

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



۲۰۲۶/۰۴/۰۲

ډاکټر ش میره کی

د وینې لوړ او ټیټ شکر زموږ په بدن څه اغیزې لري؟



گرانو دوستانو ، هغه دوستان څه لمړی او یا دوهم ټایټ د شکرې ناروغي لري کومې میوي سره احتیاط وکړي او کومې میوي وځوري .
په څنګه د لوړ شکر او ټیټ شکر له بدو اغیزو څخه دې هم خبر شي ، هیله لرم څه ټول دوستانو له خپلو خوږو سره پام وکړي که د روغي سټي خاوند هم یاستي .

د وینې لوړ او ټیټ شکر زموږ په بدن څه اغیزې لري؟
او کومې میوي ورته بڼه دي او کومې بڼه نه دي.
د وینې لوړ او ټیټ شکر زموږ په بدن څه اغیزې لري؟

"د وینې شکر" په وینه کې د شکر (ګلوکوز) مقدار ته اشاره کوي؛ ګلوکوز د هغه خواړو څخه راځي چې موږ یې خوړو او د بدن حجرو ته د اړتیا انرژي چمتو کولو لپاره کارول کېږي.

د کارپوهانو په وینا ، د وینې لوړ شکر کولی شي زموږ په بدن لاندې اغیزې ولري:

* ډیر ادرار کول

د هر چا پښتورګي باید سخت کار وکړي ترڅو په وینه کې ټول اضافي شکر پروسس کړي. کله چې پښتورګي نشي کولی دا ټول بوره پروسس کړي او حجرو ته یې ورسوي ، نو بدن په لازمي ډول د اړتیا وړ اوبو سره له هغې څخه خلاصیږي.

د پاڼو شمیره: له 1 تر 5

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته راټولې. په دغه پته له موږ سره اړیکه ټینګه کړئ 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

* زیاته تنده

د اضافي بوري څخه د خلاصون لپاره ، ستاسو بدن د خپلو نسجونو څخه اوبه راوباسي. ځکه چې تاسو د انرژي تولیدولو، غذایی موادو لیردولو او د فاضله موادو څخه د خلاصون لپاره ډیرو مایعاتو ته اړتیا لرئ، ستاسو دماغ تاسو ته اشاره کوي چې تاسو د ډیرو اوبو څښلو لپاره تری یاست.

* وچه خوله

کله چې د ویني شکر لوړ وي، خوله کیدای شي وچه شي او د خوله کونجونه مو زخمي شي. په وینه کې کم لعاب او ډیر شکر د میکروبیډو (انفیکشن) چانس زیاتوي. ستاسو گډې کیدای شي پرسوب (التهاب) وکړي ، په خوله کې سپینې رنگې لکې پیدا کوي د ستاسو په ژبه او ستاسو په اوورو کې رامینځته شي، کوم چې ډاکتران د خولې اوږه (د خوله شریدل) ورته ته وايي.

* د پوستکي ستونزي

ستاسو بدن د خپلو ټولو ارگانونو او نسجونو څخه اوبه جذبوي ترڅو د اضافي شکر څخه ځان خلاص کړي. دا حالت ممکن د پوستکي وچوالی ، خارښت ، او د پوستکي د ټوټې کیدو لامل شي، په ځانگړي توگه ستاسو په پښو ، گوتو او لاسونو کې. همداسې ، د وخت په تیریدو سره ، د گلوکوز لوړه کچه کولی شي اعصاب زیانمن کړي ، کوم چې د "ډیابیتیک نیوروپاټي" په نوم یادېږي. دا پیچلتیا کولی شي چیره کیدل ، زخم یا میکروبي کیدل د ستاسو لپاره ډیر ناخوښه احساس کړي او د دې ټپونو درملنه سخته کړي. حتی د درملني پرته، دا ټپونه یا فزیکي ستونزي کولی شي په لویو ستونزو بدل شي، لکه د پښې له لاسه ورکول .

* د لید ستونزي

ستاسو بدن ممکن ستاسو د سترگو له لینز څخه مایع وباسي، چې تمرکز یې ستونزمن کوي. همداسې ، د ویني لوړ شکر کولی شي د سترگو په شا کې د ویني رگونو ته زیان ورسوي (retina). دا حالت کولی شي د اوږدې مودې لید له لاسه ورکړي او حتی په ډیرو سختو قضیو کې د روندتوب لامل شي.

