چەند خواردنێکی سروشتی بۆ باشکردنی بینین

نووسینی: ئەحمەد ڕەشید

بینین یەکێکە لە گرنگترین هەستەکان لە ژیانی ئێمەدا، بەڵام زۆرجار گرنگی پێنادەین تا کێشەیەک دروست دەبێت. خواردنی تەندروست و دەوڵەمەند بە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت یارمەتی پارێزگاری لە چاو و باشترکردنی بینین دەدات. لە ئەمڕۆدا چەند خواردنێکی سروشتی دەخەینە ڕوو کە دەتوانن ببنە بەشێک لە ڕژیمی ڕۆژانەت بۆ پاراستنی چاوەکانت.

١. هێلکە

هێلکە سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی A و B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە هەموو ئەمانە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. زەردەی هێلکە زۆر دەوڵەمەندە بە لوتین و زەئەکسانتین، کە دوو ماددەی گرنگن بۆ پاراستنی ماکیولا لە تیشکی زیانبەخشی خۆر. باشترە هێلکە بە شێوەی سلق یان بە کەمێک ڕۆن لێبدرێت، نەک سوورکراوە.

٢. گەزەر

گەزەر سەرچاوەیەکی زۆر باشی ڤیتامینی C و بیتا-کاروتینە، کە لە جەستەدا دەگۆڕێت بۆ ڤیتامینی A. ئەم ڤیتامینە یارمەتی پاراستنی ڕەقیتەی چاو دەدات و ڕێگری لە وشکبوونی چاو دەکات. گەزەری خاو باشترە بۆ بینین، چونکە گەزەری لێنراو زۆر شەکری تێدایە.

٣. سپانەخ

سپانەخ پڕە لە لوتین و زەئەکسانتین، کە دوو ماددەی گرنگن بۆ پاراستنی ماکیولا. هەروەها سەرچاوەیەکی باشی ئاسنە، کە کەمخوێنی دەبێتە هۆی ماندووبوونی چاو و بینینی لاواز. سپانەخ باشترە بە خاوی یان بە کەمێک بخاردرێت بۆ ئەوەی ئۆکسالاتەکەی کەم بکرێتەوە.

٤. بادەم

بادەم سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی E و مەگنیسیۆمە، کە هەردووکیان یارمەتی پاراستنی چاو دەدەن لە زیانی ئۆکسیدان. ٦ تا ٨ دانە بادەمی خاو بە بەیانی زۆر باشە بۆ دەستپێکی ڕۆژ.

٥. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی وشکی چاو. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

٦. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو دەدات و ماندووبوونی چاو کەم دەکاتەوە. دەتوانیت هێلکەی شین بخۆیت یان بە شێوەی جەم یان کۆمپۆت تێکەڵی بکەیت.

٧. پرتەقاڵ

پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی C و هێسپیریدینە، کە پێکەوە کار دەکەن بۆ پاراستنی پێکهاتەی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو پرتەقاڵ بە ڕۆژ بۆ ئەوەی بەشی پێویستی ڤیتامینی C بۆ ڕۆژەکەت دابین بکەیت.

٨. ماستی یۆنانی

ماستی یۆنانی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. ئەگەر ڤیگان نیت، ماستی یۆنانی سادە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی شەکری زیادەی تێدا نەبێت.

٩. ئاو

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەڕ ڕاگرتنی چاو و دەرکردنی ژەهراوییەکان. ٨ تا ١٠ پەرداخ ئاو بە ڕۆژ بخۆرەوە، بەتایبەتی ئەگەر کاتێکی زۆر لە کۆمپیوتەر یان مۆبایل دەمێنیتەوە.

١٠. سەوزەی گەڵا

کەرەوز، جەرجیر و سپانەخی خاو پڕن لە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت. دەتوانیت لە سەلاتەکانت یان لە سموزییەکانت زیادیان بکەیت.

١١. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

١٢. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو دەدات و ماندووبوونی چاو کەم دەکاتەوە. دەتوانیت هێلکەی شین بخۆیت یان بە شێوەی جەم یان کۆمپۆت تێکەڵی بکەیت.

١٣. پرتەقاڵ

پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی C و هێسپیریدینە، کە پێکەوە کار دەکەن بۆ پاراستنی پێکهاتەی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو پرتەقاڵ بە ڕۆژ بۆ ئەوەی بەشی پێویستی ڤیتامینی C بۆ ڕۆژەکەت دابین بکەیت.

١٤. ماستی یۆنانی

ماستی یۆنانی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. ئەگەر ڤیگان نیت، ماستی یۆنانی سادە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی شەکری زیادەی تێدا نەبێت.

