

Näme üçin bal her öýde bolmaly?

Bal witaminleriň we minerallaryň baý çeşmesidir. B witaminine, C witaminine, kalsiý, demir, magniý, fosfor, kaliý, natriý we sinke baýdyr. Mundan başga-da balda biologiki taýdan işjeň ösümlük birleşmeleri we antioksidantlar bar. Balyň garaňky görnüşleri bu birleşmeleriň köpüsini öz içine alýar. Özboluşly düzümi tebigy gelip çykyşy sebäpli bal adama energiýa berýär, immunitetini güýçlendirýär we bedenden toksinleri çykarmaga kömek edýär.

Hünärmenleriň pikirine görä, ýokary hilli balda ýürek agyry, insult we düwnük keseliniň töwekgelçiligini azaltmaga kömek edýän köp mukdarda antioksidantlar bar. Şeýle hem görüş ukubyny saklamaga kömek edýärler. Az mukdarda bal iýmegiň umumy holesteriniň derejesini peseltmäge, aşgazan yaralarynda agyryny azaltmaga kömek edýändigini kesgitlenildi.

Bal näçe wagtlap saklanyp bilner? Tebigy ýokary hilli bal iki ýyla çenli peýdaly häsiýetlerini ýitirmän saklanyp bilner. Bu ýagdaýda önüm howanyň temperaturasy 20C-den ýokary bolmadyk göni gün şöhlesinden goralýan otagda saklanmalydyr.

Aýna ÇARYÝEWA,

S.A.Nyýazow adyndaky Türkmen oba hojalyk uniwersitetiniň talyby.