

خۆراکی گونجاو و بهکەڵک بو میڤشک

سڵامەتی و ساغی میڤشک زۆر پێویستە

خواردنی ساغ و شیاو، هەروەها بەردەوام هیز و وزە بە میڤشک دەدەن. له ناکامدا، کاروباری تایبەت بە خۆبندن یان پیشەکەت باشتر رادەپەڕینی

قوچەکی (سێکوچکەکی) خواردنی میڤشک

بە بەردەوامی و بە ریکی 3 جەمی سەرەکی و 1 هەتا 3 خواردنی سووک له نیوان جەمە سەرەکییەکاندا بخۆ. له ناکامی رەچاوکردنی ئەو رێچکەیدا، بە شیوازیکی هاوسەنگ و تەراز رۆژانە وزە و هیز بە میڤشک دەگات.



خواردنە شەکر تیکراوەکان (شیرینکراوەکان) و هەروەها نانه شیرینەکان مەخۆ.

چوکولیاتی رەش (رەشەچاکلێت یان شکولیاتی رەش، کە تالە، بو سڵامەتی میڤشک بەسوودە، چونکە هەلگری ماددە دیژە ئۆکسیدانته.

میڤشک، پرۆتینی باش و شیاو (خاوەن کوالیتە باش) پێویستە، کە له گوشت، ماسی، هیلکە مریڤشک و هەروەها نیسک، ماش و لوبیاکاندا هەیە.

خواردن و بەکار هینانی خۆی کەم بکەوه. خۆی زۆر رێژە پالەپەستوی خۆین بەرز دەکاتەوه و زەبەر له دل و میڤشک دەدات.

ماسی، دوو یان سێ جار له ماوهی حەوتووێه کدا بخۆ. گوشتی کەم چەوری بو سازکردنی خواردنەکان بەکار بێت.

بو نامادەکردنی خواردنەکان رێژە بەکی کەم رۆن بەکار بێت. رۆنە کەرە یان رۆنی خۆمالی بەکار مەهینە و بەرەمە کەم چەوریەکانی شیر بەکار بێت.

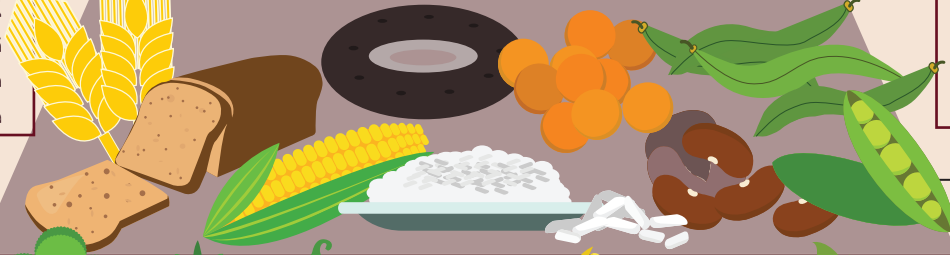
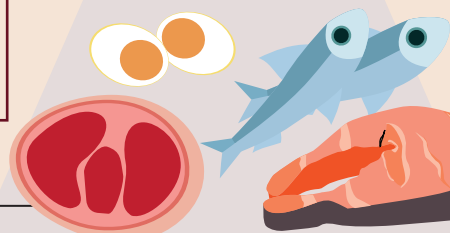
میڤشک پێویستی بە رۆن و چەوری خاوەن کوالیتە (خاوەن تایبەتمەندی و چۆنایەتی) باشە. ئەو جۆرە چەوریانە له دار و گیاکانی (رۆهک) وەک زەیتون، گولە زەردە کزرا، گوێز، پستە (فستەق) و دەنک و تۆی ماددە جیاوازەکان و ئاقوگادۆدا بە رێژە بەکی بەرچاو هەن.

نانی دانەوێلە تەوا، میوهکان، فاسولیا و لوبیاکان، گوێز و فستەق و دەنک و تۆکان هەلگری ماددە ناسراو بە ریشالە و فایبرن، کە بو سڵامەتی میڤشک پێویستن.

ریشالە و فایبرەکان بەرز و نزمی شەکر خۆین هاوسەنگ دەکەن و وزە و هیزی بەکسان بە میڤشک دەبەخشن.

بەلألۆک و میوه دارستانییهکان، گوێز و هاوشیوهکانی وێرای سەوزواتەکان خاوەنی ماددە دیژە ئۆکسیدانتن، کە میڤشک له نهخوشییهکانی وەک لەبیری چوونەوه دەپاریزن.

سەوزی رەنگاوپەنگ و هەمەجۆر بخۆ. رۆژانە لانی کەم، رێژە ئەو سەوزیانە له 5 چەنگی (چنگ و مشت) مرۆف کەمتر نەبن.



