

Je, ukinywa pombe unaongeza damu?

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Ujana na Makuzi | Mapenzi na Ngoni Salama

Si kweli. Pombe haiongezi damu, vitamini wala nguvu. Ukweli ni kwamba unywaji pombe kupita kiasi huvuruga ufyonzaji wa vitamini na madini kutoka kwenye chakula kuingia mwilini.

Vitamini ni muhimu kwa kuimarisha kinga ya mwili ambayo inasaidia kujikinga na magonjwa, pamoja na maradhi kama UKIMWI. Kwa hivyo, unatakiwa uhakikishe unakula matunda na mboga za majani kwa sababu vinakuongezea vitamini.

Printable AckySHINE Article · <https://ackyshine.com/post.php?post=25330>