



زانپاری بۇ نەخۆشان  
هەموارکرا: 2024-01-26

بئکە ی پسیپوری خوار دەمەنی  
بەکە ی خوار دنییدانی کلینیکی  
بەرپرسی ناورۆک: فیرۆنیکا بروسنروم، پسیپوری رینماییکەری خوراک

## خواردنی باش بۆ ئەو کەسانە ی کە دووگیانن و لە رینگە ی خواردن - و حەبەو ه چارەسەری نەخۆشی شەکرە دەکرین

تۆ دەتوانیت لە رینگە ی هەلبژاردنی خوراک ی باشەو ئیشیک ی زۆر بۆ باشراگرتنی ریزە ی شەکر ی خوینت بەکەیت. لیرەدا گرنگترین زانیاریمان بۆ کۆکردویتەو تا ئاگاداری بیت. بۆ بەدەستەپنایی زانیاری زیاتر قسە لەگەڵ پسیپوری رینماییکەری خوراکدا بەکە.

ئەو خواردنە ی دەخوین تیکەلەیکە لە چەوری، پڕۆتین و کاربۆهیدرات. ئەم ماددانە هەموویان لە جەستەدا کۆمەلە ئەرکیکی گرنگیان هەیه، بەلام بە شیومیەکی سەرەکی ئەو کاربۆهیدراتە کە شەکر ی خوین بەرز دەکاتەو. جا لەبەر ئەو ی کاربۆهیدرات سەرچاوە ی سەرەکی خوراکە بۆ گەشەکردنی کۆرپەلە، پینشیار دەکریت لە رۆژیکدا ژنانی دووگیان لانیکەم 150 - 175 گرام کاربۆهیدرات بخۆن. بۆیە دەکردنی کاربۆهیدرات لە خوار دەمەنی بەتەواوی شیوازیکی باش نیە بۆ بەدەستەپنایی ریزەیکە باشی شەکر ی خوین!

لە لایەکی ترەو ه دابەشکردنی کاربۆهیدرات لەناو ژەمە جیاوازمەکانی خواردنی رۆژانەدا بۆ تۆ گرنگە. تۆ پنیوستت بە بریک ی گونجاو لە کاربۆهیدرات دەبیت بۆ هەر ژەمە خوار دنیکی و لە قازانجی تۆدایە گەر بتوانیت کاربۆهیدراتە خاومەکان هەلبژیریت. گرنگە بتوانیت تیر بە سکی خۆت بخویت، وەک پنیوست کیشت زیاد بەکات و ئەو ماددە خوراکیانە وەرگرت بە پنیوستت پنیانە.

### کاربۆهیدراتە خاومەکان

لەم شتانەدا هەیه: سەوزە ی دەنکدار وەک (نیسک، فاسولیا و نوک) نانی گەنمەجۆی زەر، برنج، پاستا، کینوا و ساومەر.

### ئەو هۆکارانە ی کاریگەریان لەسەر بەرزبوونەو ی شەکر ی خوین هەیه

بەو ی کە چەند بە خیرایی خواردن بەناو گەدەدا تیدەپەرت، دەتوانیت بەکالاکریتەو چەند بە خیرایی شەکر ی خوین بەرز دەبیتەو. بەرزبوونەو ی شەکر ی خوین بە هیواشی لە کاتی ژەمە خواردنەکاندا بۆ تۆ باشترە.

ئەمۇ ھۆكارانەى دەبنە ھۆى ئەمۇى كە ھىواشتەر گەدە بەتآلبىتەمۇ

• پىكھاتە - ھەتا زىاتر گەدە كار بكات بۆ ھارىنى خۇراكەكە، شەكرى خۇىن خاوتر بەرز دەبىتەمۇ. بۆ نمونە خواردنى سەوزموات/رەگ بە كالى كە دەبىت بە باشى بچورىت، ھەروھاناى زىر.



- چەورى - بۆ نمونە: ئەفۇگادۆ، زەبىت، ماستى توركى/بۇنانى.
- پروتىن - بۆ نمونە: گۆشت، ماسى، ئاژملى دەريايى، ھىلكە، كفارىگ/ كىسۆ، پەنىر و سەوزەى دەنكار.
- ترش - بۆ نمونە: سرکە و ھەورى ترش و سەوزەى خۇشكراو بە ترشى.

### ژمە خواردن بە رىكوپىكى

ژمەكانت بە سەر رۆژمەدا بە شىوھىكى رىكوپىك دابەش بىكە بۆ ئەمۇى خۇت بىارىزىت لەمۇى لە كاتى ژمەكاندا زۆر برسىت بىت. لەمۇى حالەتەدا لە كاتى ژمەخواردنەكەدا ئاسانتەر، كەمتر بخۇىت و بەم شىوھىش دەكرىت خۇت بە دور بگرىت لە بەرزبوونەمۇى رىژەى شەكرى خۇىن. 3 ژمەى كەمى سەرەكى و 2-3 نىوانەژمىان تىدابىت دابەشكر دىكى باشە. رەنگە ھەندىك جار ميوھىك وەك نىوانەژم بەسبىت، بەلام ئەگەر شەكرى خۇىن زۆر بەرزبىتەمۇ، پىوىست دەكات تىكەلمەھىك لە كاربۇھىدرات و پروتىن/چەورى بخۇىت بۆ نمونە كىسۆ/كفارىگ لەگەل ميوھ/توو يان 1 ساندوىچ بە نانى زىر. تامبە بە كفارىگەكە بى ئەمۇى شەكرى بۆ زىادكەىت، رەنگە ئەمۇ بەزاردەھىكى باش بىت.

و ارىنمىاى دەكرىت كە ئەمۇى نىوانەژمانەى تىركەرە بەلام كارىگەرى لەسەر شەكرى خۇىن نىە ئەمانەى: سەوزە، فستق/بادەم، ھەندىك كفتە نىرگىزى سارد، پەنىر، ھىلكە، زىتون، ئەفۇگادۆ.

### خواردنەمۇكان

باشترىن خواردنەمۇ لەگەل ژمەكاندا بخورىتەمۇ ئاوى ئاوى گازىە. تەننەت و باشبىشە ئەمۇ خواردنەمۇ بەكاربەنرىن كە تەننە شىرىنكەرەمۇى تىدایە وەك شەربەتى سووك و سۇدەى سووك. لەبىرت نەچىت كە ھەمۇو شەربەتەكان شەكرى ميوھىان تىدایە و دەبىتە ھۆى بەرزبوونەمۇى شەكرى خۇىن بەخىراى. ھەتا ئەگەر خۇشت بىانگوشىت يان تەننەت ئەگەر لەسەرىشى نووسرابىت "شىرىن نەكراو" يان "شەكرى تىنەكراو".

### ميوھ و جۆرەكانى توو

ميوھ/ جۆرەكانى توو لە زۆر رومۇھ بەسۇودە بەلام ھەمىشە شەكرى خۇىن بەرز دەكەنەمۇ. دەكرىت ئاساىى بىت مروف رۆژى 1-3 دانە ميوھ بخوات، بەلام نەك بەپەكەرە بەلكو ھەر جارە و دانەپەك. ھەر ميوھەك ھاوتای نىكەى 2 دەسپاىترە لە جۆرەكانى توو. رىساىەكى باش برىتە لەمۇى كە پىوىست بكات ھەر 1 دانە ميوھ ھىندە گەمورىبىت كە لە لەپى دەستدا جىگەى بىتەمۇ. لە رىگای ئەمۇى كە ھۆكارىكى راگرتنى بۆ زىادكەىت وەك خواردنى گۆىز، كىسۆ/ كفارىگ، دەتوانىت رىگىرى لە زىادبوونى خىراى شەكرى خۇىن بىكەىت.

## شەكر و شىرىنكەر مەھكەن

پىئويست ناكات بە تەۋاۋەتى ۋاز لە شەكر بەھىت. گەر بىرىكى كەمى شەكر بخىتتە ناۋ پىكەتەتى خۇراكىكەمە، بە دەگمەن دەبىتە ھۆى بەرزبۇنەمە شەكرى خۇىن. ۋا چاكە شىرىنكەر مەھكەن بەكار بەھىنرەن، بەلام رەنگە ھەندىك شىرىنكەر مەھكەن شەكرى خۇىن بە رىژمەكى زۇر بەرزبەنەمە، ۋەك ھەنگۈىن، شىلەى ناگاف، شەكرى مېۋە ۋ بەر ھەمە ھاۋشۇمەكان بە ھەمان شىۋەى شەكر كارىگەرەن لەسەر شەكرى خۇىن ھەپە.

## بەر ھەمى شىر مەھنى

شىر دەبىتە ھۆى بەرزبۇنەمە خىراى شەكرى خۇىن، بۇپە زەمەتە ۋەك خۇاردنەمە بەكار بەھىنرەن. ھەر ۋەھارەنگە پىئويست كات ماستى شل ۋ ماستى تىرىش سىنۇردار كرىت تەنەت ئەگەر مۇۋف جۇرە سىرۇشتىكەنىشى ھەلپىرەت. خۇت تاقىبان بەكەر مە! كىسۇ/كفارگ پىرۇتىنى زىاتىران تىدایە ۋ دەبە ھۆى بەرزبۇنەمە شەكرى خۇىن بە ھىۋاشى ۋ بۇپە دەكرىت ۋەك بەدىلىك لە برى ماستى شل / ماستى تونىش بەكار بەھىنرەت. ۋرىاى ئەۋ جۇرەنە بە كە شىرىن! ئەگەر بە شىرىنكەر مەھكەن شىرىن كرابن، بەكار ھىنانىان باشە.

پەنرە بە ھىچ شىۋەمەك كارىگەرە لەسەر شەكرى خۇىن نىپە. ۋا چاكە پەنرە بخۇىت بۇ ئەۋەى بتوانىت كالىسىۋم بچىتە لەشتەمە، ئەمەش لە كاتى دوگىانىدا گىرەنگە. ئەۋ پەنرەنەى كەمچەرن ۋاتە (17%) چەورىان تىدایە كالىسىۋمىان زۇرتەرە لەۋ پەنرەنەى رىژەى چەورىان (28%)ە. لەبىرت نەچىت كە بەر ھەمە شىرىنكەر مەھكەن رىگەرە لە ھەلمزىنى ناسنىش دەكەن، ۋا باشە بۇ ژەمە خۇاردنى نىۋەرۇ ۋ نىۋارەى خۇتى لە بەدۋورگىت ۋ لەبرى ئەۋە بۇ نانى بەیانى ۋ نىۋانەژمەىان دانىت. ئەگەر حەبى ناسن دەخۇىت، نابت لەگەل ھىچ بەر ھەمىكى شىردا پىكەمە بخورىن.

## نان ۋ دانەۋىلە

دەبىت ناۋەرۇكى نانى باش ھەۋىرى ترش، دەنكزىر، دانەۋىلەۋ دەنكى تەۋاۋ لەخۇگىت. تەنە ئەۋە بەس نىپە كە نانەكە بە رىشال دەۋلەمەند بىت. مەرچ نىپە نانەكە بە تەۋاۋى بى شەكر بىت. ئەۋ پەرى 5-6 گرام شەكر بۇ ھەر 100 گرام نان رىسايەكى باشە. نانى رەق، شۇرباى برنج، گىرۇل، فلىنگۇر بە ھۆى پىكەتەكەمەنەمە بە خىراى شەكرى خۇىن بەرز دەكەنەمە، تەنەت ئەگەر ئەۋ جۇرەنەش ھەلپىرەت كە بە رىشال دەۋلەمەندەن. رىشال بۇ سەدەرچۇن شىكى باشە ۋ بەر ھەمە زىرەكانى دانەۋىلەۋ خۇراكىان بە تەۋاۋى تىدایە بەلام ھەمىشە شەكرى خۇىن باشتر ناكەن.

لەبىرت نەچىت ھەندىك جار بەرزى شەكرى خۇىنى چاۋەرۋاننەكراۋ بە ھۆى خۇاردنەكەۋە دروست نابت. چەندىن ھۇكارى جۇراۋجۇر ھەن كە رەنگە كارىگەرەن لەسەر شەكرى خۇىن ھەبىت!