

Lukmanlaryň maslahatyna görä, günüň dowamynda miweleriň we gök önümleriň hiç bolmanda 400 gramyny iýmelidir. Ilkinji nobatda bolsa ter gök otlary gündelik iýmit bilen ýanaşdyrmagy ýatdan çykarmazlyk gerek. Geliň, olaryň iň peýdalylarynyň käbirleriniň artykmaçlyklaryny ýatlalyň:

Şibit (ukrop) A, C, K vitaminlerine baýdyr. Düzümindäki magniý, demir, kaliý we beýleki peýdaly elementler ýürekde we kellede ganaýlanyşygyny kadalaşdyrýar. Ukrop derini gözelleşdirip, nerwi ulgamyny kadaly saklamaga ýardam edýär.

Kinza ganyň düzümindäki şekeriň derejesini peseldýär. Özüni rahat duýmakda, bakteriýalardan saplanmakda, şeýle hem iýmit zäherlenmeleriň önüni almakda kinza örän peýdalydyr.

Petruška peýdaly maddalara we minerallara örän baýdyr. Düzümindäki askorbin kislotasynyň köplügi bilen gök önümleriň we otlaryň köpüsinden öňe geçýär. Petruškanyň 100 gramyny iýmek bilen günüň dowamynda bedene zerur bolan K vitamininiň köp bölegini gazanyp bileris. Süňkleriň sagdynlygyny saklamakda, gözüň görejini gowulandyrmakda ol peýdalydyr.

Gök sogan A, C, K vitaminlerine, kaliýe, kalsiýe, kremnä örän baýdyr. Ol organizmde marganesiň we sinkiň ýetmezçiliginiň önüni alýar. Iýmit siňdirişini gowulandyrmakda, içegäniň işini kadaly saklamakda, bakteriýalara garşy göreşmekde, möwsümleýin ýokanç keselleriň önüni almakda peýdaly häsiýetleri özünde jemleýär.

Timýan adam bedeni üçin iň peýdaly otdur. Onuň düzüminde demir örän köpdür. Şeýle-de ol kaliý, kalsiý, magniý we A, B, E, C vitaminlerine örän baýdyr. Onuň düzümindäki gymmatly maglumatlaryň biri-de efir ýagydyr. Tagamly içgileri we souslary taýýarlamakda hem timýan köp ulanylýar.

Ysmanagyň düzümi A, C, K vitamininden, foliý kislotasyndan, demirden, kaliýden durýar. Düzümindäki lýutein göz üçin örän peýdalydyr.

Mahym ÖWLIÝAKULYÝEWA,

Lebap welaýatynyň Dänew etrabynyň 39-njy orta mekdebiniň biologiýa mugallymy.