



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



۲۰۲۶/۰۴/۱۵

ډاکټر ش میره کی

## له پنځوس کالونو لوړ وگړو ته د ښه ژوند سپارښتنه

گرانو دوستانو! زه تل هڅه کوم هغه معلومات درته برابر کړم څه تاسو ته په هره برخه د ژوند کې په درد وخورې ، بالخصوص د روغتیا په برخه کې نو لاندې معلومات د هغو دوستانو لپاره اړین ده څه له پنځوس کالو څخه لوړ دي نو دا تاسو او دا مطلب .

له پنځوس کالونو نه لوړ وگړو ته د ښه ژوند سپارښتنه

دا د عمر یو بل مهم دوران دی چې انسان پکې د زړښت پر لور ځي او په پای کې زړیري. خو که پنځه شیانو ته پام وکړو زړښت ځنډولی شو او یا په لوړ عمر کې هم یو ښه روغ ژوند لرلی شو. دا پنځه شیان له:

۱. (متوازن خواړه،

۲. (متوازن خوب،

۳. (فزیکي فعالیت،

۴. (له الکولو او سگرتو لیرې والی

۵. (د وزن کنټرول.

پدې عمر کې متوازن خواړه د د ماغ د فعال پاتې کېدو، د ناروغیو او میکروبونو سره د مقابلي، د انرژي لاس ته راوړو، له ناروغیو څخه د ژر ښه کېدو او د مزمنو ناروغیو د مخنیوي لپاره اړین دي. د خوړو څخه د پرهیز او محرومیت مفکورې چې زیاتره د رژیم تر نامه لاندې توصیه کېږي؛ ناسمی دي. پدې عمر کې باید بهترین متوازن، تازه، رنگارنگ خواړه له کورنۍ او ملگرو سره یو ځای وخورل شي.

پاکي او طبیعي اوبه هم باید په زیاته اندازه وڅښل شي، چې د بولي سیستم انتانات، قبضیت او دماغي اغتشاش وقایه وشي. دا چې پدې عمر کې د معدې گاستریک اسید کمېږي نو ځکه ویتامین بي ۱۲ پوره نه جذبېږي، له همدې امله پکار ده چې د ویتامین ب ۱۲ تابلیت یا کپسول استعمال شي.

د ژوند پدې کلونو کې د ویتامین ډي جذب هم کمېږي او پوستکي یې پوره نشي تولیدولی، باید له ډاکټر سره مشوره وشي او که ضرور وي د خولې له لارې ویتامین ډي واخیستل شي.

له ۵۰ کلنۍ وروسته په بدن او میتابولیزم ( سوځیدل او جوړل ) کې ځینې بدلونونه راځي او د هغو سره سم باید د غذا، کار او فزیکي فعالیت اندازه وټاکل شي. په میتابولیزم کې پر بدلون سربیره، بدني فعالیت، د ژوند ډول، یوازي والی، د ژوند د ملگري ممکنه مړینه، د هضم کمښت، ځینې ناروغۍ، سو تغذي او داسې نور هم منځ ته راتلی شي.

له ۵۰ کلنۍ وروسته دانرژي اړتیا

حالت

ښځینه

نارینه

غیر فعال

۱۶۰۰ کیلو کالوري

۲۰۰۰ کیلو کالوري

نیمه فعال

۱۸۰۰ کیلو کالوري

د پاڼو شمیره: له 1 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته راټولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

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

۲۴۰۰ - ۲۲۰۰ کیلو کالوري

فعال

۲۰۰۰ کیلو کالوري

۲۸۰۰ - ۲۴۰۰ کیلو کالوري

پدې عمر کې بايد لاندې خوراکونه او فعاليتونه کم کړو:

مالگه (سوديم)، غوري، قندونه، شربتونه، تکه سپينه (بي سبوسو) ډوډۍ، جوش شوي وريجي (چې اوبه يې غورخول شوي وي)، تيارې (خوري) ډوډۍ، د ډبليو خوراکونه، کيچ آپ، چاکليټونه، مکروني، سره کړي خوراکونه، ژر تياريدونکي بازارې خوراکونه، جوسونه، دکستروز او نور.

لاندې خوراکونه يا کارونه بايد زيات کرل شي:

په خوراک کې تنوع، درې وخته منظمه غذا، د کور پخې شوي غذاګانې خورل، له پوره اوږو پخه شوي (سبوس لرونکي) ډوډۍ، ښه غوري (د زيتونو، جوارو، تخمونو، د اوميگا-۳)، فايبر لرونکي خواړه، غوزان (چارمغز) کمه اندازه پروټين کب (ماهي)، چرګ، لوبيا، د تيزو رنگونو لرونکي سابه او ميوي (خمکني توت، هندوانه، پالک، رومي، دنيا) گشنيز (ام، توت، مني، کيلي، انگور، ناک، اناناس...)، دعا، عبادت او ټولنيز ژوند. که پدې عمر کې سوءتغذي پېښه شي، نو د کمزورۍ، ستړيا، د دفاعي ځواک د کمزورۍ، ژور خپګان، کم وينې (کمخونی) هضمي ستونزو او د زړه، سږو او هضمي سيستم د ناروغيو سبب کېدای شي. بايد پرې نښودل شي، دغه حالت ته ورسېږو.

