



مسئولیت متن و شکل بدوش نویسنده مضمون میباشد، عقیده نویسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۵/۲۷

ډاکټر ش میره کی

د اختر په ورځو کې د خوړلو لپاره سپارښتنه

گرانو دوستانو! یو سپارښتنه هغو دوستانو ته ورکوم څه د اختر په ورځو کې د خوړو کنټرول د هغو کسانو لپاره ډېر مهم دی چې د شکرې، لور فشار، د پښتورگو او د زړه ناروغي لري. که لږ پام ونه شي، هم ناروغي يې زیاتېږي او هم وزن يې زیاتېږي.

زه به دا مشوره په ساده، علمي او طبي ډول درته وړاندې کړم:

۱. د غوښې خوړل (په خانگري ډول د پسه غوښه)

- د پسي غوښه ډېره غوړ لري، نو:
- یوازي لږه اندازه وخورئ
- غوړ يې حتمي لري کړئ
- له سره شوي غوښې څخه ځان وساتئ لکه (کباب او سره شوي غوښې)

بڼه بدیل:

- په اوبو کې پخه شوي غوښه
- یا د مرغانو بی غوره غوښه

۲. د خوړو او شکر لرونکو خوړو کنټرول

د شکرې ناروغانو لپاره ډېر مهم:

- له لاندې شیانو ځان وساتئ:
- کلچي، کیک، شیريني
- خواري مشروبات

بڼه بدیل:

- لږ مېوه (لکه مېه، انار)
- بي بوره چای (شین چای)

۳. د مالگي کمول (د لور فشار او زړه لپاره)

- ډېر مالگه:
- فشار لوړوي
- زړه او پښتورگي خرابوي

سپارښتنه:

- خوړه بي مالگي يا کم مالگي وخورئ
- اچار او مالگين شیان مه کاروئ

۴. مایعات (اوبه)

- د پښتورگو او زړه ناروغانو لپاره:

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلینکني د لینکینزي بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خیر و لولئ

• اوبه په اعتدال سره وڅښئ (ډاکټر د خپلې ناروغۍ له مخې ټاکي)

که پرسوب لرئ اوبه مه زیاتوی

۵. ډوډۍ او کاربوهايډرېټ

• سپینه ډوډۍ، وریجی، او خواړي شیان وزن زیاتوي

بڼه بدیل:

• لږه اندازه ډوډۍ

• د اوربشو یا بشپړ غلي ډوډۍ

۶. سبزي او سلاد

• د سبزيو او د ترکاریو سلاد ډېر ګټور دی:

• وزن کنټرولوي

• د زړه او شکرې لپاره بڼه دی

خو:

• مالګه او غوړ پري مه زیاتوی

۷. فزیکي خوځښت

• د اختر په ورځو کې لږ ګرځېدل:

• شکره کنټرولوي

• وزن نه زیاتوي

• د زړه لپاره بڼه دی

۸. د خوړو اندازه (تر ټولو مهم ټکی)

• لږ وخورئ، خو څو ځله

• معده مه ډکوی

قاعده:

“تر مړښت لږ مخکې لاس واخله” (ډیره مه خورئ)

لنډه طبي مشوره

که ته له دغو ناروغيو څخه کومه لري:

• بي نظم خوړل مه کوه

• درمل پر وخت واخله

• که امکان وي، د اختر په ورځو کې هم خپل د خوړو پلان وساتي .



Dr SH Mirakai

د پاڼو شمېره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلپکنی د لیکنیزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په څیر و لولئ