



مۆز

مۇندەپپە تەييار

مۆز ئەو مەيۋەيە يا كۆ ئەم ھەمى ژى ھەز دكەين و ئەم ھەمى ژى دخۆين و ب درىژاھيا سالى ژى ل دكانان دەيتە فروتن.

مۆز چوارەمىن خوارنە پىشتى برنجى و گەنمى و شىرى دەيتە خوارن و دووومىن مەيۋە پىشتى ترى دەيتە بەرھەمەينان. سالانە پتر ژ (۸۴ مىليۇن تەنان) نانكو نيزىكى (۷۰۰ مىليار مۆز) دەيتە بەرھەمەينان.

ئىكوادور كۆ دكەيتە ئەمريكا باشوور يەكەم وەلاتە ب بەرھەمەينانا مۆزى و ل گىنيا نوو ژى ژ ھەمى وەلاتان پتر مۆزان دخۆن.

نيزىكى (۵۰۰) جۆرپن مۆزان ھەنە ژ ھەميا بچووكتر جۆرەكە ل ھندستانى شىن دبىت كۆ درىژاھيا وى ب تەننى پىنج سەنتىمىترن. مەزنتىن ژى ل مالىزيا شىن دبىت و درىژاھيا وى پتر ژ نىف مېترى يە.



مۆز مەيۋەيەكى گەلەك مفادەرە بۆ لەشى مە ژ بەركو گەلەك مىنرال و فېتامىن تېدا ھەنە وەك پۇتاسىيۇم، ئاسن، كالىسيۇم، فوسفور و سۇديوم و ژ فېتامىن ژى سى، بى، ئەى.

بنا مۆزى ھەتا نەھ مېتران بلند دبىت و تىشتى سەير ئەوۋە كۆ مۆزى قورم نىنە وەك داران بەلكو بنى بەلگىن وى ھىك دبن و تەخە تەخە دكەشە سەرىك و بنا مۆزى بلند دكەن. بنا مۆزى ئویشىپن گەلەك مەزن ددەت و ھەر ئویشىپەكى ژ (۱۰۰-۱۸۰) مۆزان پېقە ھەنە. مۆز ھىشتا نەگەھىشتى دەيتە چىنن و پىشتى ھىنگى دگەھن.





ھەر بىنەكا مۇزى نىزىكى (۱۰) بەلگەن پېقە ھەنە و بەلكى وى ژ دو ھەتا دو مېترو نىقان يى درېژە و نىزىكى نىف مېترى ژى يى فرەھە.
ئەم ل كوردستانى مۇزان وەكى فىقى دخوين لى ل ھىندەك وەلاتان، د روينى دا دەينە سۆر كرن يان ژى ھىك دكەن و دەيىرن و ژ وى ئارى جۆرەكى نانى چى دكەن.
ل ئەفريكا بەلگىن مۇزان ژ بۆ بانكرنا خانى و كولكىن دارى ب كار دەين و ھەر وەسا ژ دافىن وى وەمريس و قوماشا چى دكەن.
ھەر مۇزەك يا پېكھاتى يە ژ؛

۷۴% ئاف

۲۰% شەكر

۲% پروتىن

۱/۵% روين

۱% سىلېوز

۱% ماددەيىن دى

ويلايەتتىن ئەمريكى ژ ھەمى وەلاتان پتر مۇزان دكرىت (سالانە ۱،۸۳۰،۰۰۰ تەن) و ئىكوادۆر ژى ژ ھەمى وەلاتان پتر مۇزا دفرۇشيت و (سالانە ۸۹۰،۰۰۰ تەن) بەرھەم دئىنيت.