ډيره مهمه ده چې د دې عمر خلک فزيکي فعاليت پرې نږدې او هر ورځ منظم فزيکي فعاليت لکه پلي ګرځيدل (پياده روي) او ورزشي ادمان تر سره کړي.

که چېرې دا کسان تقاعد شوي وي دوی عبادت او په ټولنيزو خيري کارونو کې د ګډون ښه وخت لري، بايد لدې فرصت څخه د خیر په کارونو کې استفاده وکړي.

د دې عمر کسان بايد ښه او منظم خوب وکړي. د شپې وختي ویده شي، که د تهجد لمونځ ته راپاڅيږي او بيا د سهار لمآنځه ته بيا راويښ شي، خوب به يې منظم او متوازن وي. البته دې عمر ته له شپږ نه تر شپږ نيم ساعت خوب کافي دی.

د سګريټ، نساوارو او الکولو څخه بايد مطلق پرهيز وکړي او خپل وزن کنټرول کړي. که وزن يې ډير وي، د يو ډاکټر په مشوره يې بايد په تدريجي ډول يې کم کړي. که د ورځې ۵۰۰ کالوري انرژي کمه کړي، نو په اوه ورځو کې يو کيلو وزن بايلي.

د وزن د کنټرول بهترين فرمول دادی: (۱). انرژي کمه واخلي او (۲). زياتې مصرف کړئ، وزن مو ورسره کنټرولېږي.

تر ۵۰ کلنۍ وروسته عمر کې د ورځنيو خوړو اندازه (۱۷-۱۸- پيماني)

خواړه

پيماني

سهار

ځاښت

غرمه

مازيګر

ماسخوتن

ميوي

۳

يوه کيله

يوه منه

۲ زردالو (مندتی)

سابه

۴-۳

يو کچالو

د پاڼو شميره: له 2 تر 3

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

يادونه: دلېکنې دلېکنيزې ښې پاروالي د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په ځير و لولئ

يوه اندازه سابه  
حبوبات/ غلي  
۵

نيمه ډوډی

يو قاب وريجي + نيمه ډوډی

نيمه ډوډی

لبنیات

۳

۲ پارچې پنير + ۱ گيلاس شېډي

۶ داني بادام

يوه پيالو مستي

پروتين

۳

يوه جوش هکی

د چرگ يو پوتی

لوبيا يا دال

اوبه يا چای

۲ گيلاسه په نهاره

۱ گيلاس + شات

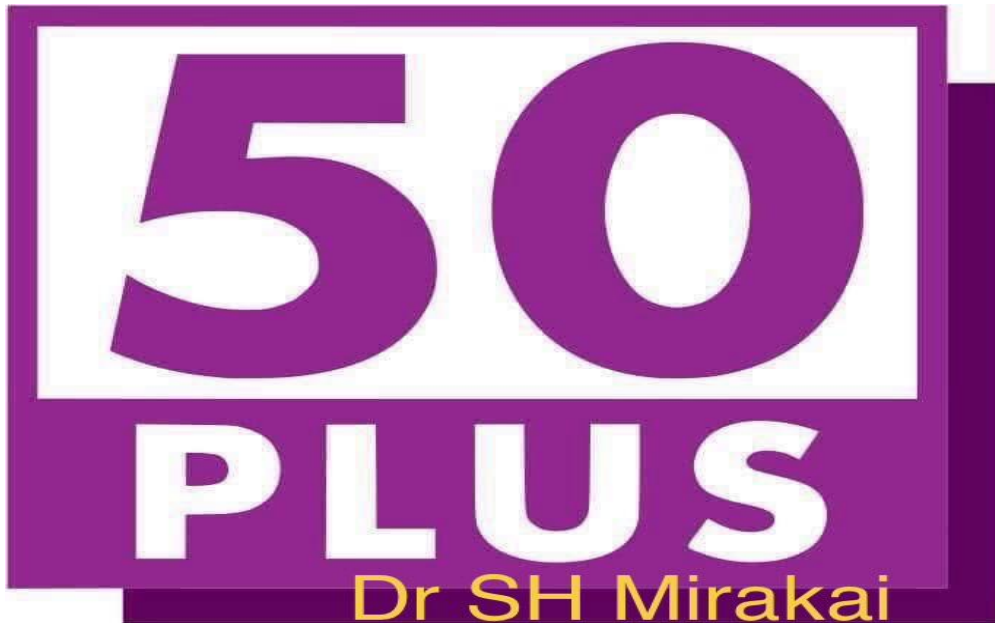
۲ پيالي

۱ پيالو

۲ پيالي

۱ پيالو

يادونه : تازه او وچه مېوه، لوبيا او دال، سابه، چرگ ، غوښه او کبان او د يوه گروپ نور مواد بايد هره ورځ د موسم او موجوديت له مخې يو ډول له بل سره تبديل شي. په هر غذايي گروپ کې له هر ډول خوړو څخه بايد استفاده وه شي.



د پاڼو شميره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکاري ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

يادونه: دلپکني د ليکنيزې بني پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له راليولو مخکې په ځير و لولئ