ستریا

کله چې تاسو ټایپ ۲ ډیابیتیس ولرئ او ستاسو د ویني شکر اکثرا لوړ وي ، ستاسو د بدن انسولین ته حساسیت کمېږي ، پداسې حال کې چې انسولین د بدن حجرو ته انرژي لیردولو کې مرسته کوي. هغه خلک چې د ټایپ ۱ ډیابیتیس لري ممکن ورته ستریا تجربه کړي ځکه چې بدن نشي کولی هغه انسولین تولید کړي چې ورته اړتیا وي. ستاسو ډاکتر کولی شي تاسو سره د درملو وړاندیز کولو او د ژوند طرز بدلولو لپاره وړاندیزونو سره مرسته وکړي.

* د هاضمي ستونزي

که ستاسو د ویني شکر د اوږدې مودې لپاره لوړ وي، دا حالت کولی شي د واگس اعصاب زیانمن کړي، کوم چې د معدې او کولمو له لارې د خوړو په حرکت کې مرسته کوي. تاسو ممکن حتی وزن له لاسه ورکړئ. تاسو ممکن د معدې ریفلیکس (خوله ته تیزاب راجکیدل) د عضلاتو درد، کانگي، او شدید قبضیت هم تجربه کړئ.

* ستریا

که تاسو د شکرې ناروغي لرئ، انسولین ستاسو د ویني شکر کمولو یوه لاره ده کله چې دا خورا لوړه شي. په هر صورت، که تاسو ډیر انسولین وخورئ، تاسو ممکن د ویني څخه گلوکوز په چټکۍ سره لري کړئ چې بدن نشي کولی سمدهستي بدل کړي، تاسو د ستریا احساس کوئ.

د پانو شمیره: له 2 تر 5

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزې بني پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله لیکنه له رالیولو مخکې په څیر و لولئ

په ورته وخت کې، نورې ناروغۍ او درمل ممکن دا دوره گډوډ کړي او په وینه کې د گلوکوز د پام وړ کمښت لامل شي.

* د زړه بې نظمي

هغه هورمونونه چې د وینې شکر لور ساتلو کې مرسته کوي کله چې دا خورا ټیټ وي هم کولی شي ستاسو د زړه ضربان لور کړي، تاسو داسې احساس کوئ چې ستاسو زړه په غیر منظم ډول حرکت کوي. ډاکټران دې حالت ته "د زړه اریټیمیا" (د زړه بې نظمي) نوم ورکوي. د گلوکوز څاڅکي اکثراً د درملو یو اړخیز اغیز گڼل کېږي چې د شکر ناروغۍ درملنې لپاره کارول کېږي.

* لړزېدل

هایپوگلیسیمیا (د وینې د شکرې ټیټېدل) کولی شي د مرکزي عصبي سیستم فعالیت کې مداخله وکړي، کوم چې حرکت کنټرولوي. کله چې دا پېښ شي، ستاسو بدن د ادرینالین په څیر هورمونونه خپروي، مگر دا ورته مواد ممکن ستاسو لاسونه او ستاسو د بدن نورې برخې ریزد وي.

* ډیر خوله کیدل

هغه هورمونونه چې بدن یې د وینې شکر زیاتولو لپاره خپروي کله چې دا خورا ټیټ شي د ډیرې خولې لامل کېږي. دا یو له لومړیو نښو څخه دی چې تاسو یې گورئ کله چې ستاسو د گلوکوز کچه خورا ټیټه وي. ستاسو ډاکټر کولی شي د ستاسو د گلوکوز کچه تنظیم کولو کې مرسته وکړي او هڅه وکړي چې د درملو، تمرین او صحي خواړو عادتونو سره صحي حد کې وساتي.

لوره

ناڅاپه، شدید لوره، حتی د خوړو وروسته، کیدای شي دا نښه وي چې ستاسو بدن خواړه په سمه توګه د وینې شکر ته نه بدلوي. ناروغي یا ځینې درمل هم د دې حالت لامل کیدی شي. که تاسو د شکرې ناروغۍ لری، ستاسو ډاکټر ممکن ستاسو درمل تنظیم کړي، کوم چې ډیری وختونه د ستونزې لامل کېږي.

* زړه بدوالی

په حقیقت کې، د وینې ټیټ شکر پخپله د دې شرایطو لپاره ملامت ندی. کله چې ستاسو د وینې شکر خورا لور یا خورا ټیټ شي، نو دا د بېرته راګرځیدو لامل کیدی شي. په دې حالت کې، د بدن د هاضمې سیستم گډوډ کېږي او په معدې کې د تکلیف لامل کېږي.

