مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندۀ مضمون میباشد، عقیدۀ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

ژباړه: شاه جان هاجره حرکت
٢٠٢٣/٠۴/١۶

سور لبلبو ځواک او گټې يې

دا نبات لږ کالوري لري او ورسره د انرژۍ او ځواک يوه بډايه سرچينه ده.
١ ــ لبلبو ځيگر ته ډيره گټه رسوي، د دغه نبات رنگ له ځيگر څخه غوړ او زهري مواد پاکوي. سور رنگه لبلبو د تريخي يا (کيسه صفرا) ځواک زياتوي او په بدن کې د کلسترولو کچه ټيټوي.

٢ ــ لبلبو حجرې ژغوري سور لبلبو ډير اکسيدانت لري، چې دا د حجرو او رگونو په ساتنه او بيا رغاونه کې مرسته کوی او د زړه ځواک زياتوي.

٣ ــ لبلبو انسان بيدار ساتي سور لبلبو په پراخه کچه اوسپنه او د فاليک اسيد لري. دغه دواړه د انسان په بدن کې د ويني په جوړښت او د نويو حجرو په رامنځ ته کولو کې ډير اړين دي، دغه راز په انسان کې سټريا اوسستوالي له منځه وړي.

۴ ــ لبلبو هډوکي ځواکمنوي د سور لبلبو پاڼي د هډوکو کلکوالي له پاره لا زيات کلسيم لري، چې ښې خوندوري هم دي.

۵ ــ فعالعيت زياتوی د ورزشکارانو په منځ کې وروستی ځيرنې ښودلې :په پرله پسې ډول په ورځ کې يو ځل د سور لبلبو خوراک، د بيلگې په توگه اوبه يا د جوس سکل يې، کولې شي په رگونو کې د وينی بهيدل پراخ او فشار يې کم کړي. په دې ډول به د بدن غړو ته په ښه توگه اکسيجن ورسيږي .په دغه ځيرنه کې راغلې، که تاسې غواړئ چې د ويني فشار مو سم او په هاضمې سيستم کې مو ستونزه ونه لرئ، په وينه کې مو غوړ يا کلسترول ټيټ شی، نو د خپل ورځني ژوند په خوړو کې مو سور رنگه لبلبو شامل کړئ.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکاری ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له راالیرلو مخکې په ځیر و لولئ