



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



۲۰۲۲/۱۲/۱۶

ژباړه: سمسور ودان

يو انار، فايدي بي شمار

د انار سرې او ښکلې دانې په ظاهره ډېر کوچنۍ ښکاري؛ خو که په گټو يې خبر شئ، نو پوه به شي، چې همدغه وړې دانې ډيرې قوي دي.

انار چې په افغانستان کې يې هم څو ډوله پيدا کېږي، د هېواد دننه او نوره نړۍ کې له ځانگړي شهرت نه برخمن دي. که په نوره نړۍ کې د کندهار نوم اخلي؛ نو ښايي گڼو بهرنيانو ته د کندهار غټ او د ستر حجم لرونکي انار ور ياد شي، هغه چې تر دوی تازه رسيدلي او په خوند خوند يې خوړلي دي.

له دې پرته که په کابل، ننگرهار، لوگر او يا کوم بل ولايت کې د تکاب نوم واخيستل شي؛ نو له سختو جگړو سره، سره به يې د خلکو سترگو ته دوهم انځور د انارو د ډکو باغونو ودرېږي.

ډاکټران وايي، چې انارو کې د روغتيا او وجود ته د گټې رسونې يوه ستره خزانه پټه ده .

په انارو کې ډېره فايبر انرژي موندل کېږي، همدغه گټوره تازه مېوه په تنها ځان د گڼو ناروغيو ځواب ويلی شي او ډول ډول ويټامين، قند او ناروغي ضد مواد يې خوړونکي له روغتيايي پلوه تقويه کوي.

د امريکا متحده ايالاتو د پينسلوانيا ايالت د دولتي پوهنتون ښوونکي ډاکټر پيني کرس وايي: د انارو يوازې شوخ سور رنگ هم د لېدونکو له پاره کافي دی او د دانو په پوخ سور رنگ يې د وگړيو نظر خوړيږي.

د ده په خبره: د انارو په سرو دانو کې پولي فينول دي، چې وجود له ژر زړښت نه ساتي او له دې پرته د بدن دننه سوزش (انفليميشن) هم کموي.

طبي ماهرين وايي: د انارو په يوه پياله دانو کې ۷۲ کالوري موندل کېږي .

په همدومره دانو کې ۱۶ گرامه کاربوهايډرېټ او ۳ گرامه فايبر موندل کېږي.

له دې پرته په انارو کې فولېټ، وټامن K او پوتاشيم هم وي، چې عضلاتو يې ډول ډول گټې رسېږي.

همداراز انار پيونيسک اسيد لري، چې په اصل کې د فيټي اسيد يو ډول دی او گڼ طبي فوايد لري.

په ايران کې انارو ته «د موسم جواهرات» وايي او په پخوانيو تمدنونو کې ويل کېدل: کله چې د انارو ونه گل وغوړوي، نو دا د خوشحالي، پراختيا او ښېرازتيا نښه ده.

انار د شکرې ناروغي لرونکو ته گټور بلل شوي او که څوک د گردو او سږو درد لري؛ نو بايد چې انار استعمال کړي، تر څو يې دردونه کم شي.

په ځينو طبي څېړنو کې ښودل شوي چې انار د زړه ناروغيو ته هم گټور دی .

په څېړنو کې ويل شوي: دا چې انار سوزش (خارښت او گرمايش) کموي او شريانونه پراخوي؛ نو د زړه ناروغانو ته هم گټه رسولي شي؛ خو په دې اړه لا زياتو څېړنو ته اړتيا ده.

له انارو نه د فشار (بلډ پريشر) په کنټرولولو کې هم کار اخيستلی شو.

په ۲۰۱۷ کال کې په گڼو ناروغانو ۸ مهمې څېړنې، سروبي گانې او روغتيايي تجربې وشوې، چې پر اساس يې ناروغانو باندې د انار اوبه (جوس) وڅښل شوې، نو د هغوی لوړ فشارونه يې عادي کچې ته راوستل.

که چيرې په کور کې د لوړ فشار ناروغ لري؛ نو د انارو جوس پرې وڅښي؛ خو ډېر پام وکړئ، چې د جوس مقدار زيات نه وي. دا چې انار د وينې فشار ژر را ښکته کوي؛ نو زيات مقدار به يې ستاسې د ناروغ فشار بيخي ټيټي کچې ته بوځي.

له دې پرته ځينې وگړي د انارو له زياتو اوبو څښلو وروسته د بد هضمۍ شکايت هم کوي؛ نو ځکه په دې برخه کې زيات احتياط پکار دی.

ليکنه: آمنه ماهم

ژباړه او زياتونه

سمسور ودان

د پاڼو شمېره: له 1 تر 1

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پټه له مور سره اړيکه ټينگه کړئ maqalat@afghan-german.de

يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پازوالي د ليکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليکنه له اليرلو مخکې په خبر و لولئ