* سرګرځیدل

ستاسو د دماغ حجري د سم فعالیت لپاره گلوکوز ته اړتیا لري. نو کله چې په کافي اندازه گلوکوز شتون ونلري، تاسو ممکن د سټریا، ضعف او خستګۍ احساس وکړئ. تاسو ممکن سر درد هم پیدا کړئ.

* د بدن تعادل گډوډ کیدل

کله چې ستاسو د وینې شکر واقعا ټیټ شي (هغه حالت چې د هایپوگلیسیمیا په نوم یادېږي)، تاسو خپل وړتیا له لاسه ورکوئ. تاسو ممکن په واضح ډول خبرې ونه کړئ یا حتی هیر کړئ چې تاسو چیرته یاست. همداسې، ځینې وختونه دا دومره ناڅاپه پېښېږي چې تاسو حتی خپل عجیب چلند ته پام نه کوئ. په جدي حالتونو کې، تاسو ممکن د تشنج تجربه وکړئ او یا کوما ته لاړ شئ.

کومی میوي ډیرې پوره لري او کومی میوي لږ مقدار لري؟

د پانو شمیره: له 3 تر 5

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته راښوولې. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

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

د تغذیې او روغتیا پوهان تل خلک هڅوي چې په کافي اندازه میوې او سبزیجات وڅوري، سره له دې چې میوې لکه کیلي، مڼې او ناک زموږ بدن ته په کافي اندازه ویتامینونه، فایبر او مغذي مواد برابروي خو په زیاته اندازه بوره په دې میوو کې شتون لري.

آم

یو ام شاوخوا ۴۶ گرامه بوره لري. که تاسو غوړی خپل وزن یا د شکرې اندازه وگورئ چې تاسو یې څوري، دا میوه ستاسو لپاره غوره انتخاب نه دی. دا غوره ده چې د دې میوې څو ټوټې نه خوند واخلي او پاتې یې په بل وخت کې وڅورئ.

*انگور

د انگورو یوه پیاله شاوخوا ۲۳ گرامه بوره لري. که تاسو یې په نیم بې وڅوري او نور یې او کنګل کړئ (فریزر یې کړي) او وروسته یې وڅورئ، تاسو ممکن انگور په ورو ورو وڅورئ او په پایله کې یې لږ بوره وڅورئ.

* گیلان

یو پیاله گیلان په اوسط ډول ۱۸ گرامه بوره لري. ډیری خلک د دې میوې خورلو پرمهال کنټرول له لاسه ورکوي او نه پوهیږي چې دا میوه یې څومره خورلې ده ، او دا د وینې د شکر د کچې لوړېدو لامل کیږي.

* ناک

یو متوسط ناک ۱۷ گرامه بوره لري. که غوړې چې له دې مېوې څخه د بورې اندازه کمه کړې، نو ټول یې مه څورئ او یوازې د دې مېوې څو ټوټې په کم غور مستو یا سلاد کې واچوئ.

* هندوانه

یوه وړه ټوټه هندوانه ۱۷ گرامه بوره لري. همدارنگه، دا میوه د اوبو څخه ډکه ده. د دې میوې نسبتاً لوړ بورې مینځپانګې له امله ، ډیر وختونه سپارښتنه کیږي چې یوازې یو یا دوه ټوټې وڅورئ.

* انځر

دوه متوسطه انځر ۱۶ گرامه بوره لري. که تاسو غوړی خپل د شکر کچه وگورئ، نو دا به غوره وي چې دوی په نیمايي کې پرې کړئ او په مختلفو وختونو کې یې وڅورئ.

* کیله

یوه متوسطه کیله ۱۴ گرامه بوره لري او دا میوه یوه له خورو میوو څخه شمیرل کیږي او که د بورې او خواړه موادو د مصرف د کنټرول هیله ولري نو ښه به وي چې په خورلو کې یې احتیاط وکړئ.

همدارنگه، په لاندې کې، د "Healthline" په حواله، مورن د ځینو میوو یادونه کوو چې په کم مقدار کې شکر لري:

* ایویکادو

ایویکادو عموماً د میوو په ډله کې شامل دي او په هر ۱۰۰ گرامه کې یوازې ۱,۴ گرامه بوره شتون لري. که څه هم avocados په نسبي ډول په غوړ کې لوړ دي، دا غیر مشبوع شحمي اسیدونه دي. څه بدن ته ډیر ګټور دي ، ویتامین E ، A ، او B6 هم په ایویکادو کې موندل کیږي.

* تور ټوت

د پانو شمیره: له 4 تر 5

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلیکني د لیکنيزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په څیر و لولئ

تور توت په هر ۱۰۰ گرامه کې یوازې ۲,۷ گرامه بوره لري، او د ویتامین C او E سر بیره، دوی منرالونه لکه کلسیم او مگنیزیم لري.

