



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



۲۰۲۲/۱۲/۱۲

ژباړه سمسور ودان

کوم خوراکونه له بېا گرمېدلو وروسته مضر (زهريله) کيږي؟

دا چې ټولو خلکو عصريته ته مخه کړې؛ نو په ۲۴ ساعتونو کې يو يا دوه ځله خوراک پخوي او د ۳ وختونو له پاره يې په يخچالونو (فريجونو) کې ساتي؛ خو دوی نه دي خبر چې بعضی خوراکونه له دواړي (بېا ځلي) گرمولو سره زهريله کيږي او دا عادت يې پر روغتيا بد اثر هم کولی شي او بڼايي مضر ورته تمام شي . هغه خلک چې وخت نا وخته لوري سره مخ کيږي؛ په کورونو کې ايښو فريجونو ته ورځي او خوراک تري راوباسي، په گېسونو يې گرموي او بېا يې خوري. مونږ ۵ داسې خوراکونه در پېژنو، چې له دواړي گرمولو وروسته زهرجن کيږي.

۱- الو (کچالو):

الو که څه هم د ډېرو خلکو خوښ دی، ځکه په څو ذایقو او ډولونو کې ډېر ژر پخيري او له سوروالي وروسته بېا گرميږي. خو دا کار په حقيقت کې خطرناک هم دی؛ ځکه چې الو بايد گرم وخورل شي، که چېرې له پخېدلو وروسته الو په گرمه خونه کې هم کېښودل شي؛ بېا هم روغتيا ته ښه نه دي؛ ځکه په هغه کې د يخوالي (تودوخي کمېدلو) له امله بکتریاوي پيدا کيږي، چې په يخچال کې له ايښودلو وروسته هم دغه بکتریا نه ختميږي او کله چې بېا گرم شي؛ نو د «کلوسټريډيم بوتوليم» بکتریا پکې پيدا کيږي او که همدا بکتریا د انسان بدن ته ننوځي؛ نو مسموم کولی يې شي .

د جرمنی وېبپاڼي گرازيا مطابق: غوره دا ده چې الو له پخولو وروسته وخورل شي او په يخچال کې يې له ايښودلو ډډه وشي او که ساره شي؛ نو له دوهم ځلي گرمولو يې بايد لاس واخيستل شي .
۲- وريژي:

وريژي هم د الوگانو په څېر دي؛ که دوهم ځلي گرمي شي؛ نو مضرې بکتریاوي پکې پيدا کيږي، چې خورل يې د انسان روغتيا او سلامتيا ته زیان اړوي. نو وريژي هم بايد گرمي وخورل شي او يا له سرېدلو وروسته گرمي نشي؛ همداسې سرې وخورل شي. چې دا کار به ستاسې د روغتيا ضمانت شي .
۳- هگی:

هگی چې د پروټين ترلاسه کولو او وجود تازه کولو بڼه وسيله ده؛ په دوهم ځلي گرمېدلو سره زهرجنې کېږي شي. که چېرې هگیو په غوړيو کې پخوي، يا ترې چاټ او منتو کې کار اخلي؛ نو بېا يې مه گرموي. ځکه په زیاتره پروټيني خوراکونو کې د نايټروجن زیات مقدار وي، چې د زیاتي تودوخي له امله زهريله کيږي او ان د سرطان (کېنسر) ناروغی لامل گرځي .
۴- د چرگ شوروا يا قورمه:

د چرگ په غوښه کې هم پروټين او ځيني نور گټور مواد شته او کله چې تاسې د چرگ شوروا يا قورمه پخوي؛ نو له لومړي ځل پخلن وروسته يې وخورئ؛ ځکه دواړي گرمول يې زیانمن دي. د چرگ غوښې، شوروا او قورمې گټور مواد له بېا گرمېدلو وروسته زهرجن کيږي، چې په کولمو او خټې بد اثر کوي او بڼايي ستاسې هاضمه هم خرابه کړي .

۵- بازاری غوري:

نن سبا په هر ډول خوراک او ان ځينو څښل کېدونکو شيانو کې هم بازاری غوري استعماليږي، چې د انسان د بدن له پاره ډېر زیان اړونکي دي. د بازاری غوريو له استعمال مخکې بايد ځانونه اطمینانې کړئ چې غوري په روغتيايي اصولو برابر دي او که نه؟ ځکه په زیاترو بازاری غوريو کې اوميگا ۳ وي، چې د زیات حرارت او بېا گرمېدلو په وړاندې ډېر حساس وي او د طبي ماهرينو په وینا، چې بايد له بېا گرمېدلو يې ډډه وشي.

د پاڼو شمېره: له 1 تر 1

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټينگه 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 خبر و لولئ