



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



۲۰۲۶/۰۲/۲۴

ډاکټر ش میره کی

## د روژې په وخت کې کوم خواړې او څښاک وخورئ؟

ګرانو دوستانو! دلته به یو لړ اړینې سپارښتنې څه په روژه کې کوم خواړې و خوري او څه وڅښي په دې هکله به ډیر په زړه پورې معلومات درته برابر کړی ده هیله ده څه ورڅخه ګټه واخلي :

- کومې مېوې وخورئ ؟
- کومې ترکاری وخورئ ؟
- کوم خواړه تا زړ نه وړی کوئ ؟
- کوم یې تا نه تړی کوئ ؟
- او کوم د وزن د زیاتېدو لامل نه ګرځي ؟

زه یې په درې مهمو پړاوونو کې درته واضح کړم :

### لومړی اصل

ولی په روژه کې سړی ژر وړی او تېری کېږي؟  
اصلي لاملونه دا دي: ساده وریجې ، ډیره سپینه ډوډی ، خواړې ، سری شوی خواړه ، مالګین خواړه او ګاز لرونکي څښاک .  
ځکه دا خواړه ژر هضمېږي ، د وینې شکر زړ لوړ وي ، بیا زر راتیتېږي او انسان بیرته وړی کوي

نو که ته غواړې:

وړی نه شي – ستړی نه شي – وزن وانخلي

باید درې شیان ستا په خورو کې حتمي وي: لکه فایبر ، پروټین او لږ خو ښه غور لکه د زيتون .

۱ - کومې مېوې په روژه کې تر ټولو ګټورې دي؟

یوه مهمه خبره: ټولې مېوې یو ډول نه دي

هغه مېوې چې وړی دي نه پرېږدي :

دا مېوې فایبر لري او ورو هضمېږي لکه مڼه ، آمروت ، نارنج ، مالټه او انار .

دا ولی ښه دي؟ ځکه معده ډکه ساتي ، د وینې شکر ورو لوړ وي .

هغه مېوې چې ډېرې وخورل شي ښه نه دي : لکه کیله ، انگور او ام . ځکه دا مېوې د وینې شکر زړ لوړ وي ولی یوه وړه اندازه یې ستونزه نلري ، خو هره شپه نه .

د مېوې جوس مه جوړوئ

مېوه وخورې ، ولی جوس ترې مه جوړ وئ .

ولی؟ ځکه څه فایبر له منځه ځي بوره یا شکر یې زر جذبېږي او ورېدل زر منځه ته راولي .

د پاڼو شمېره: له 1 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړیکه ټینګه کړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)

یادونه: دلیکنې د لیکنیزې بڼې پاروالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکې په خیر و لولئ

۲ - ترکاری (سبزي) ولی ډېرې مهمې دي؟  
ترکاری تر ټولو قوي خواړه دي ځکه څه زر وږي نه شي او وزن وانخلي

هره شپه باید دا ترکاری وڅوري :  
لږ تر لږه له دغو څخه وڅوري لکه بادرنگ ، روميان ، کاهو ، شنی پانی ، گازره . ځکه دا ټول معدده ډکه ساتي ، کالوري ډیر نلری او هضم بڼه کوي .

### مهم ټکی

ترکاری باید خامه یا په لږ اوبو کی پڅي شوي وي او که په تېلو کی سری شي، گټه یی کمه کېږي.

۳ - کوم خواړه تا وږي نه کوي؟

دا ډېره مهمه پوښتنه ده.

### هغه خواړه چې ډېر وخت مو ماري ساتي

له دې څخه هر ماښام یو حتمي کړه: لکه د مرغانو یوه ټوټه غوښه یا د کب یوه ټوټه یا یوه تر دوه هگۍ یا دال اونخود ځکه دا ټول پروټین لري ، معدده ژر نه تشبیري او تر سهاره لوړه کمه وي .

۴ - ډوډی او وریجی څومره؟

دا تر ټولو لویه تېروتنه ده. ته باید یوه کوچنی ډوډی یا ۵-۴ کاشوغي وریجی .

بس.

که ډېرې وڅوري: وزن مو زیاتېږي بیا هم زر وږی کیږی .

۵ - څه وڅورو چې تری نه شو؟

دا خبره ډېره مهمه ده.

### هغه خواړه چې تنده کموي

بادرنگ ، کاهو ، نارنج ، کیوي ، هندوانه ، منه او مستی .

### هغه چې څه تنده ډېروي

مالکین خواړه ، آچار ، مساله لرونکي خواړه ، سرې مرچکي او ډیر چای او قهوه .

۶ - بڼه روژه مات دقیقاً څنگه وي؟

تر ټولو عملي بڼه: یو کیلاس اوبه ( نورمال اوبه ) ، یوه یا دوه خرما .

بس. نور څه مه وڅوري او خپل لمونځ مو وکړي .

۷ - د ماښام اصلي ډوډی عملي بېلگه

یو مناسب پلیټ ( قاب )

د مرغانو یوه ټوټه غوښه ، د سبزیو او د ترکاریو سلاد ، یوه کوچنی ډوډی ، لږ د زیتون غوړی .

او که وغواړی مېوه

یوه منه یا یو امروت

۸ - پیشلمی (سحري) تر ټولو مهم وخت دی

که پیشلمی خراب وي، ټول ورځ به ته ستړی او خراب یی.

په پیشلمی کی دا شیان حتمي وڅوري .

۱ یا ۲ هگۍ ، دال / نخود ، یوه کوچنی ډوډی ، مستی ، یوه منه یا یو امروت .

د پانو شمیره: له 2 تر 3

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

یادونه: دلیکني د لیکنيزي بني پاروالي د لیکوال په غاړه ده ، هیله من یو خپله لیکنه له رالیرلو مخکي په څیر و لولئ

په پيشلمي كې دا شى مه خورئ

كيك ، بسكيت ، خوارې ، سرې مرچ ، مالگين توكي

تر ټولو مهم ټكى

كه ته غوارې وړى نه شي ، تړى نه شي او وزن هم وانخلي .

۱: پروټين هر ماينام ۲ : تركارى ډېرې ۳: ډوډى لږ يعنى وچه ډوډى .



Dr. SH Mirakai

د پانو شميره: له 3 تر 3

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همكارى ته رابولي. په دغه پته له مور سره اړيکه ټينگه كړئ [maqalat@afghan-german.de](mailto:maqalat@afghan-german.de)  
يادونه: دليكني د ليكنيزي بني پاروالي د ليكوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله ليكنه له راليرلو مخكي په خير و لولئ