



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



۲۰۲۶/۰۲/۲۳



ډاکټر ش میره کی

په روژه کې گټور او مضر خواړه

د روغتيايي کارپوهانو په وينا د گرمۍ په موسم کې د مختلفو ناروغيو خطر له اندازې زيات وي. د گرمۍ موسم په نظر کې نيولو سره بايد په پيشلې او روژه ماتي کې د غوښې له استعمال څخه ځان وژغورل شي ځکه چې د گرمۍ په موسم کې د غوښې زيات استعمال انسان په مختلفو ناروغيو اخته کولی شي.

د روغتيايي څيړونکو او کارپوهانو په وينا د گرمۍ په موسم کې په ځانگړې ډول د روژې په مياشت کې بايد د غوښې ځای سبو ته ورکړل شي او کوبښ وشی چې سابه له زيات نه زيات استعمال شي. د گرمۍ په موسم کې د ترو ې ياشرومې استعمال هم ډيرې زياتې روغتيايي گټې لري.

د گرمۍ په موسم کې د روژه ماتي پر مهال له اندازې زيات خواړه خوړل څپه خرابوي نو له همدې امله خپل روژه ه له ترو او بو او يا خرما سره ماته کړئ. د روژه ماتي پر مهال ساره مشروباتو له استعمال څخه ځان وژغورئ ځکه چې دغه مشروبات مو د معدې په مختلفو ناروغيو اخته کولی شي.

د روژه ماتي پر مهال د سږو او گاز لرونکي مشروباتو استعمال د معدې تيزابيت زياتوي.

د ځينو روغتيايي کارپوهانو په وينا له ام سره د روژې ماتول ډيرې زياتې گټې لري. ام په طبيعي ډول ډير شمير دا سي ويټامينونه لري چې د بدن د اړتيا وړ انرژي توليدوي. د ام جوس هم ډيرې زياتې گټې لري خو پام کوي که چېرې ې د ام جوس د اوږدې مودې لپاره په يخچال کې کيښودل شي نو خپل گټور خاصيت له لاسه ورکوي. روغتيايي کارپوهانو وايي چې د پيشلې په وخت کې د ميوي استعمال ډيرې زياتې گټې لري.

ميوه او سابه د فايبر (Fiber) نومي موادو تر ټولو غوره منبع گڼل کيږي. فايبر لرونکي خواړه زيات اوبه جذبوي او دورځي په اوږدو کې بدن ته د اړتيا وړ اوبه ورکوي.

په پيشلې کې د سپينې اوږه پر ځای سبوس لرونکي اوږه استعمال کړئ. سبوس لرونکي اوږه د روغتيا لپاره ډير زيات گټور وي ځکه چې سبوس هم خپل ترکيب کې زياته اندازه فايبر لري او د ورځې په اوږدو کې بدن ته د اړتيا وړ اوبه ورکوي.

د گرمۍ په موسم کې په پيشلې او روژه ماتي کې ترومې اوبه او ليمو زيات وکاروئ، زيات غوړ لرونکي خوړو څخه ځان وژغورئ او خپلو خوړو کې يوازي اړينه اندازه مالگه واچوئ.



د پاڼو 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: د ليکنيزې بڼې پاڼو کې د ليکوال په غاړه ده، هيله من يو خپله ليکنه له راليرلو مخکې په خير و لولئ