

قهبزبوون



لهومنداآنهدا که تنیا له شیری دایکیان تهغزیه دهکمن، دهگمهنه

قهبزبوون کیشیهکی زور باوه له مندالاندا. زوربهی مندالان بهگشتی ئهوپیری رۆژی چند جار بیسای دهکمن. لهگهل ئهوشدا، دهبی بیسای رهق که دهردانی ئه دژواره و به ناوی قهززی دهبناسین چارسهر بکهیت.

ئه ساوانه که تهغزیه دهکمن به شیری دایک بهگشتی رۆژانه ژمارهکی زیاتر بیسای دهکمن بهلام ههندی جار لهوانهیه تنیا جاریک له ههفتهدا بیسای نهرم و ناسایان ههیت. ژماره جارمکانی دهردانی بیسای ئه دهسته مندالانه له بهرورد لهگهل ئه ساوانهیه که له شیری دایک تهغزیه دهکمن، زیاتره. بۆ نمونه ئه ساوانهیه که له شیری دایک تهغزیه دهکمن له ههفتهدا 5 تاکوو 40 جار بیسای دهردهن و ئههه له دۆخیکدایه که ئه ساوانهیه که شیری وشک دمخۆن 5 تاکوو 28 جار له ههفتهدا بیسای دهکمن. گۆرینی جۆری شیر یان شیر و شکیش دهتوانیت بیته هوی قهبزبوون.

شتی زور رۆلیان ههیه له قهزیدا بهلام مندالانی ساوا و ئه مندالانه که ژهمی خواردنی هاوسهنگ وهردهگرن بهگشتی قهز ناین.

داوا له سهردانکهری تهنروستی خۆت بکه لهم بارهوه راویژکاری پشککش بکات. له بابتهی دهگمهندا، دهکرئ قهززی به هوی نهخۆشیهکی تر بیت، کهوا به گهر له ماوهی چند رۆژدا کیشهی قهبزبوون چارسهر نهکرا، گرنکه که لهگهل پزیشکی خیزانیت قسه بکهیت.

1.

مندالاکه قهزز دهیت.

2.

له نیوان خواردهکاندا، ناوی کولوی ساردبووه تاکی بکهوه.

3.

گهر کیشهکه ههروا درژهی ههبوو قسه بکه لهگهل سهردانکهری تهنروستی یان پزیشکی گشتی خۆت.

سهردانکهری تهنروستی دهئیت

بۆ بهرگریکردن له قهززی و بهرگری له دوبارهبوونهوه، دلنیا به له مندالاکهت پاریزیکی خواردنی هاوسهنگی ههیه که ریژمیهکی زور فایهر لهوانه، میوه، سهوزه، پاقلهی کولوو و دانهویلهی نانی بهیانانی کهپهکدار. ئیمه کهپهکی پرۆسهنهکراو (پنکهاتهیهک له ههندیک له خواراکهکاندا) راناسپیرین چونکوو دهیتته هوی باکردنی سک، بای گهده و کهمبوونهوهی ههلمزینی خواراک بچووکهکان. ریژمیهکی زور شله بخۆوه.

مندالانی ساوا که له شیری دایکیان تهغزیه دهکمن

قهبزبوون له مندالانی ساوادا که تنیا شیری دایک دمخۆن، زور دهگمهنه، بهلام سهرهاندانی ئه له ساوانهیه که شیر و وشک دمخۆن یان ئه مندالانه که خواردنی رهق دمخۆن ناسایی نییه. داوا بکه له سهردانکهری تهنروستی خۆت راویژکاری پندات له بواوی چارسهری قهززی. دلنیا به که پاودهی شیر لهگهل ریژمیهکی گونجاو لهگهل ئاو لیکدراوه. ههندیک له شیر و وشکهکان

بەتایبەتی بۆ ئەو ساوانە دروست کراون کە تووزیک قەبزەن - سەردانکەری تەندروستتیت دەتواننیت دەربارەى بژاردەى
هەلبژێرداوتدا قسە بکات.

گەر منداڵەکەت لە ئێستادا خواردنى رەق دەخوات، ئەو کاتە دەبێ ئاوى میوه یان میوه خۆى بۆ یارمەتیدان بەم کێشەى بەراوەى
پێویست بێت. میوه وەک هەرمى، و هەلووژە سۆربیتولیان تێدایە کە شلکەرەویەکی سروشتى دێنە ئەژمار و یارمەتى هەلمزین
دەدەن لە ڕێگەى بەشى خوارەوى ڕیخۆلەوه کە یارمەتى هەبوونی پیسایى نەرم و ئاسوودە دەدات. لە پەيوەندى لەگەڵ منداڵانى
کەم تەمەندرا، بەر لەوه کە مادەیهک جگە لە شیر زیاد بکەیت بە پارێزى خواردنى ئەوانەوه، بابەتەکە لەگەڵ سەردانکەرى
تەندروستى خۆت شى بکەوه.

سەرچاوه: www.NCT.org.uk

سەرچاوه: رێنمای NICE، 2009، قەبزى منداڵان