

کاهوو و سوودکا نی بی نخشا نی شکر



پزیشکان جخت دکخنوو، لځا ځای نی نخشا شکر هڅندک ځراک نستم، بام هڅندک لځا سوزکان سوودی هڅی و دتوانرت پستی بیسترت لوانش "کاهوو".

کممک پزیشک توښنووکیان لځا کاهوو سوود و تایبتمندیکانی کردوو، سوودکانی نځو رووک سوزیان خستوو تنوو ک لځا ځای نی نخشا شکر دا هڅبژاردنی نځو ځراک گونجاو و بی سوودکان بی هڅندک کس نستم بوو، بام رووک سوزکانی وک کاهوو بی یځک لځا باشتړین سوزکان ددانرت و دتوانرت پستی بیسترت، بو پځی چندين سوودی تڼدروستی بی نخشا نی شکر دځخشت.

کاهوو زمارځیکی زلر ماددی ځراکی لځدځرت، وک "فیتامین A و فیتامی K" و یارمځیت دځدات زوو هڅست بی تڼری بکځیت.

هڅروها چندين سوودی دیکای تڼدروستی بی تووشبووانی شکر دځیځنرت، لوان رځخستنی ناستی

شکر لـ خوځندا ، هـروځها بهـرزنهـوونـووی ئاستی شکر لـ خوځندا .

ئـو کـمـمـمـم پزیشک دـریا نخستوو کـ خواردنی کاهوو یارمـتی خـپاراستن لـ نـخـشی شـکر لـ جـری دووـم دـدات ، بهـهـی ئـووی کـ کاهوو بهـهـی زـر ماددـی دژ ئـکسانی تـدایـ، کـ یارمـتیدـر بهـ پاراستنی لـش لـ نـخـشیـکان و بهـرزنـوونـووی توانای بهـرنگار بهـوونـووی هـوکردن بهـ بهـهـی زـکردنی سیستمـی بهـرگری لـش.

لـلایـکی دیکـشـو، کاهوو ماددـی دژ هـوکردنی تـدایـ، ئـمـش یارمـتیدـر بهـ رـگرکردن لـ جـر جیاوازـکانی شـرپـنجـ، وکـ شـرپـنجـی خوځن و شـرپـنجـی مـمک، هـروځها کاهوو بهـهـی زـر ئـو و ریشـی خـراکی تـدایـ، یارمـتیدـر بهـ ئـووی هـست بهـ تـریوون و تـری بکـیت، بهـهـی کاهوو بهـ یـکـکـ لـ باشتـرین سـوزـکان دادـنـرت و دـتوانـرت لـ رـجیمـکاندا بخورـت.

هـروځها ، کاهوو کـمـمـمـمک ماددـی تـدایـ کـ یارمـتی هـوکردنـووی دـمارـکان و باشتـرکردنی کوالـتی خـو دـدات ، بهـمـش بهـسـر کـم خـویدا زـا دـبـت، هـروځها هـندک لـ توـژینـوکان ئـماژ بهـو دـکـن کـ ئـم ماددانـ بهـشدارن لـ چارـسـرکردنی نـخـشیـکانی دـووکـ هـروځها خواردنی کاهوو بهـ بهـردـوامی یارمـتی کـمـکردنـووی بهـرزی کـلیسـتر دـدات، کـ هـکارـکی سـرکـیی بهـ تووشیوون بهـ نـخـشیـکانی دـ وکـ جـهـنـی دـ.