حەوت جۆر خۆراک یارمەتی باشترکردنی خەو دەدەن

پزیشک و پسپۆڕانی خۆراک مەبەی هەمبری باسی ئەو خۆراکانە دەکات کە یارمەتیدەرن بۆ باشترکردنی خەو لە شەواندا.

کیوی یەکێکە لەو میوەیانەی کە کاریگەری لەسەر خەو هەیە، چونکە ئەم بەرهەمە ڕیشاڵی زۆری تێدایە و نەک تەنها هەرسکردن باشتر دەکات بەڵکو یارمەتی باشتر خەوتنیش دەدات. بۆ ئەم کارە، پێویستە هەموو ڕۆژێک بە ماوەی چوار هەفتە کیوی بخۆیت.

هەروەها قەل و سەلەمەن دەتوانن یارمەتیدەر بن بۆ خەوێکی باش. قەل ترشی ئەمینی تریپتۆفانی تێدایە، کە کاریگەری لەسەر سووڕی خەو و بەئاگابوون هەیە و وەک پێشینەیەک کاردەکات بۆ گواستنەوەی دەماری سرۆتۆنین، سەرەڕای ئەوەش، سەلەمەن دەوڵەمەندە بە ترشی چەوری ئۆمیگا 3، کە نەک تەنها ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە تەندروستی دڵ، بەڵکو خەویش باشتر دەکات.

پڕۆتینی ئەلفا-لاکتالبومین لە ماست ە یارمەتیت دەدات بە ئاسانی لەخەو هەڵبستیت، چونکە کالسیۆم کە لە

شیریدا زۆرە، وا دەکات پرۆسەی خەو زۆر ئاسان بێت.

هەمبری هەروەها ئاماژەی بەوە کرد کە تۆوی کولەکە سەرچاوەیەکی مەگنیسیۆمە کە سوودبەخشە بۆ کۆئەندامی دەمار و زانایان بەکارهێنانی کەمی ئەم مایکرۆلیتەینە بە کەمی ماوەی خەوتن دەبەستنەوە. تەماتەش دەتوانێت خەوێکی تەندروست دروست بکات. وەک گێلاس، مەلاتۆنینیان تێدایە، هەروەها لیکۆپینی ئاوێتەی سوودبەخش، کە کەمی لە لەشدا پەیوەستە بە خەوێکی زۆر کورت. گەورەترین کاریگەری دەتوانرێت بەدەست بهێنرێت بە خواردنی تەماتە دوو کاتژمێر پێش خەوتن.