مسئوولیت متن و شکل بدوش نویسندهٔ مضمون میباشد، عقیدهٔ نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاین نمی باشد

ډاکټر ش میره کی

۲۰۲۶/۱۱/۱۳

د کراتینین لوړیدل د کومې ناروغۍ نښې دي؟

ګرانو دوستانو ! هغه دوستان څه د پښتورګو او شکري ناروغي لري لاندې معلومات دې هم یو ځلي ولولي:

د کراتینین (Creatinine) لوړېدل عموماً د پښتورګو د کار د کمزورتیا نښه ده، نو اصلي هدف باید دا وي چې د پښتورګو بار کم شي او د بدن دننه د زهرجنو موادو جوړېدو مخه ونیول شي. لاندې هغه خواړه دي چې د کراتینین د کچې په کمولو او د پښتورګو د ښه کار لپاره ګټور دي:

د خوړو هغه ډلې چې ګټوري دي:

۱. د سبزیو او میوو ډله :

• کچالو، کاهو، رومیان، ګازري، بادرنګ، شنې پانې (لکه پالک) ـــ دا خواړه لږ پروټین لري او پښتورګو ته لږ زیان رسوي.
• مڼه، ناک، هندوانه، انګور، ګورګرۍ ، پاپایه، اناناس ـــ دا میوې د انتي‌اکسیدنټونو له امله د پښتورګو حجرې ساتي.

۲. مایعات (اوبه او سپک څښاکونه) :

• د کافي اوبو څښل (په ځانګړي ډول د ورځې ۱۰-۸ ګیلاسه) که د ډاکټر له خوا محدود نه وي.
• شین چای یا د زغرو د دانو اوبه (Flaxseed water) د بدن له زهرجنو موادو څخه د پاکېدو مرسته کوي.

۳. د پروټین کنټرول :

• د حیواني غوښې (د کب، مرغانو یا غوښې) اندازه باید کمه وي، ځکه زیات پروټین د کراتینین جوړښت زیاتوي.
• د نباتي سرچینو لکه د اوربشو اوړه، لوبیا، او دالونو لږه اندازه کارول د حیواني پروټین ښه بدیل دی.

۴. د مالګې (سوډیم) کمول :

• لږ مالګه وکاروئ، ځکه چې سوډیم د پښتورګو فشار زیاتوي او کراتینین لوړوي.
• د "پروسس شوي" خوړو لکه چپس، اچار، کالباس، او کچپ څخه ځان وساتئ.

۵. ځینې ځانګړي بوټي او مواد :

• کورکمن (Turmeric) – د التهاب ضد اثر لري.

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارئ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de
یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په ځیر و لولئ

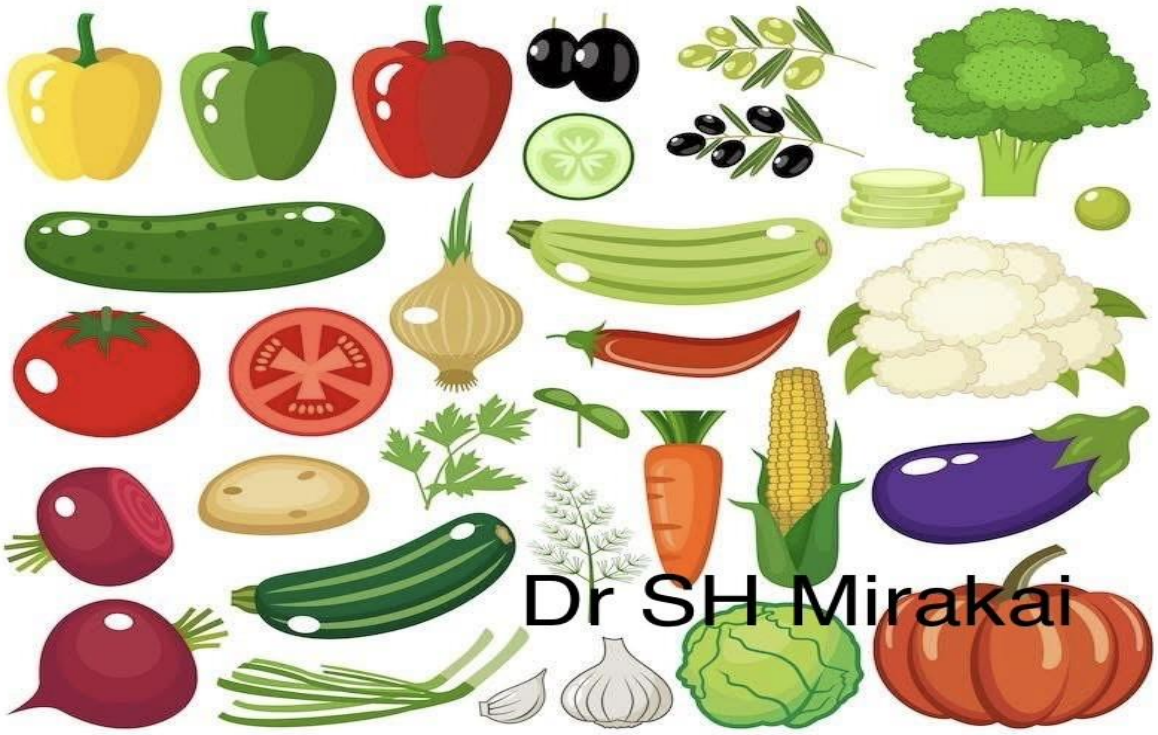
• هوړه (Garlic) – د وينې تصفيه او پښتورگو د دفاع پياوړتيا کې مرسته کوي.
• سوندِ (زنجبيل)(Ginger) – د پښتورگو د وينې بهير ښه کوي.

هغه خواړه چې بايد ونه خوړل شي:

• سرې غوښې، هګۍ، او ډېره لبنيات (زيات پروټين لري)
• ډېر مالګين خواړه
• د انرژۍ مشروبات او الکول
• د کب ځينې ډولونه لکه تون کب (Tuna) چې فاسفورس او پروټين يې لوړ دي

لوړ کراتينين او لوړ پتاسيم په حالت کې د خوړو اصول

کله چې کراتينين هم لوړ وي او پتاسيم (Potassium) هم، نو بايد ډېر احتياط وشي، ځکه ډېرې مېوې او سبزيانې پتاسيم لري.
نو د خوړو پلان بايد داسې وي چې:
• پښتورگو ته کم بار ورکړي،
• پتاسيم زيات نه کړي،
• او د بدن اړتياوې پوره کړي.



افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له موږ سره اړيکه ټينګه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليږلو مخکې په ځير و لولئ