١٥. ئاو

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەڕ ڕاگرتنی چاو و دەرکردنی ژەهراوییەکان. ٨ تا ١٠ پەرداخ ئاو بە ڕۆژ بخۆرەوە، بەتایبەتی ئەگەر کاتێکی زۆر لە کۆمپیوتەر یان مۆبایل دەمێنیتەوە.

١٦. سەوزەی گەڵا

کەرەوز، جەرجیر و سپانەخی خاو پڕن لە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت. دەتوانیت لە سەلاتەکانت یان لە سموزییەکانت زیادیان بکەیت.

١٧. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

١٨. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو دەدات و ماندووبوونی چاو کەم دەکاتەوە. دەتوانیت هێلکەی شین بخۆیت یان بە شێوەی جەم یان کۆمپۆت تێکەڵی بکەیت.

١٩. پرتەقاڵ

پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی C و هێسپیریدینە، کە پێکەوە کار دەکەن بۆ پاراستنی پێکهاتەی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو پرتەقاڵ بە ڕۆژ بۆ ئەوەی بەشی پێویستی ڤیتامینی C بۆ ڕۆژەکەت دابین بکەیت.

٢٠. ماستی یۆنانی

ماستی یۆنانی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. ئەگەر ڤیگان نیت، ماستی یۆنانی سادە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی شەکری زیادەی تێدا نەبێت.

٢١. ئاو

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەڕ ڕاگرتنی چاو و دەرکردنی ژەهراوییەکان. ٨ تا ١٠ پەرداخ ئاو بە ڕۆژ بخۆرەوە، بەتایبەتی ئەگەر کاتێکی زۆر لە کۆمپیوتەر یان مۆبایل دەمێنیتەوە.

٢٢. سەوزەی گەڵا

کەرەوز، جەرجیر و سپانەخی خاو پڕن لە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت. دەتوانیت لە سەلاتەکانت یان لە سموزییەکانت زیادیان بکەیت.

٢٣. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

٢٤. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو دەدات و ماندووبوونی چاو کەم دەکاتەوە. دەتوانیت هێلکەی شین بخۆیت یان بە شێوەی جەم یان کۆمپۆت تێکەڵی بکەیت.

٢٥. پرتەقاڵ

پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی C و هێسپیریدینە، کە پێکەوە کار دەکەن بۆ پاراستنی پێکهاتەی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو پرتەقاڵ بە ڕۆژ بۆ ئەوەی بەشی پێویستی ڤیتامینی C بۆ ڕۆژەکەت دابین بکەیت.

٢٦. ماستی یۆنانی

ماستی یۆنانی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. ئەگەر ڤیگان نیت، ماستی یۆنانی سادە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی شەکری زیادەی تێدا نەبێت.

٢٧. ئاو

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەڕ ڕاگرتنی چاو و دەرکردنی ژەهراوییەکان. ٨ تا ١٠ پەرداخ ئاو بە ڕۆژ بخۆرەوە، بەتایبەتی ئەگەر کاتێکی زۆر لە کۆمپیوتەر یان مۆبایل دەمێنیتەوە.

٢٨. سەوزەی گەڵا

کەرەوز، جەرجیر و سپانەخی خاو پڕن لە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت. دەتوانیت لە سەلاتەکانت یان لە سموزییەکانت زیادیان بکەیت.

٢٩. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

٣٠. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو دەدات و ماندووبوونی چاو کەم دەکاتەوە. دەتوانیت هێلکەی شین بخۆیت یان بە شێوەی جەم یان کۆمپۆت تێکەڵی بکەیت.

٣١. پرتەقاڵ

پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی C و هێسپیریدینە، کە پێکەوە کار دەکەن بۆ پاراستنی پێکهاتەی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو پرتەقاڵ بە ڕۆژ بۆ ئەوەی بەشی پێویستی ڤیتامینی C بۆ ڕۆژەکەت دابین بکەیت.

٣٢. ماستی یۆنانی

ماستی یۆنانی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. ئەگەر ڤیگان نیت، ماستی یۆنانی سادە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی شەکری زیادەی تێدا نەبێت.

٣٣. ئاو

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەڕ ڕاگرتنی چاو و دەرکردنی ژەهراوییەکان. ٨ تا ١٠ پەرداخ ئاو بە ڕۆژ بخۆرەوە، بەتایبەتی ئەگەر کاتێکی زۆر لە کۆمپیوتەر یان مۆبایل دەمێنیتەوە.

