



خوارنا مە

د. عارف حېتۆ



پشكا خوارنېن ھویر

ژ بۆ ھندى كۆ وەرار وگەشە یا لەشى مەرۆشى یا كاملان بېت، فەرە خوارنا مەرۆشى یا ھەمە رەنگ و تىكەلە بېت ژ پشكېن ھویر و گرېن خوارنې.

دەژمارا بۆرى دا مە بەحسې پشكېن گر: پروتېن، كاربوھىدرات و چەورې كىر بوو. د قى ھژمارى دا ژى دى بەحسې پشكېن ھویر كەين.

پشكېن ھویرېن خوارنې ژ قىتامېن و مېنرالان پىك دەھېن، ئەفە ژى ھندەك ماددەبېت ھویرن كۆ د لەشى مەرۆشى دانە و گەلەك د گىرگىن ژ بۆ رىكخستىن و گەشەكرنا كاری ھەمى ئەندامېن لەشى. كىمبەون يان پىشكېلبوونا كاری قىتامېن و مېنرالان د لەشى دا دېتە ئەگەرى پەيدا بوونا گەلەك نەخۆشېت ھەمەجۆر.

قىتامېن گەلەك جۆرن وەك قىتامېن (A, B, C, D, E, K) لى ل دویف حەليانا وان دلەشى مە دا دېنە دو بەش:

۱- ئەوین د چەورې دا دحەلېن وەكو قىتامېن A, D, E, K

۲- ئەوین د ئاقى دا دحەلېن وەكو قىتامېن B, C

مېنرال ژى گەلەك جۆرن وەكو سودیۆم، پوتاسیۆم، كالىسیۆم، فوسفات، ئەیۆدین، فلۆرايد، زنك و ناسن. پرانیا فان قىتامېن و مېنرالان د جۆرېن ھەمەرەنگېن خوارنې دا ھەنە، وەك: گوشت، ماسى، مېلاكا رەش، دان، بەرەبۆمى شېرى، ھېك، كەسكاتى و فېقى، لەوا زۆر یا فەرە كۆ ھەر خوارنەكا مەرۆف بخۆت یا ھەمەرەنگ بېت و ھەمى جۆر و پشكېن خوارنې تېدا ھەبن.

ھەروەسا ھندەك ژ فان ماددەیان د تىرۆژكېن رۆژى و روىشكېن مەرۆشى دا ژى ھەنە، وەكو قىتامېن (D) د تىرۆژكېن رۆژى دا ھەبە و قىتامېن (K) ژى ژ لایى ھندەك بەكتىرە فە د روىشكېن مەرۆشى دا دروست دېت. ھەر وەسا ھەبوونا قىتامېن (D) د لەشى دا دېستە ئەگەرى دوبارە مېژتەنا مېنرالېن وەكو كالىسیۆم و فوسفات ژ گولچېسكان و فان ژى رۆلەكى گىرگى ھەبە د چىكرن و پاراستنا ھەستیان دا.