

# خۆراکی گونجاو و بهکهلک بو میشک



سلامهتی و ساغی میشک زور پیویسته

خواردنی ساغ و شیاو، ههروهه بهردهوام هیز و وزه به میشک ددهن. له ناکامدا، کاروباری تایبعت به خویندن یان پیشهکمت باشتر رادهپهرینی

## قوچهکی (سیکوچکهی) خواردنی میشک

به بهردهوامی و به ریکی 3 جهمی سههکی و 1 ههتا 3 خواردنی سووک له نیوان جهمه سههکیهکاندا بخۆ. له ناکامی رهچاوکردنی نهو ریچکهیهدا، به شیوازیکی هاوسهنگ و تهراز روژانه وزه و هیز به میشکت دهگات.



خواردنه شهکرتیکراوهکان (شیرینکراوهکان) و ههروهه نانه شیرینهکان مهخۆ.

چوکولیاتی رهش (رهشهچاکلیت یان شکولیاتی رهش، که تاله) بو سلامهتی میشک بهسووده، چونکه ههلهگری مادهی دژه ئوکسیدانته.

میشک، پروتینی باش و شیایوی (خاوهن کوالیتهی باش) پیویسته، که له گوشت، ماسی، هیلکهی مریشک و ههروهه نیسک، ماش و لوبیاکاندا ههیه.

میشک پیویستی به روژ و چهوری خاوهن کوالیتهی (خاوهن تایبهنمندی و چۆنایهتی) باشه. نهو جۆره چهوریانه له دار و گیاکانی (روهک) وهک زهیتون، گوله زمردهی کلزا، گوێز، پسته (فستهق) و دهنک و تۆی مادهه جیاواز مهکان و ئافۆکادۆدا به ریژهیهکی بهرچاو ههن.

نانی دانهویلهی تهواو، میوهکان، فاسولیا و لوبیاکان، گوێز و فستهق و دهنک و تۆکان ههلهگری مادهی ناسراو به ریشاله و فایبرن، که بو سلامهتی میشک پیویستن.

به لالۆک و میوه دارستانیهکان، گوێز و هاوشیوهکانی ویزیای سههزواتهکان خاوهنی مادهی دژه ئوکسیدانتن، که میشک له نهخۆشیهکانی وهک لهبیرچوونهوه دهپاریزن.



خواردن و بهکارهینانی خوئی کمه بگهوه. خوئی زور ریژهی پالپهستوی خوین بهرزدهکاتهوه و زهبر له دل و میشک دهگات.

ماسی، دوو یان سه جار له ماوهی ههوتوویهکدا بخۆ. گوشتی کمه چهوری بو سازکردنی خواردنهکان بهکاربێن.

بو نامادهکردنی خواردنهکان ریژهیهکی کهم روژ بهکار بێنه. روژهکه ره یان روژی خۆمالی بهکار مههینه و بهرههه کهم چهوریهکانی شیر بهکار بێنه.

ریشاله و فایبرهکان بهرز و نزمی شهکری خوین هاوسهنگ دهکهن و وزه و هیزی بهکسان به میشک دهبهخشن.

سههزی رهنگاوپهنگ و ههههجوو بخۆ. روژانه لانی کهم، ریژهی نهو سههزیانه له 5 چهنگی (چنگ و مشت) مرؤف کهمتر نهبن.



له روژدا به ریژهیهکی گونجاو (8 پهرداخ، لیوان) ناو بخۆوه. ناو، کاروباری تایبعت به ژبانی خانهکانی میشک و ئالوگری نیو ناوکی خانهکان رادهپهرینی.



میشکت، به تایبعت له کاتی خویندن، کارکردن و ئارقهکردندا پیویستی زوری بهئاوه. نهگهر ناو به ریژهیهکی کهم بخۆیهوه، رهنگه توشی ژانهسهر بیت یان توانای تیرامان و وردبوونهوت لاوازتر بن و هیزی لهبیرمانت کزتر بی.

## گرینگ و جیگای سهرنج!

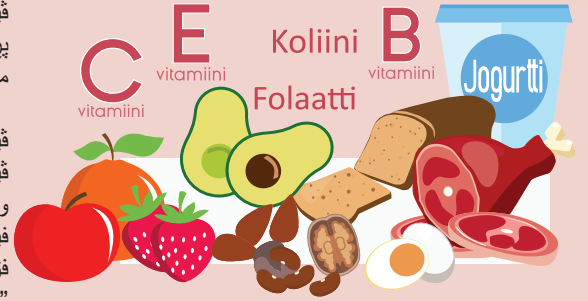


ڦیټامین "دی" (D nimatiiv) له ژیر کاریگمیری تیشکی خوردا، له سمر پیستی مرؤف بهر هم دپت. و مرگرتنی ریژهی گونجاوی ڦیټامین "دی" به تایبیت له وهرزی زستاندا زور جیگهی بایهخ و گرینگه. ڦیټامین "دی" بو نیسک، وزهی بهرنگاروبونموی گشتی جهسته و هسروهه گهش راگرتنی ناخی مرؤف گرینگه. ڦیټامینی ناماژه پیکراو، بو میشکی مرؤف سوودیکی زوری هیه، چونکه توانای لهبیرمان، ڦیربوون و هسروهه بریاردان هوسنگ 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 رشه، 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 دهپاریژن 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 هوشیوهکانی، تو(وهگری: مهبست کونجی، کهتان و هوشیوهکانیانه) 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، دانهوئلهی 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