له رۆژدا بە رێژە بەکی گونجاو (8 پەرداخ، لیوان) ئاو بخۆوه. ئاو، کاروباری تایبەت بە ژبانی خانەکانی میڤشک و ئالوگری نیو ناوکی خانەکان رادەپەڕینی.



میڤشک، بە تایبەت له کاتی خۆبندن، کارکردن و ئارەقەکردندا پێویستی زۆری بەئاوه. ئەگەر ئاو بە رێژە بەکی کەم بخۆیهوه، رەنگە تووشی ژانەسەر بیت یان توانای تێرامان و وردبوونەوهت لاوازتر بن و هیزی لەبیری مانگ کزتر بێ.

گرینگ و جیگای سهرنج!



ڦیټامین "دی" (D nimatiiv) له ژیر کاریگمیری تیشکی خوردا، له سمر پیستی مرؤف بهر هم دپت. و مرگرتنی ریژهی گونجاوی ڦیټامین "دی" به تایبیت له وهرزی زستاندا زور جیگهی بایهخ و گرینگه. ڦیټامین "دی" بو نیسک، وزهی بهرنگاروبونموی گشتی جهسته و هسروهه گهش راگرتنی ناخی مرؤف گرینگه. ڦیټامینی ناماژه پیکراو، بو میشکی مرؤف سوودیکی زوری هیه، چونکه توانای لهبیرمان، ڦیربوون و هسروهه بریاردان هاوسهنگ رادهگری.

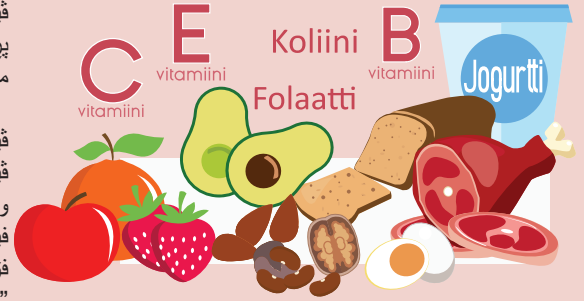
ماسی و هسروهه بهرهمهکانی شیر (وهکو: شیر و روئی مارگارینی)، که ڦیټامین "دی" یان لی زیاد کراوه به سهرچاوهی ڦیټامین "دی" دناسرین. نهو مرؤفانهی، که رهنگالهی سهرکی پیستیان گنمی و رهسه، زور به زحمعت ڦیټامین "دی" بهر هم دینن.

ڦیټامینی "سی، ئی، بی" و هسروهه "کولین" که سمر به بنمهالهی ڦیټامین "بی" یهکانه به خوراکي سهرمکی و پر بایهخی میشک دهژمیردرین. نهو ڦیټامینانه، میشک له پیربوون دهپاریزن و پهره به تیکوشان و چالاکي میشک ددهن.

ڦیټامینی "سی" له بهلالوک و میوه دارستانییهکان و هسروهه میوهکاندا هیه. ڦیټامین "ئی" له رزن، گوینز و بهرهمه هاوشیوهکانی، تو(وهگری: مهیست کونجی، کهتان و هاوشیوهکانیانه) و نافوکادودا به شنیوهیکی بهر چاو هیه.

ڦیټامین "بی" یهکان وهکو "بی 21" له ماسی، گوشت، هیلهکی مریشک و بهرهمهکانی شیردا هین. ڦولاتی (ناسراو به ڦیټامین 9) له سهوزییهکان، دانهولئی تهواو، لوبیا، فاسولیا و ماش و نیسکدا هیه.

"کولین" له هیلهکی مریشک، جهرگی گا و گوینز، بهرو، پسته جباوازهکاندا (وهگری: پستهی دار، پستهی زهوی و هتدا) دهست دهکوی.



TERVEYSRUOKAA

TYRNI
OMENA
MUSTIKKA
MANSIKKA



PAPRIKA
PINAATTI
PARSAKAALI
KUKKAKAALI



BASILIKA
KURKKUMA
VALKOSIPULI



KOOKOS
KURKUMA
VIHREÄ TEE
GRANAATTIOMENA



Lähteet: VRN: Suomalaiset ravitsemussuositukset 2014,

Kohti parempaa aivoterveyttä-opas aivojen hyvinvointiin, Kouvolan seudun muisti ry.

www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi

Jyväskylä, S. Syö muistaaksesi. Ravitsemus aivoterveiden edistäjänä. Suomen muistiasiantuntijat ry, 2013.

Kuva ja taide: Karen Cipre | karencipre.deviantart.com