* گورگوری

گورگوری خورا لږ بوره لري (په هر ۱۰۰ گرامه کې ۴,۸ گرامه بوره). گورگوری په عمده توګه له اوبو څخه جوړ شوي او په دوی کې موجود فایبر د هاضمې پروسې ته وده ورکوي.

* ځمکنی توت

ځمکنی په هر ۱۰۰ گرامه کې یوازې ۵,۵ گرامه بوره لري.

* پاپایا

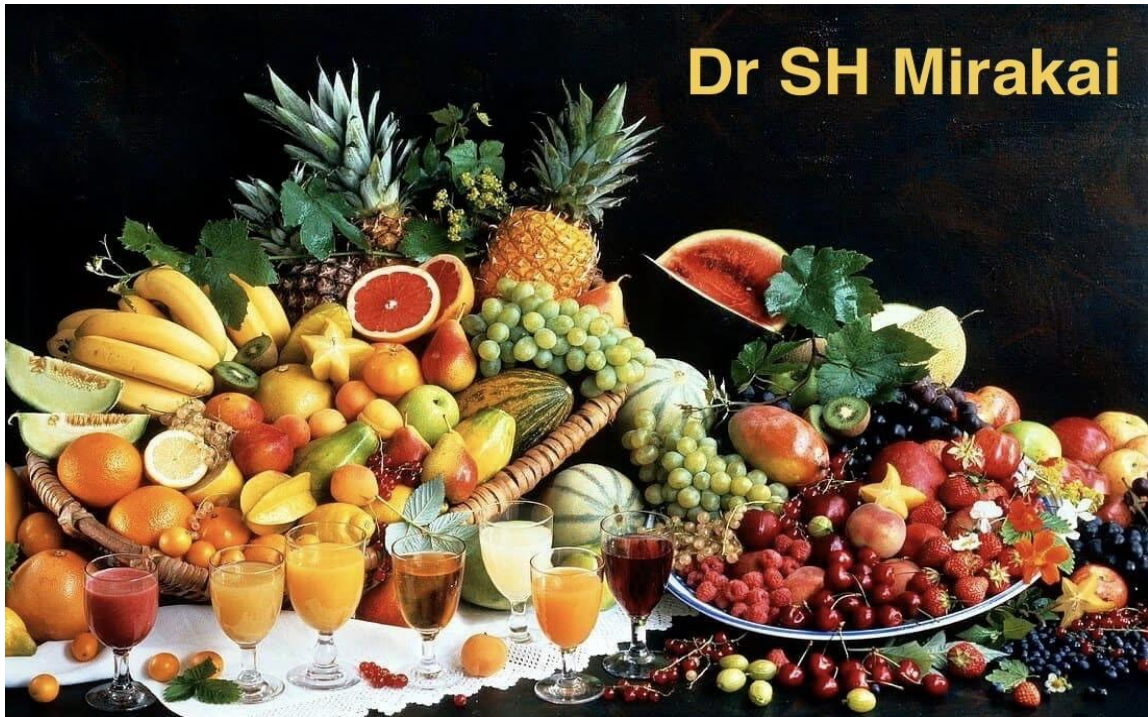
پاپایا په یوازې په بوره کې کمه ده (یوازې ۷,۱ گرامه په هر ۱۰۰ گرامه کې)، بلکې دا د ویتامین سي یوه ښه سرچینه هم ده. د دي ویتامین ۸۰ ملی گرامه په ۱۰۰ گرامه میوه کې موندل کیږي. د پاپایا د یو وخت خورل یې کلسیم، اوسپنه او سوډیم هم چمتو کوي.

* مندته (زرد الو)

د زردالو څخه ډیری مغذي مواد جذب کیدی شي. په زردالو کې هم په زیاته اندازه پوتاشیم شتون لري. له بلي خوا، د دي میوي په ۱۰۰ گرامو کې یوازې ۷,۷ گرامه بوره شتون لري.

* شفتالو

د دي میوي په هر ۱۰۰ گرامه کې یوازې اته گرامه بوره شتون لري. شفتالو لږ کالوري لري او ډیری اوبه لري. د دي میوي خورل زموږ بدن ته منرالونه لکه پوتاشیم، مگنیزیم او اوسپنه برابروي.



د پاپو شمیره: له 5 تر 5

افغان جرمن آنلاین په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ maqalat@afghan-german.de

یادونه: دلېکنی د لیکنيزې بنې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من یو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په څیر و لولئ