

اوروجلوقدا نه يئييب نه ايچك؟

اوروجلوق آيىنين تغذيه سى چوخ مهمدير. بونا گۆره اونا آرتيق دقت يئيرمه لى و نجه يئديغيميزا دا اهميت وئرمه لى بوق.

اوروجلوق آيىنين تغذيه سى چوخ مهمدير. بونا گۆره اونا آرتيق دقت يئيرمه لى و نجه يئديغيميزا دا اهميت وئرمه لى بوق. اوروجلوقون ايستى و اوزون گونلرى اوروج توتانلارى اذيت ائليه بيلر. اما تغذيه مسأله سينه دوزگون دقت يئيريلسه بو مسأله حل اولاي بيلر.

ناخوشلار و گوجلرى اولمايانلار اوروج توتماقدان معاف اولسالار دا اوروج توتماغين انسان جسمى نين بعضى ناخوشلوقلارينا خيرلى اولدوغو ثبوت اولونوب. آشاغيدا كيملرين اوروج توتوب و كيملرين توتاييلمه ديقلارى يازيليب:



| هانسى ناخوشلار اوجون اوروج فايداليدير؟ | كيملر اوروج توتماسينلر؟ |
|--|--|
| -قانلارنى ياغى چوخ اولان انسانلارنى اوروج فايداليدير و اونلارنى ضررلى ياغلارين ازالديب فايدالى ياغلارين آرتيرار. | -هضم سيستميرينده ناخوشلوقلارنى اولان، مثلاً معدة پاراسى سابقه سى اولانلار اوروج توتانمالار. چونكى بئله انسانلار غذا يئمه سهرلى يارالارى قايدا بيلر. |
| | -اوزون مدت آج قالدوقلارينا معدة لرى قانايان انسانلارين اوروج توتماغى مصلحتلى دئييل. |
| | -ديابتلرى اولان ناخوشلار، قانلارينداكى قند مرتب اولماق تنظيملمه سى لازم اولماسينا گۆره اوروج توتماقدان ضرر گۆره بيلرلر. اوندان علاوه انسوليندن استفاده ائله بيلر، انسولين نوعى نين تئز و اوزون مدت تاثير قويدوغونا دقت يئيرماغينان، بعضى قانين قندىنى اشاعى يئنديرر. |
| | -اورك ناخوشلانى و اختيندا و ساعت باشيندا داوا - درمان يئماقلارنى چوخ اهميتى وار. نيتروكانتين حبلرى و يا ديل آلتى كيسوللارنى و اختيندا مصرف اولمايدير. |
| | -قان فشارلارى اشاعى و يا بوخارى اولان انسانلار طبيب نظارتينده اولمايديلار. بئله انسانلار داوا-درمانلارنى و اختيندا اتماليديلار كى چتينيلىغا دوشمه سينلر |

آشاغيدا اوروج توتانلارنا يئماق باره ده فايدالى توصيه لر وار:

