

د کبانو غوړی د زړه د ناروغی مخنیوی کوی

په اروپا کی د وگړو هره کتیکوړی خلک ځانته خپلی اتحادی لری. دا مهال د زړه ناروغی نژدی د یوی ډله ایزی ناروغی تر کچی پوری چاغه شویده او دقربانیانو شمیر یی ورځ تر بلی په زیاتیدو دی. په ډنمارک کی پدی وژونکی ناروغی باندی اخته کسان هم لکه په نورو اروپایی هیوادونو کی ځانته یوه سر تر سری اتحادیه لری، نشرات کوی او دخلگو د پوهاوی په موخه اړین کمپاینونه مخته بیایی.

څو ورځی وړاندی خپل کورنی ډاکتر ته د کتلو پخاطر تللی وم. هلته د انتظار په خونه کی ناست وم. پداسی خونو کی تل بیلابیلی مجلی او اخبارونه پراته وی. یوه مجله می را پورته کړه، که گورم هغه د Hjertenyt (نوی زړه، د زړه په اړه نوی مالومات) پنامه د زړه د ناروغانو د اتحادی د ۲۰۱۲ کال د اگست دمیاشتی گڼه وه. پدی مهالنی کی د زړه د ناروغیو په اړوند بیلابیل نوی مالوماتونه، د نوو څیړنو او نوو لاسته راوړونو پایلی خپریری. کله چی نوبت راورسیدی او ډاکتر وکتلم، نوموړی گڼه می د ډاکتر په اجازه د لوستلو په موخه کورته راسره راوړه. په گڼه کی د نورو مالوماتو تر څنگ (د کبانو د غوړو معما) تر سرلیک لاندی یوه لیکنه خپره شوی وه چی پدی هکله یی د یوی څیړنی پایلی په گوته کړی وی. د کبانو د غوړو گتی خورا ډیری دی خو د زړه ناروغانو ته د نورو کسانوپه پرتله ډیر د پام وړ دی. داچی زه پخپله هم دغی ناوړی ناروغی له گریوانه نیولی یم ځکه نو غواړم د نوموړی لیکنی پښتو ژباړه د خپلو لیکنو د لوستونکو سره شریکه کړم:

د زړه د ناروغانو اتحادیه تاسی ته سپارښتنه کوی چی په اونی کی باید لږ تر لږه ۳۰۰ گرامه د کبانو غوښه وخوری. دا مقدار کیدلای شی چی په دوو ورځو کی او یا د اساسی غذا په توگه یوه ورځ او یا هم په لږ لږ مقدار سره په څو ورځو کی وخورل شی. کبان د امیگا - ۳ (Omega-3) * برسیره نور ډیر گټور توکی لری لکه اړین غذایی مواد، پروتینونه، ډی ویٹامین، ایوډین، سیلینیم او انتی اوکسیدانتونه.

لکه څنگه چی لیدل شوی، نارینه د ښځو په پرتله د ماهیانو و خورلو ته لږ لیوالتیا لری. څیړنی ښودلی چی ۲۳ سلنه ښځی غواړی په ډیر مقدار ماهیان د هری ورځی د خورو پر ځای وخوری. په نارینه وو کی دا کچه یوازی تر ۱۵ سلنی پوری رسیری.



په ۱۹۷۰ - یمو کلونو کی د Dyerberg او Bang په نومونو د ډنمارک هیواد د البورگ په ښار کی طب پوهانو دا وموندل چی د نورو خلگو په پرتله د گرینلینډ اوسیدونکی ډیر لږ د زړه د رگونو د بندیدو په ناروغیو اخته کیږی. ددی خبری لامل دا وگنل شو چی نوموړی کسان له هر چا نه زیات د سمندری حیواناتو له غوښو څخه گټه اخلی لکه د کبانو بلابیل ډولونه او نور. د نوموړی موندنی نه

وروسته په ټولی نړی کی د طب پوهنی څیړونکی د ماهیانو په غوښو کی د هغو گټورو مواد په لټه کی شول چی د زړه د دریدو او دماغزو د سکتی د مخنیوی په کار کی مرسته کوی. د یادو شوو دوو تنو ډاکترانو د څیړنو د پیل لیکه هم په کبانو کی ددغو موادو د موندنی په اړه وه. تر دوی وروسته د البورگ ښار په روغتون کی د کارډیولوژی (زړه پیژندنی) د ځانگی سرطیب پروفیسور Erik Berg Schmidt د زړه د رگونو د ناروغی په تړاو د کبانو غوړی تر څیړنی لاندی ونیول او په ۱۹۹۶ کال یی د خپلو څیړنو پایلی د یوه تیزس په بڼه وړاندی کړی.