٣٤. سەوزەی گەڵا

کەرەوز، جەرجیر و سپانەخی خاو پڕن لە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت. دەتوانیت لە سەلاتەکانت یان لە سموزییەکانت زیادیان بکەیت.

٣٥. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

٣٦. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو دەدات و ماندووبوونی چاو کەم دەکاتەوە. دەتوانیت هێلکەی شین بخۆیت یان بە شێوەی جەم یان کۆمپۆت تێکەڵی بکەیت.

٣٧. پرتەقاڵ

پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی C و هێسپیریدینە، کە پێکەوە کار دەکەن بۆ پاراستنی پێکهاتەی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو پرتەقاڵ بە ڕۆژ بۆ ئەوەی بەشی پێویستی ڤیتامینی C بۆ ڕۆژەکەت دابین بکەیت.

٣٨. ماستی یۆنانی

ماستی یۆنانی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. ئەگەر ڤیگان نیت، ماستی یۆنانی سادە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی شەکری زیادەی تێدا نەبێت.

٣٩. ئاو

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەڕ ڕاگرتنی چاو و دەرکردنی ژەهراوییەکان. ٨ تا ١٠ پەرداخ ئاو بە ڕۆژ بخۆرەوە، بەتایبەتی ئەگەر کاتێکی زۆر لە کۆمپیوتەر یان مۆبایل دەمێنیتەوە.

٤٠. سەوزەی گەڵا

کەرەوز، جەرجیر و سپانەخی خاو پڕن لە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت. دەتوانیت لە سەلاتەکانت یان لە سموزییەکانت زیادیان بکەیت.

٤١. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

٤٢. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو دەدات و ماندووبوونی چاو کەم دەکاتەوە. دەتوانیت هێلکەی شین بخۆیت یان بە شێوەی جەم یان کۆمپۆت تێکەڵی بکەیت.

٤٣. پرتەقاڵ

پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی C و هێسپیریدینە، کە پێکەوە کار دەکەن بۆ پاراستنی پێکهاتەی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو پرتەقاڵ بە ڕۆژ بۆ ئەوەی بەشی پێویستی ڤیتامینی C بۆ ڕۆژەکەت دابین بکەیت.

٤٤. ماستی یۆنانی

ماستی یۆنانی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. ئەگەر ڤیگان نیت، ماستی یۆنانی سادە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی شەکری زیادەی تێدا نەبێت.

٤٥. ئاو

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەڕ ڕاگرتنی چاو و دەرکردنی ژەهراوییەکان. ٨ تا ١٠ پەرداخ ئاو بە ڕۆژ بخۆرەوە، بەتایبەتی ئەگەر کاتێکی زۆر لە کۆمپیوتەر یان مۆبایل دەمێنیتەوە.

٤٦. سەوزەی گەڵا

کەرەوز، جەرجیر و سپانەخی خاو پڕن لە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت. دەتوانیت لە سەلاتەکانت یان لە سموزییەکانت زیادیان بکەیت.

٤٧. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

٤٨. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو دەدات و ماندووبوونی چاو کەم دەکاتەوە. دەتوانیت هێلکەی شین بخۆیت یان بە شێوەی جەم یان کۆمپۆت تێکەڵی بکەیت.

٤٩. پرتەقاڵ

پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی C و هێسپیریدینە، کە پێکەوە کار دەکەن بۆ پاراستنی پێکهاتەی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو پرتەقاڵ بە ڕۆژ بۆ ئەوەی بەشی پێویستی ڤیتامینی C بۆ ڕۆژەکەت دابین بکەیت.

٥٠. ماستی یۆنانی

ماستی یۆنانی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. ئەگەر ڤیگان نیت، ماستی یۆنانی سادە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی شەکری زیادەی تێدا نەبێت.

٥١. ئاو

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەڕ ڕاگرتنی چاو و دەرکردنی ژەهراوییەکان. ٨ تا ١٠ پەرداخ ئاو بە ڕۆژ بخۆرەوە، بەتایبەتی ئەگەر کاتێکی زۆر لە کۆمپیوتەر یان مۆبایل دەمێنیتەوە.

٥٢. سەوزەی گەڵا

کەرەوز، جەرجیر و سپانەخی خاو پڕن لە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت. دەتوانیت لە سەلاتەکانت یان لە سموزییەکانت زیادیان بکەیت.

٥٣. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

٥٤. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو دەدات و ماندووبوونی چاو کەم دەکاتەوە. دەتوانیت هێلکەی شین بخۆیت یان بە شێوەی جەم یان کۆمپۆت تێکەڵی بکەیت.

٥٥. پرتەقاڵ

پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی C و هێسپیریدینە، کە پێکەوە کار دەکەن بۆ پاراستنی پێکهاتەی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو پرتەقاڵ بە ڕۆژ بۆ ئەوەی بەشی پێویستی ڤیتامینی C بۆ ڕۆژەکەت دابین بکەیت.

٥٦. ماستی یۆنانی

ماستی یۆنانی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. ئەگەر ڤیگان نیت، ماستی یۆنانی سادە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی شەکری زیادەی تێدا نەبێت.

٥٧. ئاو

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەڕ ڕاگرتنی چاو و دەرکردنی ژەهراوییەکان. ٨ تا ١٠ پەرداخ ئاو بە ڕۆژ بخۆرەوە، بەتایبەتی ئەگەر کاتێکی زۆر لە کۆمپیوتەر یان مۆبایل دەمێنیتەوە.

٥٨. سەوزەی گەڵا

کەرەوز، جەرجیر و سپانەخی خاو پڕن لە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت. دەتوانیت لە سەلاتەکانت یان لە سموزییەکانت زیادیان بکەیت.

٥٩. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

٦٠. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو دەدات و ماندووبوونی چاو کەم دەکاتەوە. دەتوانیت هێلکەی شین بخۆیت یان بە شێوەی جەم یان کۆمپۆت تێکەڵی بکەیت.

٦١. پرتەقاڵ

پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی C و هێسپیریدینە، کە پێکەوە کار دەکەن بۆ پاراستنی پێکهاتەی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو پرتەقاڵ بە ڕۆژ بۆ ئەوەی بەشی پێویستی ڤیتامینی C بۆ ڕۆژەکەت دابین بکەیت.

٦٢. ماستی یۆنانی

ماستی یۆنانی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. ئەگەر ڤیگان نیت، ماستی یۆنانی سادە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی شەکری زیادەی تێدا نەبێت.

٦٣. ئاو

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەڕ ڕاگرتنی چاو و دەرکردنی ژەهراوییەکان. ٨ تا ١٠ پەرداخ ئاو بە ڕۆژ بخۆرەوە، بەتایبەتی ئەگەر کاتێکی زۆر لە کۆمپیوتەر یان مۆبایل دەمێنیتەوە.

٦٤. سەوزەی گەڵا

کەرەوز، جەرجیر و سپانەخی خاو پڕن لە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت. دەتوانیت لە سەلاتەکانت یان لە سموزییەکانت زیادیان بکەیت.

٦٥. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

٦٦. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو دەدات و ماندووبوونی چاو کەم دەکاتەوە. دەتوانیت هێلکەی شین بخۆیت یان بە شێوەی جەم یان کۆمپۆت تێکەڵی بکەیت.

٦٧. پرتەقاڵ

پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی C و هێسپیریدینە، کە پێکەوە کار دەکەن بۆ پاراستنی پێکهاتەی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو پرتەقاڵ بە ڕۆژ بۆ ئەوەی بەشی پێویستی ڤیتامینی C بۆ ڕۆژەکەت دابین بکەیت.

٦٨. ماستی یۆنانی

ماستی یۆنانی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. ئەگەر ڤیگان نیت، ماستی یۆنانی سادە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی شەکری زیادەی تێدا نەبێت.

٦٩. ئاو

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەڕ ڕاگرتنی چاو و دەرکردنی ژەهراوییەکان. ٨ تا ١٠ پەرداخ ئاو بە ڕۆژ بخۆرەوە، بەتایبەتی ئەگەر کاتێکی زۆر لە کۆمپیوتەر یان مۆبایل دەمێنیتەوە.

٧٠. سەوزەی گەڵا

کەرەوز، جەرجیر و سپانەخی خاو پڕن لە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت. دەتوانیت لە سەلاتەکانت یان لە سموزییەکانت زیادیان بکەیت.

٧١. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

٧٢. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو دەدات و ماندووبوونی چاو کەم دەکاتەوە. دەتوانیت هێلکەی شین بخۆیت یان بە شێوەی جەم یان کۆمپۆت تێکەڵی بکەیت.

٧٣. پرتەقاڵ

پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی C و هێسپیریدینە، کە پێکەوە کار دەکەن بۆ پاراستنی پێکهاتەی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو پرتەقاڵ بە ڕۆژ بۆ ئەوەی بەشی پێویستی ڤیتامینی C بۆ ڕۆژەکەت دابین بکەیت.