| اوروجلوق آينيدا تغذيه | اوباشدانلىق يئماغى | افطار يئماغى |
|--|---|--|
| -اوروجلوق آينيدا قيزارتما و ياغلى يئمه ليلردن استفاده اولونماسا داها ياخشى اولار چونكى قانداكى ياغين مقدارىنى آرتيرماقدان علاوه سوء هاضمه و معدة ورمى و كؤكلوغا سبب اولار. - | -چوخلارى گون اجمالغين قاباغينا ائماقدان اؤترو اوباشدانلىقدا ياغلى و كالورى لى يئماقلارين مصرفى نين فايدالى اولدوغونو دوشونورلر. اما ياغلى و كالورى لى يئماغين جذبى اوجون بدنن سو مصرفى بوخارى كندر و سوسوزلوقا سبب اولار. | - ياغلى و قيزارديميش سوغانى اولان يئماقلار اوروجلوق اوجون مناسب يئمه لى دئييلر . ياخجى اولار بو ايدا ياغى از و قيزارتماسى اولمايان يئماقلار مصرف اولونسون. |
| -چوخ چاك ايچماق مخصوصاً اوباشدانلىقدا توصيه اولمور. چونكى چاك آياق يولونا تئز-تئز ايارا و بدنن سوبونو الدن وئرماعا سبب اولار. | -اوباشدانلىقدا ميوه و گۆي كيمي فيبرلى و ياغسىز يئمه ليلر مصرف ائله بين. چونكى فيبرلى يئماقلار داها چوخ سوبو اؤزونده جذب ائلر و بدن اونو ارامليغينان جذب ائلر و گنج سوسار. | -ياخجى اولار شام ياريم ساعت افطاردان سوترا يئيلسين و ياتماقدان اول ايكى ليوان رنگسيز چاي ، بير ليوان ياغسىز سوت و هنج اولماسا ايكى ميوه يئماق ياخجى اولار. |
| -اوروجلوقدا خامالى شيرنى، زوليه باميه، چوخ شيرين حالولار كيمي شيرين يئمه ليلرين يئمه سى كؤكلماغا سبب اولماقدان علاوه قانين قندىنى چوخالتما احتمالى دار. | -اوباشدانلىقدا چوخ سو ايچماق مخصوصاً غذا آراسيندا توصيه اولمور چونكى معدة شيره سى نين رقيقلمه سينه سبب اولار و هضم سيستمى نى مختل ائلر. | -افطار زمانى ايستى سوت، سوتلى اش و فيرنيئماق ياخجى اولار. اوباشدانلىقدا و افطاردان سولو يئماقلارين مصرفى بدنن سو دنگه سيني ساخلاماغا كؤمك ائلر. |
| -لبنيات، ميوه و گۆي، چؤرك و تاخيل كيمي مختصر و يونگول يئماقلارين مصرفى توصيه اولونور. | افطاردان سوترا ياتان قدر سو، ميوه سوبو، دوزسوز ايران و سوتونمصرفى بدنن سو و الكتروليت دنگه سيني ساخلاماغا كؤمك ائلر. | افطار اينان اوباشدانلىق آراسيندا تنقلات مصرفى انسانا توخلوق حسى وئر و غذايا ميللى آزالدار. |
| | -اوباشدانلىقدا و افطاردان اوباشدانلىق قدر ميوه و گۆيون مصرفى اولارين فيبرلى اولدوقلارينا گۆره چوخ فايداليدير. اولار بدنن ويتامين و املا حينى تايمين ائله ماقدان علاوه سوسولوغون دا قاباغىنى آلارلار. | |

| | | |
|--|---|--|
| | <p>-اوباشدانلیقدا شیرین شکرلرین یئمه‌سی توصیه اولمور. چونکی انسولینین تحریکی اینن قندین سلوللارا داخل اولماسینا سبب اولار و نتیجه‌ده بدن قند آزلیغینا دچار اولار. بئله‌لیغینان اوباشدانلیقدا شیرین یئمه‌لیلرین یئمه‌سی گون بویو تنز آجالماغا سبب اولار. میوه‌لرینده قندلی اولدوقلارینا گؤره اونلارین اوباشدانلیقدا از مصرف اولونماسی توصیه اولور.</p> | <p>-خرما مصرفی قان قندی‌نین تنظیمینده فایده‌لیدیر. بونا گؤره افطار زمانی 4-5 عدد خرما یئماغین چوخ فایده‌سی وار. البته هر بیر شکرین آرتیق مصرفی ضررلی اولار بیلر.</p> |
| <p>-سیرین سو و سیرین ایچمه‌لیلرین مصرفینده ضررلیدیر و یاخجی اولار انسان همیشه محیطله بیر حرارتی اولان سو و یا مایعات استفاده ائله‌سین.</p> | | |
| <p>- افطار زمانی حددن آرتیق سو ایچماق غذا هضمینی مختل ائلر. اوباشدانلیقدا دا بو ایشین ضرریندن سوایی فایده‌سی یوخدور.</p> | | |