خوارنا مە

د. عارف حیتۆ

٥

مینیرال

مینیرال ژی وەکو ڤیتامینان توخمێن گرنگن ژ بۆ رێکخستنا کارێ ئەندامێن لەشی و پاراستنا وی ژ نەخۆشییان .. مینیرال وەکو:

سودیوم:

د ناڤ گوشتێ جێلێ و پەنیری و پتاتا دا هەیە. گەلەک گرنگە ژ بۆ هەڤسەنگکرنا ترش و تفتییا لەشی و هەر وەسا گرنگە ژ بۆ چێکرنا خانەیێن دەماران و گرژبوونا ماسۆلکەیان.

پوتاسیوم:

د ناڤ شیری و سێڤ و مۆزا دا هەیە. گەلەک گرنگە ژ بۆ چێکرنا خانەیێن دەماران و گرژبوونا ماسۆلکەیان و رۆلەکێ گرنگ هەیە د کارێ ماسۆلکەیا دلی دا. کێمبوون یان زێدەبوونا ڤی توخمی د لەشی دا دبیتە ئەگەرێ تێکچوونا کارێ ماسۆلکەیا دلی.

کالسیوم:

د شیری و بەرهەمێن شیری دا هەیە، هەر وەسا د ناڤ گۆشت، ماسی، هێک، دان، فێقی و زەرزەواتی دا هەیە. گەلەک گرنگە ژ بۆ بهێزکرنا هەستیکا و ددانان و رۆلەکێ گرنگ هەیە د مەهاندنا خوینێ و لڤینا ماسۆلکەیان و کارێ ماسۆلکەیا دلی.

فوسفات:

د ناڤ شیری و پەنیری و ماسیێ و دانی دا هەیە.

گرنگە ژ بۆ هەستیکا و ددانان و وزەیا لەشی. کێمبوونا ڤی ماددەی دبیتە ئەگەرێ جۆرەکێ کێمخوینیێ.

ئەیودین:

د ناڤ ماسیێ و خوێیا یۆدکری دا هەیە. گەلەک گرنگە ژ بۆ رێکخستنا کارێ رژێنا (الدرقیە) و کێمبوونا ڤی ماددەی دبیتە ئەگەرێ مەزن بوون و وەرمتنا رژێنا (الدرقیە) یان ژی ئەوا ب کوردی د بێژنێ پەریزادە.

فلوراید:

د ناڤ چا و قەهوە و ئاڤا سودیوم دا هەیە. کێمبوونا ڤی ماددەی دبیتە ئەگەرێ کرمیبوونا ددانا و ژ کارکەفتنا ماسۆلکەیێن لەشی یان بێهێزبوونا ماسۆلکەیان.

زنک:

ب مشەیی د ناڤ زەرزەواتی دا هەیە و ئەڤ ماددەیە گەلەک گرنگە ژ بۆ چێکرنا ئەنزیما و ساخبوونا برینان. کێمبوونا ڤی ماددەی دبیتە ئەگەرێ درەنگ ساخبوونا برینا و هەر وەسا کێمبوونا هندەک ئەنزیمێن گرنگ بۆ لەشی.