بەهای خۆراکی خورما

خورما Dates سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ریشاڵی رووکییە، مرۆڤی پێگەیشتوو رۆژانە بە تێکرایی 25 گرام ریشاڵی پێویستە. ریشاڵی رووەکی دوو جۆری هەیە، ریشاڵی تواوە و نەتواوە، هەر دووکیان سوودی تەندروستی تایبەتیان هەیە. جۆری تواوە کۆنترۆڵی نەخۆشی شەکرە دەکات بەوەی کە ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێنێت، هەروەها ئاستی کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت بەتایبەتی کۆلیستیرۆلی خراپ. جۆری نەتواوە تێکرای جوولەی خۆراك لە ریخۆڵەدا تاوەدەدات و دژی قەبزی کاردەکات. رێژەی کاربۆهیدرات بە شێوەی شەکر لە خۆرمادا دەگاتە نزیکەی 73%، خورما هەرسێ شەکری فرکتۆز و گلوکۆز و سوکرۆز لەخۆدەگرێت کە لەش بە ئاسانی سوودیان لێ وەردەگرێت، بۆیە خورما بە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی وزە دادەنرێت. هەروەها خورما پرۆتین و زەیت و کانزایەکانی کالسیۆم، سولفەر، ئاسن، پۆتاسیۆم، کۆپەر، مەنگەنیز، مەگنسیۆم لەخۆدەگرێت کە هەموویان بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە. خورما گەلێك ڤیتامین لەخۆدەگرێت وەکو ڤیتامین B1، B2، B5، B6، ئەم ڤیتامینانە گرنگی تەندروستی زۆریان هەیە لە دروستبوونی هیمۆگلۆبین و خرۆکە سوور و سپییەکانی خوێندا، هێشتنەوەی ئاستی شەکری خوێن. خورما مەگنسیۆمی تێدایە کە زەروورە بۆ تەندروستی ئێسکەکان، ئەمە جگە لەکانزای ئاسن کە گرنگە بۆ دروستبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن. لەگەڵ هەموو ئەمانەدا، خورما هیچ کۆلیستیرۆلی تێدا نییە. خورما سەرچاوەیەکی باشە بۆ پۆتاسیۆم کە زۆر گرنگە بۆ گرژبوونی ماسولکەکانی لەش و ماسولکەی دڵ و کۆئەندامی دەمار لەگەڵ دابەزاندنی پەستانی خوێن. خواردنی خورما دەمانپارێزێت لە قەبزی، گرفتەکانی ریخۆڵە، سکچوون، هەروەها لە شێرپەنجەکانی کۆئەندامی هەرس.

ئەوخۆراکانە بخۆ کە هەرسکردنییان ئاسانە

خۆراکەکان هەموویان وەکو یەك لەهەمان کاتدا هەرس ناکرێن، هەندێکیان هەرسکردنیان ئاسانە واتە زوو بە کۆئەندامی هەرسدا گوزەر دەکەن، هەندێکیشیان درەنگتر هەرس دەبن. ئەو خۆراکانەی کە درەنگ هەرس دەبن و بۆ ماوەیەکی زۆر لەناو گەدەدا دەمێننەوە هەوێن دەبن یان تێکدەچن و چەند ماددەیەکی ژەهراوی پەیدا دەکەن، ئەمەش بارگرانی دەخاتە سەر لەش بۆ رزگاربوون لەم ماددانە. هەرسکردنی هەر یەك لە پرۆتین، چەوری، کاربۆهیدرات، سەوزەوات و میوە جیاوازییان هەیە. بەگشتی هەرسکردنی ئەو خۆراکانە ئاسانە کە رێژەیەکی بەرزی ئاو لەخۆدەگرن بە بەراوردکردن لەگەڵ پرۆتینەکان.

سەوزەوات کە لەگەڵ پرۆتین یان لەگەڵ نیشاستەدا تێکەڵ دەکرێن هەرسکردنیان ئاسانتر دەبێت، بەڵام هەرسکردنی پرۆتین و نیشاستە بەیەکەوە لە ژەمێکدا درەنگتر و قورستر دەبێت. ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە خۆراکە پرۆتینییەکان بۆ هەرسبوونیان پێویستیان بە دەوروبەرێکی ترش Acid هەیە، کەچی نیشاستە یان خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان پێویستییان بە دەروبەرێکی تفت Alkaline هەیە بۆ هەرسبوونیان، لەکاتی تێکەڵکردنیان دەوروبەرە تفتەکە زاڵ دەبێت بەسەر ئەنزیمە ترشەکان کە پێویستن بۆ هەرسکردنی پرۆتین، دەرەنجام کرداری هەرسکردن دوادەکەوێت و خۆراکە هەرسنەکراوەکە دوچاری هەوێنبوون Fermentation دەبێت و کێشەی تەندروستی پەیدا دەکات. میوە، سەوزە، پاقلەمەنییەکان، دانەوێڵە هەموویان بەئاسانی هەرس دەکرێن و ماددەی گرنگ لە کانزا و ڤیتامین و پرۆتین بە لەش دەبەخشن. ئەو خۆراکانەی کە هەرسکردنیان ئاسانە تەندروستییانەترن، ماددە خۆراکییەکانیان باشتر بە لەش دەبەخشن، گرفتەکانی پەیوەست بە هەرسکردن کەم دەکەنەوە. هەرسکردنی شوتی و کاڵەك لە هەموو سەوزە و میوەکانی تر ئاسانترە.

