



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



۲۰۲۶/۰۳/۲۱

ډاکټر ش میره کی

یوه طبي مشوره

گرانو دوستانو! یو مشوره هغو دوستانو ته ورکوم څه د اختر په ورځو کې د خوړو کنټرول د هغو کسانو لپاره ډېر مهم دی چې د شکرې، لوړ فشار، د پښتورگو او د زړه ناروغي لري. که لږ پام ونه شي، هم ناروغي یې زیاتېږي او هم وزن یې زیاتېږي.

زه به دا مشوره په ساده، عملي او طبي ډول درته وړاندې کړم:

۱. د غوښې خوړل (په خانگري ډول د پسه غوښه)

- د پسي غوښه ډېره غوړ لري، نو:
- یوازې لږه اندازه وخورئ
- غوړ یې حتمي لري کړئ
- له سره شوي غوښې څخه ځان وساتئ لکه (کباب او سره شوي غوښې)

بڼه بدیل:

- په اوبو کې پخه شوي غوښه
- یا د مرغانو بی غوره غوښه

۲. د خوړو او شکر لرونکو خوړو کنټرول

د شکرې ناروغانو لپاره ډېر مهم:

- له لاندې شیانو ځان وساتئ:
- کلچې، کیک، شیریني
- خواري مشروبات

بڼه بدیل:

- لږ مېوه (لکه مڼه، انار)
- بی شکره چای (شین چای)

۳. د مالگي کمول (د لوړ فشار او زړه لپاره)

ډېر مالگه:

- فشار لوړوي
- زړه او پښتورگي خرابوي

سپارښتنه:

- خواره بی مالگي یا کم مالگي وخورئ
- اچار او مالگين شیان مه کاروئ

۴. مایعات (اوبه)

د پښتورگو او زړه ناروغانو لپاره:

- اوبه په اعتدال سره وڅښئ (ډاکټر د خپلې ناروغۍ له مخې ټاکي)

د پاڼو شمیره: له 1 تر 2

افغان جرمن آنلاين په درنښت تاسو همکارۍ ته رابولي. په دغه پته له مور 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 خیر و لولئ

که پرسوب لری اوبه مه زیاتوی

۵. ډوډی او کاربوهایډرېټ

• سپینه ډوډی، وریجی، او خواری شیان وزن زیاتوي

بڼه بدیل:

- لږه اندازه ډوډی
- د اوریشو یا بشپړ غلي ډوډی

۶. سبزي او سلاد

- د سبزيو او د ترکاریو سلاد ډېر ګټور دی:
- وزن کنټرولوي
- د زړه او شکرې لپاره بڼه دی

خو:

- مالګه او غوړ پرې مه زیاتوی

۷. فزیکي خوځښت

- د اختر په ورځو کې لږ ګرځېدل:
- شکره کنټرولوي
- وزن نه زیاتوي
- د زړه لپاره بڼه دی

۸. د خوړو اندازه (تر ټولو مهم ټکی)

- لږ وخورئ، خو څو ځله
- معده مه ډکوی

قاعده:

“تر مړښت لږ مخکې لاس واخله” (ډیره مه خورئ)

لنډه طبي مشوره

که ته له دغو ناروغيو څخه کومه لري:

- بي‌نظم خوړل مه کوه
- درمل پر وخت واخله
- که امکان وي، د اختر په ورځو کې هم خپل د خوړو پلان وساتي .



د پاڼو شمېره: له 2 تر 2

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

یادونه: دلېکنې د لیکنيزې بڼې پازوالي د لیکوال په غاړه ده ، هيله من يو خپله لیکنه له رالیږلو مخکې په څېر و لولئ