

# بۇ ئەۋەدى لەزىستاندا كىشىست زىياد نەكات



ئەۋا پەنا بېرە بەر چەند ھۆكۈمىتى دابەزىنى كىشى، ۋەك ۋەرزىشكردن ۋە دىيارىكىرنى سىستەمىكى خواردىنى رىكو پىك كە ھەمو پىكھاتەكانى تىداپىت.

## مىۋە تىرشەلۆك

ۋەك پرتەقال ۋە لىمۇ، ئەۋ جۆرە مىۋانە جگە لەۋەى تواناى ھەرسكردن زىاد دەكەن، ھەمانكات دەبنە ماىەى كەمكردنەۋەى چەۋرى لەلەشدا بەھۇى ئەۋ فىتامىن (C) يەى لەناۋيانداپە.

## كاھو

كاھو لەچەند لايەنكىكەۋە زۆر گرنگە، چۈنكە لەلاپەكەۋە ئەۋ جۆرە فىتامىنەيان تىداپە كە بۇ گەشەكردنى خانەكانى لەش بەھىزىن، ھەمانكات بۇ تۈنەۋەى چەۋرى گرنگە، باشترە ئەۋ جۆرە كاھوانە بىخۇيت كە بىرك تامى تاللىيان تىداپە، ئەۋەت زانىۋە كە كاھو دەپىتە ماىەى رۋاندنەۋەى دلەراۋكىۋ بەباشى خەۋتن؟

## ماس

شارەزاىانى بۋارى خۆراك گەشىتۈنەتە ئەۋ بىۋايەى كە خواردىنى ماس رۆژانە دەپىتە ماىەى تۈنەۋەى چەۋرى بەتايىبەتسى لەدەۋرى گەدە، ھەرۋەھا ئەۋ كالىسىيۇمەى لەماسستو شىردا ھەپە زۆر كارىگەرە بۇ نەھىشتى چەۋرى.

## بىبەرى تىزى تازە

رەنگە خواردىنى بىبەر دەموچاۋت سۋورىكاتەۋە، بەلام لەگەل ئەۋەى لىدانسى دل زىاد دەكات ۋەدەكات ئارەق بىكەپتەۋە، بەلام ھەمانكات بۇ ھەرسكردن گرنگە.

## سىۋ

ئەۋ پىكھاتانەى لەناۋ سىۋدا ھەپە بۇ راگرتنى ھاۋسەنگى كۆرستۈلۈۋ پاككردنەۋەى رىپەۋى خۋىن گرنگە، ھەرۋەھا چالاكى گەدە زىاد دەكات، بۇيە خواردىنى بەك سىۋ لەرۆژىكدا بۇ ھاۋسەنگى لەش زۆر گرنگە.

بەھۇى زۆر خۇرىۋ كەمى جۈلەۋە لەۋەزى زىستاندا كە لەنەجامى ساردو سىۋى كەشۋ ھەۋا دروست دەپىتە دەپىتە ماىەى كۆپۈنەۋەى چەۋرى لەكەمەرو ۋرگندا، لىزەۋە ناچار دەپىتە دىسانەۋە دەست بىكەپتەۋە بەرچىمكردن دابەزاندنى كىشى، لەم رۋەۋە پىسپۇرپانى بۋارى خۆراك چەند رىنماپىكەت دەكەن بۇ ئەۋەى لەۋەزى زىستاندا كىشىست زىاد نەكاتو خۆت بىپارۋى لەتەمەلى رۆژەكانى زىستان.

۱. رۆژانە لانى كەم نىۋ كاتژمىر بچۆرە دەرۋەۋە پىياسە بىكە، ئەمە بىكە بەخۋىۋەكى بەردەۋامو گۆى مەدە بەۋەى كەشۋ ھەۋا چەندە ساردە، چۈنكە پىياسەكردن لەدەرۋەۋەى مال ئۇكسجىنى پاك دەگەپىتە لەش.
۲. ھەۋلىدە لەگەرماۋى گەرۋەۋە بەخىزىبى بچىت بۇ سارد كە ئەمەش بەرگى مۇف زىاد دەكاتو ماسولكەكانى بەھىز دەكەن.
۳. بەشىۋەپەكى باش بىخەۋە، چۈنكە لەگەل ئەۋەى پىۋىستت بەجۈلەپە، لەھەمانكاتدا لەۋەزى زىستاندا پىۋىستت بەخەۋتتىكى تەۋا ھەپە.
۴. دوور بىكەۋەۋەۋە لەخواردىنى شىرىنى.
۵. ھەۋلىدە بەھارات زىاتر لەكاتەكانى تر بەكاربەپىتتو زىادى بىكەپت بۇ خواردىنەكانت، چۈنكە تام خۆش دەكاتو رى لەزىادبۋونى كىشى دەگرىت.
۶. لەجىياتى شىرىنىۋ كىك سەۋزەۋە مىۋە بىخۇ.
۷. چىژ لەمىۋە زىستانەبىبەكان بىبىنە ۋەك كىۋىۋ ئەنەناسو پرتەقال كە لەگەل زۆرى فىتامىن تامىكى خۇشيان ھەپەۋ زۆر بەسۋودن بۇ لەش.
۸. ئەۋ خۇراكانە بىخۇ كە رىزەپەكى باش فىتامىن (D) يان تىداپە.
۹. زىاتر لەجاران ماسى بىخۇۋ لانى كەم دوو ھەفتە جارىك بىكە بەپەكىك لەژەمەكانت.
۱۰. چىژ لەھەمو شىتىك بىبىنە بۇ ئەۋەى دوور بىكەۋىتەۋە لەخواردىنى سەپىركردنى تەلەفرىۋن.
۱۱. خۆت بەھەندى شىتەۋە سەرقال بىكە كە لەدانىشتى بەردەۋام دوورت دەخاتەۋە، ۋەك ئەۋەى ئەگەر بانىۋت ھەبۋ پى بىكە لەئەۋى گەرۋ بۇ ماۋەبەك تىداپا بىمىنەۋە.

## سىستەمىكى خواردىنى رىكو پىك

ئەگەر تۇ لەۋ كەسانەى لەخواردىندا تواناى خۇ كۆنترۆلكردن نىبە،