



اختيار الفواكه

حدد الاختيار الذي لا توجد فيه سكر مضاف

تساعد الفواكه على تقليل مخاطر أمراض القلب والنوع الثاني من مرض السكر وأمراض أخرى.



ميوه غوره كړئ

پرته د شكر اضافه كولو اختيارونه غوره كړئ

ميوه كولى شي تاسوسره د زړه ناروغى خطر، دوهم ډول د شكر ناروغى او ځينې سرطانونه سره مرسته وكړي



ان دليل المواد الصحية المقدمة لك تأتي استنادا على برنامج نبراسكا اكستنشن. د شواهدو پر بنسټ روغتيايي توکي د نيبراسکا توسيع لخوا تاسو ته وړاندی شوي