



خوارنا مه

د. عارف حیتو

راویژکارێ کەپیری

خوارنێ رۆلەکی گەرمی یە هەبێ و تەندروستی مرۆفی دا، لەوا پێدەشی یە ئەم پوینتە یەکی مەزن بێدەینه خوارنا خۆ. ل دەستی پێکی هەره ئەم بزانن کۆ خوارن ژ دو پشکێن سەرەکی پێکدەهێت..

۱- پشکا خوارنێن گەر، کۆ ژ پروتین و کاربوهیدرات و چەوری پێکدەهێت.

۲- پشکا خوارنێن هویر، کۆ ژ فیتامین و مینرالان پێکدەهێت.

ژ بۆ کۆ خوارن مفا بگەهینتە لەشی و پشکداریی د کریارا وەرار و گەشە کرنێ دا بکەت، دقیا خوارن یا هەمه جۆر و رەنگین و بقایده بیت دا چ تەشەکی گەرمی نه ژ لەشێ مه کێم بیت و نه ژێ زێده بیت.

پشکا خوارنێن گەر

پروتین

کاربوهیدرات یێن دقان جۆره خوارنان دا هەین.. هەمی جۆرین خوارنێن ژ دانی چێدبن وەک نان، گەر، برنج، هەر وەسا پتات و شەکر...

چەوری «روین»

چەوری ژێ وەک پروتین و کاربوهیدراتا بۆ لەشی مرۆفی پێویستە لێ دقیا مرۆف ب قایده بخۆت وەک هەر تەشەکی دی.

د هژمارا بهیت دا دی بۆ وە ل سەر پشکا دوی ژ خوارنێ نقیسم کۆ فیتامین و مینرال و هەتا هینگێ داخوازا تەندروستیەکا باش بۆ وە هەمیا دکەم.

پروتینا رۆلەکی گەرمی یێ د ئاڤا کرنا لەشی دا هەبێ و هەر وەسا ئەون هێزی ددەنه ماسۆلکێن لەشی. پروتین دقان جۆره خوارنان ده هەیه: گوشت، ماسی، هێک، شیر، باقلک، نوک، نیسک، چەرەز... هتد.

کیمبونا پروتینا ژ لەشی بەدخوراکی و بیهیزی ل دەف مرۆفی پەیدا دکەت.

کاربوهیدرات

کاربوهیدرات، وەک پروتینان رۆلەکی گەرمی یێ د چالاکیێن لەشی دا هەبێ و ئەون هێز و ئەژەن و تیێن ددەنه مرۆفی.