دکبانو غوښی دوه ډیر مهم د امیگا - ۳ غوړین (شحمی) تیزابونه لری لکه EPA) eicosapentaenoic acid (او (DHA) dokosaheptaenoic acid). په واقعیت کی همدغه دوه توکی دی چی طبپوهان یی له مخی دا ارزونه کوی چی د کبانو د غوښو په یوه ټاکلی مقدار کی څومره امیگا - ۳ موجود دی. د امیگا - ۳ دغه غوړین تیزابونه هغه اغیزمن مواد دی چی د زړه د رگونو د بندیدو دخطر په راتیښدو کی لوی رول لوبوی. داځکه چی دا غوړی دالتهابی کیدو ضد یو خفیف اغیز لری ، د وینو د سره نښتیدو او غټی کیدو (لخته کیدو) ورتیا کموی، تر یوه بریده فشار ټیټوی او همدارنگه د ترای گلیسیراید triglycerides (په وینو کی د غوړیو یو ځانگری ډول دی) کچه کښته راولی. بناغلی Erik Berg schmidt وایی: سره لدی چی د ترای گلیسیراید په هکله تر اوسه پوری زموږ مالومات کم دی، خودا ټول هغه څه دی چی د زړه د ناروغی فکتورونه گڼل کیدلای شی.

که څه هم کبان او د امیگا - ۳ غوړین تیزابونه په ټولیز ډول په وینو کی د کولیسټیرول کچه نه ټیټوی ، مگرداچی ماهیان د صحتی او بی خطر خوراکی توکو په ډله کی راځی، اصلی لامل یی د همدغو غوړینو تیزابونو شتوالی دی. لدی نه پرته د کبانو غوښه یو لږ نور توکی هم لری چی د زړه د روغتیا لپاره گټور دی. د نوموړی مهالنی څخه د ژباړی پای.

د ژباړونکی یاوونه:

۱- (Omega-3) * - (امیگا - ۳) دا یو ډول غیرمشبوع غوړین یا شحمی تیزابونه دی چی د بدن دچارو په بڼه سمبالتیا کی لوی رول لوبوی او له بده مرغه د بدن داخلی فابریکی یی پخپله نه تولیدوی نو مجبور دی دا اړین توکی له بهر نه وارد کړی).

۲ - د یادونی وړ ده چی د تاند په وپبیانه کی هم د (که روغ زړه غوړی د کب غوښه زیاته خوری) تر سرلیک لاندی پدی اړه د ځینو څیړنو پر بنسټ یوه لیکنه خپره شویده چی کټ مټ کاپی یی زه دلته د موضوع سره د تړاو له مخی رانقلوم او که چا لوستلی نه وی ، زه یی لوستل ورته گټور بولم او د لوستلو سپارښتنه یی کوم:

که روغ زړه غوړی د کب غوښه زیاته خوری

هغه کسان چی په اونۍ کی کبان څو واری خوری دوی د زړه د ودردو (سکتی) سره کم مخامخ کیری په نسبت د هغو کسانو چی ماهیان کم خوری او یا یی بلکل خوری نه. او دا څیړنه د ۴ لکو کسانو چی د ۳۰ او ۱۰۳ کلنو ترمنځ یی عمر ونه ول د تجربی وروسته ثابت شوی، او دا یی په ډاگه کړی چی هغه کسان چی ډیر زیات ماهیان یا کبان په یوه اونۍ کی خوری، د هغو د زړه د ودردو (سکتی) ستونزه ۱۲٪ د هغه چا په پرتله کمه وي چی هغوی ماهیان کم خوری. سوسانا لارسون او نیکولا اوریسینی د سویډن د (کارولینسکا) له پوهنتون څخه وایی: پروټینی غوړینه ماده (اومیگا۳) چی په کبانو کی په زیاته اندازه موندل کیری د زړه د سکتی لاملونه تر ډیره اندازه له منځه وړی، ځکه دغه ماده د ویني پر فشار او پر کولسترول باندي مثبتی اغیزی پریږدی. او دغه نتیجه پر ۱۵ پخوانیو څیړنو چی په امریکا، اروپا، جاپان او چین کی ترسره شوی جوړه او مبنی ده، او په دی څیړنو کی څیړونکو د تداوی تر لاندی بی مارانو څخه پوښتنی وکړی چی دوی په یوه اونۍ کی څو ځله ماهیان خوری، او بیایي د دوی حالات د ۴ نه تر ۳۰ کلو په اوږدو کی د مراقبت لاندی ونیول، چی وگوري چی په دوی کی څوک د زړه له سکتی سره مخامخ کیری.

(اروش موظفاریان) د هارفورډ پوهنتون د عامی روغتیا له پوهنځی څخه دا په ډاگه کوی چی: «په عام توگه کب د زیاتو خوارکی گټو لرونکی دی، او په ځانگری ډول چی د (اومیگا۳) ماده په زیاته اندازه لری، چی دا په خپله د دی لامل گرځی چی هغه کس چی د ماهی خوراک ډیر کوی د زړه د سکتی څخه بچ پاتی شی، او په دی ډیر دلایل شته چی په اونۍ کی دوه وخته یا درې وخته د ماهیانو خوراک د نوموړو فائډو څخه د برخمن کیدو لپاره کافی دی». او څیړونکو دا هم جوته کړی چی صحتی خوراک د سپورتي منظم ورزش سره او سربیره پردی ښه تعلیمی مستوی لرل، د زړه د سکتی لاملونه کموی.

پای