

## گۆشتى سوور مەترسى شىرپەنجهى ريخۆله زىددهكات

ئەنجامى تويۇنەنەۋەيەكى ئەوروپايى كە پيش 10 سال بەمەۋبەر دەستى پىكرابوو زىدەتر لە نيومليۇن كەسى لە خۇگرتبوو لە دوا ژمارەى گۆقارى پزىشكى [The Journal of National Cancer Institute](#) ى ئەمىريكايدا بلاۋكريەۋە .

لەو تويۇنەنەۋەكەدا ئامازەى پىكراۋە كە لە رۆژى دستيپىكردنيەۋە تا ئىستا 1329 كەس لە بەشدارانى تويۇنەنەۋەكە توشى شىرپەنجهى ريخۆله بوون .

ھەر لە 10 ھزار مرۇدا ئەوانەى كە رۆژانە (160 گرام) گۆشتى سۇريان خواردوۋە 17 يان توشى شىرپەنجه بوون .

بەلام ئەوانەى رۆژانە (كەتر لە 20 گرام) گۆشتى سۇريان خواردوۋە لە 10 ھزار ياندا تەنيا 13 كەسيان توشى شىرپەنجه كە بوۋە .

ئەمەش ئەۋە دەگەيەنيت رۆژانە خواردنى گۆشتى سۇر مەترسى زىدبوونى توشبوون بە شىرپەنجه كە دەگەيەنيتە 30% .

بە پىي تويۇنەنەۋەكە ئەوانەى رۆژانە **گۆشتى سوورى** مەپ ، بزن ، گا ، مانگاۋ قىمەكانيان لە **شىۋەى باسورمە و شفتە و ھامبەرگر** دا دەخۇن مەترسى توشبوونيان زىدەترە ۋەك لەوانەى كە گۆشتى سىپى (مريشك ، بالندە ، ماسى) دەخۇن مەترسيان نىيە ۋ بگرە گۆشتى ماسى بەرگرى دژى شىرپەنجهى ريخۆله زىد دەكات .

سەرچاۋە