئەو خۆراکانەی لە نەخۆشی گورچیلە دەتپارێزێت

کاتێك گورچیلەکان بە هەر هەکارێك بێت نەخۆش دەکەون و سست دەبن، کاریگەری لەسەر کارکردنی تەواوی ئەندامانی جەستە دروستدەکات، هەربۆیە پێویستە پارێزگاری لێبکەیت و دوربکەویتەوە لە هەر خواردن و خواردنەوەیەك کە زیانی پێبگەیەنێت.

چوار جۆری خۆراك جەستە لە نەخۆشی دەپارێزێت.

1. پەتاتە

سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندن بە ڤیتامین C و B6، هەروەها بەتا کارۆتینی تێدایە، ڕێژەیەکی زۆر لە پۆتاسیۆم لە خۆ دەگرێت، کە هاوسەنگی سۆدیۆم لە جەستەدا رادەگرێت و ڕێگری دەکات لەوەی زیان بە گورچیلەکان بگات.

2. سپێناخ

ڕێژەیەکی زۆر لە ڤیتامین A تێدایە، پارێزگاری لە گورچیلەکان دەکات و یارمەتی باشتر کارکردنیان

دەدات.

3. سیر

ئەو ماددە خۆراکیانەی لە پێکهاتەیدا هەیە بۆ گورچیلەکان پێویست و بە تەندروستی دەیانهێڵێتەوە.

4. کەلەرم

ڤیتامین K و C لە پێکهاتەیدا هەیە، ڕێژەیەکی زۆریش لە ریشاڵی تێدایە، بە یەکێك لە تەندروستترین خۆراکەکان دادەنرێت بۆ گورچیلەکان.