

## ئاگادارى قىتامىن E بن !

ئەۋەى شايانى باسە رۆژانە چەندىن ملىۇن مرو قىتامىن E لە شىۋەى جىاوازدا دەخۇن .

تويژىنەۋەكانى [McMaster University Hamilton Health Science](#) ئەم دووايىە كە چەند ھەزار مروقىكى لەخۇگرتبوو، لە گوڦارى پزىشكى [JAMA](#) دا بلاوكرايەۋە گەۋاھى ئەو راستىيە دەدەن كە گەر مروقى بەسالآ چوو كە شەكرەدارن و نەخۇشى بۆرىيەكانى خويىيان ھەيە رۆژانە قىتامىن E بخۇن ئەۋا ھىچ سوودىكى نىيە تا تووشى شىرپەنجە ، جەلتەى دل و خويىنبەربوونى مېشك نەبن .

بەلام بە پىچەۋانەۋە قىتامىن E مەترسى تووشبوون بە ناچووستى دل زىدەكات . لەبەرئەۋە تويژىاران دەبىژن كەۋا مەرج نىيە ھەمىشە قىتامىن خواردن سوود بەخش بىت بۇ لەش بگرە ھەندىك جار زىانبەخشن ، جا پىويستە ھەموۋان ئاگادارى تەندروستى خۇمان بىن .

تويژىنەۋەيەكى دى كە لە [Johns Hopkins University i Baltimore](#) لە نۇڤەمبەرى 2004 دا بلاوكراۋەتەۋە دەبىژىت كە ئەۋ كەسانەى رۆژانە زىدتر لە 200 يەكەى نىۋ نەتەۋەيى لە قىتامىنەكەيان ۋەرگرتوۋە مردوون .

ئەم راستىيانەش لەۋ 19 تويژىنەۋەى نىونەتەۋەيىدا ئاماژەى پىكراۋە كە نرىكەى 136 ھەزار كەس بەشدارىيان كردبوۋ لە چىن، ئەۋروپا و ئەمىرىكادا ئەنجامدراۋە .

سەرچاۋە

سوود لە رۆژنامەى (داگنس نىيەتەر) ى سويدى رۇژى 16 ى مارس 2005 ۋەرگىراۋە