

## Ҳомиладорлик даврида хурмо ейишнинг саломатлик учун фойдалари



11:28 / 16.07.2022 5222

Хурмо меваси инсон саломатлиги учун кони фойда. Айниқса, ҳомиладор аёллар хурмо мевасини истеъмол қилиши улар учун муҳим озуқа ҳисобланади. Шифокорлар ҳомилали, ёш болали аёлларга фруктозаси кўп бўлган витаминлар ейишни тавсия этади. Чунки фруктоза ҳолдан тойган танага куч бағишлайди, сутни кўпайтиради. Бу вақтда онанинг калийга эҳтиёжи кескин ортади. Хурмода калий кўп. Калий аёл танасида сув мувозанатини сақлаб туради. Калий мияга кислород етказишга ёрдамлашади. Калий буйракларни чиқитлар ва захарли



