

ԿՐԻՐ

ԱՆՀԱՏԱԿԱՆ ՆԱԽԱԳԻԾ՝ ԵՎԱ ԳԱՅՐԱՊԵՏՅԱՆ

ՉՐԵՐԻ ՕԳՏԱԿԱՐ ՀԱՏԿՈՒԹՅՈՒՆԵՐԸ

- Չրերն առողջարար են, քանի որ դրանցում բոլոր սննդարար տարրերն ավելի կենտրոնացված են, Էներգետիկ արժեքը 6-10 անգամ բարձր է՝ կախված չրի տեսակից: Հրաշալի կերպով տաքացնում են օրգանիզմը և հավելյալ Էներգիա հաղորդում: Էներգիան այսպիսով անմիջապես լցվում է արյուն, այդ իսկ պատճառով դրանք հատկապես ֆիզիկական ծանր վարժություններից հետո խորհուրդ են տրվում մարզիկներին: Տարբեր երկրներում ամենահաճախ օգտագործվող չրերն են՝ թզի չիրը, **սալորաչիր** խնձորի, տանձի, ծիրանի, խաղողի **չամիչ** արքայախնձորի չիրը, խուրման, և այլն:



- Սալորը ունի շատ վիտամիններ, որոնք օգտակար են մարդկանց համար: Սալորի մեջ կա, A, C, B, PP, միկրոտարրեր (կալիում, մագնեզիում և երկաթ): Բժշկական գիտությունների դոկտոր Նատալյա Ֆադեևայի խոսքով, սալորը աղիները մաքրելու հոյակապ միջոց է: Նաև երբ, որ սալորը չարացնում են իր մեջ մտնում է B վիտամինը: Սալորաչիրն օգնում է կառավարել քաշը և ախորժակը, քանի որ հագեցվածության զգացում է առաջացնում:

ՍԱԼՈՐԱՉՐԻ
ՄԱՍԻՆ
ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆ



ՏԵՂԵԿՈՒԹՅՈՒՆ ԴԵՂՁԻ ՉՐԻ ՄԱՍԻՆ

- Դեղձը երևի թե ամենահամեղ, բուրավետ և հաճելի մրգերից մեկն է: Այն իսկապես շատ համեղ է և մայր բնության կողմից լավ լիցքավորված է օգտակար նյութերով: Իսկ չորացրած դեղձն արդեն հանդիսանում է մի քանի անգամ ավել օգտակար հզորություն ունեցող "նռնակ", որի "պայթյունից" մեր օրգանիզմը միայն կշահի:
- Իսկ ի՞նչ կա այդ նռնակի մեջ. այնտեղ կա **բետա-կարոտին, B խմբի՝ ներառյալ PP, տիամին և B1 վիտամիններ, վիտամին E** և այլն: Այս պարունակությունը համալրում են նաև միներալները՝ **կալցիում, կալիում, նատրիում, մագնիում, ֆոսֆոր** և այլն:

