



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۷/۲۳

ډاکټر ش میره کی

غوزان، متک (چهارمغز) گټې

گرانو دوستانو! نن مه د يوه وچې ميوې په هکله درته معلومات برابر کړی ده څه واقعا بدن ته ډیر گټه رسوئ او زموږ په هیواد کې هم پریمانه پیدا کیري ، او هر څوک ورته لاس رسی هم لري ، او تل ورڅخه گټه واخلي نو دا تاسو او دا معلومات .

غوزان ، متک (چهارمغز) یا Walnut گټې

غوزان عصبي او عضلاتي غړو ته قوت ورکونکی دي.

همدارنگه د وینې لوړ فشار او د زړه ناروغيو لپاره هم گټور دي. غوزان د مغزو د خوړو په نوم هم پیژندل کیري دا صرف مغزو سره د ورته والي له وجهي نه، بلکې د سالم غوړو لرل او د کولسترولو کمولو او یا بیخي ورکولو له سببه ورته وايي.

په ورځ کې د څلور عددو غوزانو کارولو سره مو بدن د اړتیا وړ غوړ پوره کولی شي.. همدارنگه په غوزانو کې موجوده غوړ د زړه سلامتیا لپاره هم گټور دي او د وینې د بد کولسترولو یعنی ایل ډي ایل (HDL) په کمښت او د گټورو کولسترولو یعنی ایچ ډي ایل (HDL) په ډیرښت کې مرستندوی دي. او تریگلسیرایډ هم نورمال وي .

تر کومه ځایه چې غوزان له انرژۍ ډک دي نو غوره دا ده چې حد اقل دڅلور ، پنځی داني له سهار چای سره نوش جان کړئ او په خاصه توگه کم عمره او وړو ماشومانو ته یې ورکړئ چې هغوی وکولای شي لازمه انرژي ترې ترلاسه کړي.

د غوزانو کیمیاوي خواص :

غوزان دا لاندې مواد لري.

پروټین ، غوړ ، بوره ، کلسیم ، فاسفورس ، اوسپنه ، پتاشیم ، سوډیم ، مگنیزیم ، مس او د B ویتامینونو کورنۍ سره په څنگ کې A.C.E ویتامینونه هم لري. همدارنگه فولیک اسید، پانتوتینیک اسید او امینو اسیدونه چې په نورو بوټو کې کم پیدا کیري او ډیر گټور دي په غوزانو کې په اسانۍ سره پیدا کیدلی شي.

د غوزانو گټې :

غوزان وچ او گرم دي ، د سترگو، لیدو حس،خوله ، وینستانو او نوکانو د تقویت لپاره گټور دي ، غوزان د اعصابو په تقویت کې هم اړین رول لري چې د بې هوښۍ او سستۍ څخه مخنیوی کوي . څوک چې ویره او ډار لري دوی د دریو اونویو لپاره د سهار لخوا دوه غوزان د خیدک (پنیر) سره نوش جان کړي ، همدارنگه غوزان د بواسیرو ، د بدن زهریاتو ورکولو سره سره لاندې ناروغيو کې هم مؤثر دي

نقرس د پښو د غټي گوتو دايمي درد چې انگلیسي کې ورته gout ویل کیري ، دا په وینه کې د یوريک اسید له زیاتوالي څخه پیدا کیري. دې ته خانانو ناروغي هم ویل کیري ځکه چې اکثره وخت مالداره خلک په اخته کیري .

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خبر و لولی

او نورو گڼو ناروغيو مخنيوی کې هم گټور دي .

څوك چې قيصيت لري درې دانې غوزان دي له سل گرامه وچو انځرو سره وټكوي او ورځ کې د د چای خورلو يوه كاشوغه د جوش اوبو سره وخورې يا غوزان او انځر د له سبوس لرونكې ډوډۍ سره د سهار لخوا وخورې.

د پوستكې غورځيدو، او يا وچيدو په صورت کې په هغه وچ ځای د غوزانو غوړ په ورځ کې څو ځله وموښئ نو روغېږي.

غوزان د بدن خوځنده رگونو قابليت لور وي ،او د زړه ناروغيو څخه مخنيوی کوي په دې سبب هره ورځ دیرش گرامه غوزان وخورئ .

د بدن د دفاعي ځواک څخه ساتنه کوي او د بندونو پرسوب ښه کوي . د بدن د حرارت په تنظيم کې او د شکرې او وینې فشار کې مرسته کوي.

هډوکو څخه ساتنه کوي او په تريخي (صفرا) کې د تيرو څخه مخنيوی کوي.

د ذهن او هوش لپاره کټور دي او د ياده تلو حس تر ډیره کموي

د غوزانو غوړ د بندونو درد ښه کوي او د غذايي موادو جذب ورته اسانوي ، که غواړئ چې ارامه خوب ولرئ له ويده کيده دوه ساعته وړاندې د غوزانو سره د سبزی سلاته وخورې .

د غوزانو د ايشيدلي پانې د کدوداني چينجي او د شکرې ناروغۍ ضد دي

د جلدي ناروغيو د درملنه لپاره ، لکه اکزيما ، زير زخم ، وچوالی ، لپاره د غوزانو ايشيدلو پانو څخه استفاده وکړئ.

د لاسونو او پښو يخ ورکولو لپاره د غوزانو پاني جوش کړي او پرې ويې موښئ او يا يې پرې چاپی کولو په شان وکاروئ..

يادونه : که حساسيت لرئ غوزان مه خورئ .



د پانو شميره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته راټولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دليکني د ليکنيزې ښې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليزلو مخکې په خبر و لولئ