



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



۲۰۲۶/۰۲/۱۶

ډاکټر ش میره کی

د جنغوزیو یا جلغوزو گټې

ایا د جنغوزیو ، جنغوزیو (جلغوزیو) له گټو څخه خبر یاستئ ؟

دغه تقویه کونکې او مغذي میوه په طبیعي شکل په غرونو کې را شنی کیږي ، دا میوه د مونږ د هیواد له نامتو وچ و میوو څخه شمیرل کیږي څه د پکتیا ، پکتیکا ، خوست ، ننگرهار ، کنړ او نورستان ولایتو کې پریمانه پیدا کیږي .
جنغوزي په پراخه پیمانه امینو اسیدونه او گټور غیر اشباع غوړ لري او دا مزه داره میوه ډیرې گټې بدن ته رسوي .
د جنغوزیو غوړ د بدو کولسترولو ضد دي ، بدن کې د وینې شریانونه له هر ډول زیان څخه په امن کې ساتي او هم دا علت ده څه د زړه له حملو څخه هم په امان کې پاتې کیږي .

جنغوزي غني له ویتامین A ،
D او څخه لري څه د پوستکي د روغتیا او سلامیتا لپاره او د سترگو د تقویه لپاره گټور دي .

نیاسین یا ویتامین B3 موجود په جنغوزیو کې د اعصابو او حافظه د تقویه باعث کیږي . جنغوزي د اوسپنه پهد رلودو د بدن ټولو سلولو او حجرو ته اکسجن رسوي او د حجراتو او سلولو د غښتلتیا سبب کیږي .
جنغوزي گرم طبیعت لري نو له همدې سببه هغه کسان څه گرم او وچ مجاز لري باید په خورو کې ورسره احتیاطو کړي . او هغه کسان څه سور مجازه دي هغه ته نور هم گټور دي . دا میوه د ځیگر لپاره هم ډیر گټور دي او د وینېټری گلیسیراید (وازده) هم بشکته کوي .
جلغوزي د ښو غوړو او فیبر څخه هم غني ده او لدې کبله ایشتها کم وي او د بدن وزن ورسره کمیږي او قبضیتهم نه کیږي .

د جنغوزیو درملیز خاصیت

جنغوزي د بدن دفاعي ځواک پیاوړی کوي ، بدن ته روغتیایزي مرسته کوي ، جلغوزي ټول بدن تقویه کوي .
که څوک له بي خوبی څخه کرېږي جنغوزي ورته ښه درمل دي ځکه ډیر مگنیزیم لری .
د وینې فشار تل نورمال ساتي ځکه په پراخه پیمانه مگنیزیم او پتاسم لري ، عضلات پیاوړي کوي او عضلاتیدردو نه هم تسکین کوي ، اندیښنه او د بدن خستگي او کسالت له منځه وړي .
هغه څوک څه د مثانه ډبره لری د منځ وړلو سبب یی کیږي .
هغه کسان څه سور مجاز لري او د جنسي میل سره لاس او گریوان وي د جلغوزیو خوړل ورته توصیه کیږي او وستونزه یی حل کیږي .
جنغوزي د مغز د لا پیاوړتیا او تقویه سبب کیږي .
هغه وگړي څه د سپرم کمښت ولری لدې جادوي میوه څخه د گټه واخلی .

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

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

یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پاروالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خیر و لولئ

جنگوزي د پوستکي لپاره ښه درمل دي که غواري پوستکي مو ښکلی شي جنگوزي نرم کړي او په مخ مو ووهي او و یوساعت بعد په شیرگرمو اوبو یې پریمنځي .

که څوک د ځیگر ستونزه لري جنگوزي دې په سرکه کې لاندې کړي او هره ورځ دې وخوري .
یادونه : په خوړولو کې زیات افراط هم مه کوي

