

Kiçijik, ýöne möhüm — bedeniň arassalaýyş ulgamynyň gizlin kömekçisi

Demir, sink we magniý ýaly elementler köp adama tanyş, emma molibden diýen mikroelement barada az adam eşidendir. Ol nohut, däneli önümler we ýaprakly gök önümler ýaly iýmitlerde bolýar we bagyrdaky zyýanly maddalary arassalaýan fermentleri işjeňleşdirmäge kömek edýär.



Molibden ýetmezçiligi seýrek duş gelýär, ýöne goşundy görnüşinde aşa kabul edilse, bogun agyrylary we podagra meňzeş alamatlar ýüze çykyp biler. Lukmanlar bu elementi tebigy iýmit arkaly kabul etmegi maslahat berýärler.

“Molibden — metabolik saglygyň sessiz goragçysy,” diýip kliniki iýmit bilermenini Lena Hart belleýär.

Siz eşitmedik bolmagyňyz mümkin bolan mikroelement: molibden

