

Faida za kula Karoti kiafya

By SW - Melkisedeck Shine · April 15, 2022

Baini Siri za Kuwa na Afya Bora na Utimamu · #Karibu AckySHINE · #SMS, Vichekesho, Mahusiano, Biashara na Ujasiriamali, Afya, Chemsha Bongo, Dini pamoja na Vitabu kwenye PDF

Asilimia kubwa tunapenda kutumia karoti katika kuunga katika mboga ya nyama na si kuila karoti kama karoti. wataalamu wanashauri ili uwe na afya bora unatakiwa ule karoti sita kwa wiki au moja kwa siku. Unaweza kula karoti ya kuchemshaa,juisi au mbichi.

Zifuatazo ndizo faida za kutumia karoti;