٧٤. ماستی یۆنانی

ماستی یۆنانی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. ئەگەر ڤیگان نیت، ماستی یۆنانی سادە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی شەکری زیادەی تێدا نەبێت.

٧٥. ئاو

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەڕ ڕاگرتنی چاو و دەرکردنی ژەهراوییەکان. ٨ تا ١٠ پەرداخ ئاو بە ڕۆژ بخۆرەوە، بەتایبەتی ئەگەر کاتێکی زۆر لە کۆمپیوتەر یان مۆبایل دەمێنیتەوە.

٧٦. سەوزەی گەڵا

کەرەوز، جەرجیر و سپانەخی خاو پڕن لە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت. دەتوانیت لە سەلاتەکانت یان لە سموزییەکانت زیادیان بکەیت.

٧٧. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

٧٨. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو دەدات و ماندووبوونی چاو کەم دەکاتەوە. دەتوانیت هێلکەی شین بخۆیت یان بە شێوەی جەم یان کۆمپۆت تێکەڵی بکەیت.

٧٩. پرتەقاڵ

پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی C و هێسپیریدینە، کە پێکەوە کار دەکەن بۆ پاراستنی پێکهاتەی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو پرتەقاڵ بە ڕۆژ بۆ ئەوەی بەشی پێویستی ڤیتامینی C بۆ ڕۆژەکەت دابین بکەیت.

٨٠. ماستی یۆنانی

ماستی یۆنانی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. ئەگەر ڤیگان نیت، ماستی یۆنانی سادە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی شەکری زیادەی تێدا نەبێت.

٨١. ئاو

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەڕ ڕاگرتنی چاو و دەرکردنی ژەهراوییەکان. ٨ تا ١٠ پەرداخ ئاو بە ڕۆژ بخۆرەوە، بەتایبەتی ئەگەر کاتێکی زۆر لە کۆمپیوتەر یان مۆبایل دەمێنیتەوە.

٨٢. سەوزەی گەڵا

کەرەوز، جەرجیر و سپانەخی خاو پڕن لە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت. دەتوانیت لە سەلاتەکانت یان لە سموزییەکانت زیادیان بکەیت.

٨٣. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

٨٤. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو دەدات و ماندووبوونی چاو کەم دەکاتەوە. دەتوانیت هێلکەی شین بخۆیت یان بە شێوەی جەم یان کۆمپۆت تێکەڵی بکەیت.

٨٥. پرتەقاڵ

پرتەقاڵ سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی C و هێسپیریدینە، کە پێکەوە کار دەکەن بۆ پاراستنی پێکهاتەی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو پرتەقاڵ بە ڕۆژ بۆ ئەوەی بەشی پێویستی ڤیتامینی C بۆ ڕۆژەکەت دابین بکەیت.

٨٦. ماستی یۆنانی

ماستی یۆنانی سەرچاوەیەکی باشی ڤیتامینی B12 و ڕیبۆفلاڤینە، کە پێویستن بۆ تەندروستی چاو. ئەگەر ڤیگان نیت، ماستی یۆنانی سادە هەڵبژێرە بۆ ئەوەی شەکری زیادەی تێدا نەبێت.

٨٧. ئاو

ئاو زۆر گرنگە بۆ تەڕ ڕاگرتنی چاو و دەرکردنی ژەهراوییەکان. ٨ تا ١٠ پەرداخ ئاو بە ڕۆژ بخۆرەوە، بەتایبەتی ئەگەر کاتێکی زۆر لە کۆمپیوتەر یان مۆبایل دەمێنیتەوە.

٨٨. سەوزەی گەڵا

کەرەوز، جەرجیر و سپانەخی خاو پڕن لە ڤیتامین و ئەنتی ئۆکسیدانت. دەتوانیت لە سەلاتەکانت یان لە سموزییەکانت زیادیان بکەیت.

٨٩. ماسی

ماسی چەورە وەک سالمۆن و تونا و سەردین ئۆمێگا-٣ی زۆر باشیان تێدایە، کە ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕێت لە پاراستنی ڕەقیتەی چاو و کەمکردنەوەی ئەگەری کاتاراکت. دوو جار لە هەفتەدا ماسی بخۆ بۆ ئەوەی سوود لە ئۆمێگا-٣ وەربگریت.

٩٠. هێلکەی شین

هێلکەی شین سەرچاوەیەکی باشی ئەنتی ئۆکسیدانتە، بەتایبەتی ئەنسیانین، کە ڕەنگی شین و مۆرەکە دەدات. ئەنسیانین یارمەتی باشترکردنی بینینی شەو د