ئەو خۆراکانەی لە نەخۆشی گورچیلە دەتپارێزێت

کاتێک گورچیلەکان بە هەر هۆکارێک بێت نەخۆش دەکەون و سست دەبن، کاریگەری لەسەر کارکردنی تەواوی ئەندامانی جەستە دروستدەکات، هەربۆیە پێویستە پارێزگاری لێبکەیت و دووربکەوێتەوە لە هەر خواردن و خواردنەوەیەک کە زیانی پێبگەیەنێت.

چوار جۆری خۆراک جەستە لە نەخۆشی دەپارێزێت.

1. پەتاتە

سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندن بە ڤیتامین C و B6، هەروەها بێتا کارۆتینی تێدایە، ڕۆژێکی زۆر لە پێتاسیەم لە خۆ دەگرێت، کە هاوسەنگی سەدیەم لە جەستەدا ڕادەگرێت و ڕێگری دەکات لەوەی زیان بە گورچیلەکان بگات.

2. سپێناخ

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

دەدات.

3. سیر

ئەو ماددە خۆراکییانەی لە پێکهاتەیدا هەیە بۆ گورچیلەکان پەویست و بۆ تەندروستی دڵیانهەڵتەوە.

4. کەڵەرم

ڤیتامین K و C لە پێکهاتەیدا هەیە، ڕۆژێکی زۆریش لە ریشاڵی تەدایە، بە یەکەك لە تەندروستترین خۆراکەکان دادەنرێت بۆ گورچیلەکان.