ئەڭ ساغلام ئىچىملىكلەر

قېتىق

قېتىقتا يېڭى سۈتتە بار بولغان ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ساقلاپ قېلىنغاندىن باشقا، كۆپ مىقدارda ئاكتىپ سۈت كىسلاتاسى باكتېرىيەسمۇ بار بولۇپ، ئۇ ھەزىم قىلىش يولىدىكى باكتېرىيە توپىنىڭ تەڭپۇڭلۇقىنى تەڭشەپ، ئاشقازان سۈيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقرىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، ھەزىم قىلىشقا ياردەملىشىپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ، شۇنداقلا ھېيىت - بايراملىق تاماق ئۈستىلىدىكى ياغلىق يېمەكلىكلەرنى بىر تەرەپ قىلىپ، يېمەكلىكلەرگە ھۆسن قوشىدىغان كۆڭۈلدىكىدەك ئىچىملىك. ئۇنىڭدىن باشقا، زىيانپەتتە ئەگەر چوقۇم ھاراق ئىچىلىدىغان بولسا، ئالدى بىلەن بىر ئىستاكان قېتىقنى ئىچىۋەتسە، ھاراقتىكى ئىسپىرتنىڭ ئاشقازان - ئۆچەي پەردىلىرىنى زەخىملەندۈرۈشىنى ئازايتىدۇ.

پۇرچاق سۈتى

پۇرچاق سۈتى قېتىققا قارىغاندا سەل - پەل بوشراق كېلىدۇ. تەركىبىدىكى كالتسىي ۋە ۋىتامىننىڭ مىقدارى قېتىقنىڭكىدەك مول ئەمەس. بىراق، ئۇنىڭمۇ ئارتۇقچىلىقى بار: پۇرچاق سۈتىدە مول بولغان پۇرچاق ئىزوفلاۋونى، پۇرچاق ساپونىنى قاتارلىق ئۆسۈملۈك خىمىيىلىك ماددىلار ھەم تويۇنمىغان ياغ كىسلاتاسى بار، لېكىن خولېستېرىن يوق، پۇرچاق سۈتىدە يەنە ئاز مىقدارda ئېرىشچان يېمەكلىك تالاسى بار، بۇ ئاشقازان - ئۆچەي يوللىرىنىڭ لۆمۈلدىشىنى ئىلگىرى سۈرۈپ، قەۋزىيەتنىڭ ئالدىنى ئالىدۇ. ئادەتتە، ئائىلىدە ئىشلىتىدىغان پۇرچاق سۈتى چىقرىدىغان ماشىنا بىلەن پۇرچاق سۈتىنى چىقرىۋېلىپ، ئۇنىڭغا چىلان، ياڭاق، سۇلۇ ياكى ھەر خىل پۇرچاق تۇرىدىكىلەرنى قوشسا، ساغلاملىق ئۇنۇمى تېخىمۇ يۇقىرى بولىدۇ. بىراق، پۇرچاق تۇرلىرىدە پۇرىن ماددىسى كۆپ بولغانلىقتىن، يەللىك بوغۇم ئاغرىقى بىمارلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

مېۋە سىركىسى ئىچىملىكى

مېۋە سىركىسى ئىچىملىكى يەنىلا مېۋە - چۆمۈدىن كېلىدۇ. مەسىلەن، ئالما، دولانا، ئۈزۈم، نەشپۈت قاتارلىقلارنى ئاساسىي خام ئەشيا قىلغان بولۇپ، ئېچىتىش تېخنىكىسىدىن پايدىلىنىپ ئېچىتىپ چىقارغان كىسلاتالىق ئىچىملىك. بۇنىڭدا مېۋە - چۆمۈ بىلەن يېمەكلىك سىركىسىنىڭ ساقلىقىنى ساقلاش ئۇنۇمى بار. مېۋە سىركىسىدىكى كىسلاتالىق مادda ئادەم بەدىنىنىڭ يېمەكلىكلەردىكى كالتسىي، فوسفور قاتارلىق ئوزۇقلۇق ماددىلارنى سۈمۈرۈشىنى ئىلگىرى سۈرىدۇ. مېۋە سىركىسىدىكى سىركە ئېچىتقۇسى يەنە ئاشقازان - ئۆچەيلىنىڭ لۆمۈلدىشىنى كۈچەيتىپ، ھەزىم قىلىش سۈيۇقلۇقىنى ئاجرىتىپ چىقرىشنى ئىلگىرى سۈرۈپ، بەدەندىكى ياغنى پارچىلايدۇ. سۆڭەك شالاڭلىشىش كېسىلىگە گىرىپتار بولغان بىمارلار بۇ ئىچىملىكنى ھەددىدىن زىيادە ئىستېمال قىلسا، كالتسىي ماددىسىنىڭ نورمال مېتابولىزم بولۇشى توسقۇنلۇققا ئۇچراپ كېسەللىكنى ئېغىرلاشتۇرۇۋېتىدۇ. مېۋە سىركىسىنىڭ تەركىبىدىكى قەنت مىقدارى بىرقەدەر يۇقىرى بولغانلىقتىن، دىيابېت كېسەللىكى بىمارلىرى ئىستېمال قىلماسلىقى لازىم.

شوخلا شەربىتى

شوخلىدا ۋىتامىن C، سۈپەتلىك مىنېرال، لىكوپېن (番茄红素) قاتارلىق كۆپ خىل ئوزۇقلۇق تەركىبلەر ناھايىتى مول، بولۇپمۇ لىكوپېندىكى ئوكسىدلىنىشقا قارشى رېئاكتىپ ماددا قاندىكى ياغ قاتارلىقلارنى بىيولوگىيەلىك تەڭشەش ئۇنۇمىگە ئىگە، بۇنىڭ تاتلىق مىقدارى يۇقىرى بولمىغاچقا، دىيابېت بىمارلىرى خالىغانچە ئىستېمال قىلسا بولۇۋېرىدۇ. ئەگەر يېمەك - ئىچمەكتە لىكوپېننىڭ قوبۇل قىلىنىشى يېتەرلىك بولمىسا، لىكوپېننى بۋاستە ئىستېمال قىلىش ئارقىلىق تولۇقلىسىمۇ بولىدۇ.

ئابلىكىم ھاپىز تەرجىمىسى