

ڦیتامین C له ههلامهت ناپاریزیت

زور له میژه و بگره له زهمانی گریکییهکان و میسرپییه کونهکانهوه باسی نهخوشی گیری کراوه که هۆکهی دهگه ریتهوه بو ئەم ڦیتامینه . پاش دۆزینهوهی پهتاته و چاندنی و بهکارهینانی له ههنديک ولاتی ههژاری (سوید) نهو کاته دا نهخوشی گیری نهما . ئەم ڦیتامینهش وهک ئەوانی دی زور بهسوودن بو مرو له بهرئهوهی بو دروستکردنی پهیکهري نیسکی مرو پيوسته جا له بهرئهوه پيوسته مرو فهراموشي نهکات . کهمی ئەم ڦیتامینه دهبيته هوی دهركهوتنی چهن نيشانهیهک وهک : ماندوووون ، شهکهتبوون ، خوینبهربوونی پوک و به نارههت ساریژبوونهوهی برین .

ههنديک له شارهزایان پيشنيار دهکن که پيوسته :

– مروی گهوره سالان روژانه 60 ملگم بخوات .

– نافرهتی ناووس روژانه 80 ملگم بخوات .

– ژنی شیردهر روژانه 100 ملگم بخوات .

ڦیتامینهکه له سهوزهو میوهی تازهدا ههیه بهلام:

– ههر 100 گم پرتهقال 60 ملگم ڦیتامین C تیاډایه .

– ههر 30 گم دهلوبیبهری سوریان سهوز 30 ملگم ڦیتامین C تیاډایه .

– ههر 200 گم پهتاته 22 ملگم ڦیتامین C تیاډایه .

هاوکات لیمو ، تهماته ، ههلوژه ، سپیناخ ، شیلگ و شیریش سهراچاوهی باشی ڦیتامین C ن .

ئهوهی شایانی باسه زور کهس وایان دهزانی که ڦیتامین C مرو له ههلامهت ناپاریزیت ، بهلام تویرینهوهکانی ئەم دوواییه نهو راستیییهیان سهلماند که ڦیتامین C مرو ناپاریزیت تا تووشی ههلامهت نهبيت بهلکوماوهی ههلامهتهکه به ریژهی له 13٪ کهم دهکاتهوه . ڦیتامینی ناوبراو زور پيوسته به ریژهیهکی دیار یکراو بکریته له شهوه به تاییهتی له شیوهی خوراک و سهوزهدا له بهرئهوهی لهشی مرو توانای دروستکرني ڦیتامین C نییه .

سهراچاوه

1. www.cs.umu.se. 2005.03.21. ©

2. Svenska dagbladet, nätupplaga. 05.03.21©.