

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



۲۰۲۶/۰۲/۱۴

ډاکټر ش میره کی

په ۱۰۰ گرام غوښه کې څومره کولسترول شتون لري؟



گرانو دوستانو! هغه څوک څه لوړ فشار، لوړ کولسترول، د شکرې، پښتورگو، ځيگر او د زړه ناروغي لري باید د غوښو په خوړو کې دې افراط نه کوي، نو په دې توګه مه یو جدول درته ترتیب کړ څه د مختلفو حیواناتو غوښه او احشاو کې په هر ۱۰۰gr کې څومره کولسترول شتون لري او تاسو منبهد کولی شئ څه ورڅخه ګټه واخلي، دا تاسو او دا معلومات.

د غوښو د کولسترول منځپانګه په ۱۰۰ گرامه کې (شاوخوا کی: Dr SH Mirakai

غوښه / برخه (Meat / Part)	د کولسترول اندازه په mg (په ۱۰۰g غوښه کې)
مرغانو غوښه – سپین غوښه (د چرګ سینه)	شاوخوا ۵۸-۸۵ mg
مرغانو غوښه – تور غوښه (ark meat)	شاوخوا ۸۰-۱۰۵ mg
سرکوزی (خنزیر) – منځنۍ برخه	شاوخوا ۷۰-۸۰ mg
د غوای غوښه (Beef)	شاوخوا ۶۵-۹۰ mg
پسی غوښه (Lamb)	شاوخوا ۶۴-۹۵ mg
د فیلمرغ غوښه (Turkey, بی پوستکی)	شاوخوا ۷۰-۸۰ mg
د اوزی / بز (Goat) غوښه	شاوخوا ۷۵ mg

د پاڼو شمېره: 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: دلیکني د لیکنيزي بني پاروالي د لیکوال په غاړه ده، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خیر و لولئ

د احشاو (Offal) - د زړه، خيگر، پښتورگي او توري ..	خورا لور: له ۲۰۰ mg تر لور ۱۰۰۰ + mg (لکه دماغ)
--	--

د غوښو او احشاو د کولسترول منځپانگه په هر ۱۰۰ گرامه کې :

دول / برخه	د کولسترول اندازه (mg په ۱۰۰ g کې)	يادونه
غوايي غوښه (غوايي ع ضليغوښه)	شاوخوا ۶۵-۹۰ mg	عضلي غوښه نسبتاً منځنۍ اندازه کولسترول لري .
فيلمرغ غوښه (Turkey meat)	شاوخوا ۸۰-۱۰۹ mg	د غوښې په ډول او پوست سره لږ توپير لري.
چرگ غوښه (Chicken meat)	شاوخوا ۵۷-۱۰۵ mg	تور غوښه معمولاً لږ لور وي نسبت سپين غوښې.
اوزې غوښه (Goat meat)	شاوخوا ۷۵ mg	په اوزه غوښه کې نسبتاً متوسط کولسترول دی.
احشاء - زړه (Heart)	شاوخوا ۱۲۴-۲۱۲ mg	د زړه غوښه د عضلي غوښې په پرتله ډېر لور کولسترول لري.
احشاء - خيگر (Liver)	شاوخوا ۲۷۵-۳۹۶ mg	خيگر د احشاءوو تر ټولو لور کولسترول لرون کيدی.
احشاء - پښتورگه (Kidney)	شاوخوا ۴۱۱-۴۸۰ mg	د پښتورگي کولسترول هم ډېر لور دی.
احشاء - مغز (Brain)	شاوخوا ۱۹۹۵-۲۵۵۲ mg	مغز خورا ډېر لور کولسترول لري - ډېر زی ات.
احشاء - توري (Spleen)	شاوخوا ۲۵۰-۲۶۳ mg	توري هم ډېر لور کولسترول لري.
احشاء - ژبه (Tongue)	شاوخوا ۱۳۲ mg	د د ژبې غوښه هم نسبتاً لور دی.



Dr SH Mirakai

د پاڼو شمېره: له 2 تر 2

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښکاري. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de
يادونه: دلکني د ليکنيزي بني پاروالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له رايزولو مخکې په خبر و لولئ