

مستوليت متن و شکل بدوش نويسنده مضمون ميباشد، عقیده نويسنده لزوماً نظر افغان جرمن آنلاين نمی باشد



۲۰۲۶/۰۲/۱۹

ډاکټر ش میره کی

په روژه کې او یا بل وخت کې

د خولې د بدبويي مخنيوي لپاره منډه وخورئ

په داسې حالې حال کې چې په پېشلمې يا پېشمنې کې د تُرشو او پروټين لرونکو خوړو ډير خوراک د روژه نيونکو دخولې بد بويي زياتوي د خوړو او تغذيي يوه متخصصه په دې اند ده چې د مني خوراک دغه بد بويي کموي.

دا رنځور پوه وايي: په پېشمنې کې د پروټين لرونکو خوړو لکه د چرگ، غوښې، د کبانو کانسر، د چرگې هگې او کبانو ډير خوراک د بدن د اسيدپوريک د ډيروالي سبب کيږي چې همدغه چاره په ورځ کې د روژه نيونکو د خولې بدبويي ډيرووي.

هغه توصيه کوي چې د پېشمنې په ناشته کې بايد د پروټيني خوړو په استعمال کې کنټرول راولي او د پخه کړوسبزيجاتو او د هغې له انواعو څخه گټه پورته کړو.

نوموړې همدانشان بادرنگو او مستو ته په اشارې سره وايي چې د دغو خوړو استعمال د معدې تشو الې وروسته کوي او د خولې بد بويي کنټرولوي. همدارنگه د زيتون غوړيو يوه کاشوغه خوراک هم د خوړو په هضم کې ورو والی راولياو د خولې د بد بويی په کنټرولو کې مرسته کوي.



د پانو شميره: له 1 تر 1

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

يادونه: دليکنې د ليکنيزې بڼې پاروالي د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په خيږ و لولئ