لایەنی خۆراکی کازو

کازو یان کاچو Cashew چەندین پێکهاتەی خۆراکی گرنگی تێدایە، تەندروستی بەهێز دەکات و سەرچاوەیەکی باشە بۆ پرۆتین و ترشە چەورییە یەکانییە ناتێرەکان Monosaturated fats. بەهای خۆراکی کازو بۆ ئەمەش دەگەڕێتەوە کە چەندین کانزای گرنگ لەخۆدەگرێت وەکو کۆپەر Copper، مەگنسیۆم، مەنگەنیز، فۆسفۆر، زینك، ئاسن، پۆتاسیۆم، هەروەها کانزای سیلینیۆم Selenium کە سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە، ئەم سیفەتە بایەخێکی تەندروستی بەرزی هەیە. کازو ڕێژەیەکی زۆر باشی لە کانزای کالسیۆمیش تێدایە کە کانزایەکی یەکجار گرنگە بۆ پاراستنی پتەویی ئێسك و تەندروستی ددانەکان. ئەو ڤیتامینانەی کە بە ڕێژەیەکی بەرز لە کازودان بریتین لە ڤیتامینەکانی B6، B5، B1، K، E، هەروەها ڤیتامینەکانی B2 و B3 و ڤیتامین C بە ڕێژەیەکی کەمتر. کازو وزەیەکی خۆراکی بەرز لەخۆدەگرێت بەوەی کە هەر 100 گرام کازو نزیکەی 555 کالۆری وزە بە لەش دەبەخشێت. سوودە تەندروستییەکانی خواردنی کازو بریتین لە: ڕێگرتن لە دروستبوونی بەردی زراو، پاراستنی تەندروستی ئێسك و ددانەکان، بەهێزکردنی هێڵە بەرگرییەکانی دژەئۆکسان، پاراستنی دڵ و هاتووچۆی خوێن، خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە، کۆنترۆلکردنی فرمانی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، کۆنترۆلکردنی چالاکیی ئەنزیمەکان کە زۆر پێویستن بۆ هەموو زیندە کارلێکە کیمیاییەکانی لەش.

خۆراکی ڕووەکی . توندوتیژی کەمتر

گەورەترین بوونەوەر لەسەر گۆی زەوی کە جۆرێکی داینەسۆر بووە تەنیا لەسەر خۆراکی ڕووەکی ژیاوە، ئێستا لە باشووری کیشوەری ئوسترالیا دا کۆمەڵەی خۆراکی ڕووەکی هەیە و بۆ هەمووان ئاشکرا بووە، پسپۆڕ وشارەزایانی خۆراکی ڕووەکی بەردەوام لە لێکۆڵینەوەدان بۆ وەدەستهێنانی نوێترین زانیاری سەبارەت بە خۆراکی ڕووەکی. ئەندامانی ئەم کۆمەڵەیە تەنیا ئەم خۆراکانە دەخۆن کە بەهیچ شێوەیەك بەرهەمی ئاژەڵییان تێدا نییە، هەمووشیان خاوەن تەندروستییەکی زۆر باش و هاوسەنگن. ئەم ڕاستییە زانستییە سەلمێنراوە کە لەشی مرۆڤ تاکو بە ساغ و دروستی بمێنێتەوە، بەردەوام پێویستی بە بڕی تەواوی کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەورییەوە هەیە، ئەمە سەرەڕای ئاو و هەوای پاك و کانزا و ڤیتامینە جۆراوجۆرەکان. بێگومان، بەکارهێنانی بڕی زیاتر لە پێویست لە هەر جۆرێك لەم ماددە خۆراکییانە لەوانەیە کە زیانی تەندروستی بەدواوە بێت. بۆ دڵنیابوون لەوەی کە پێویستی ڕۆژانەی مرۆڤ لە ماددە خۆراکییەکان دابین کراوە، دەبێ خۆراکی ڕووەکی جۆراوجۆر ڕۆژانە بخورێ بە مەرجێك کە بەرهەمە ڕووەکییەکان تەڕ و تازە بن و بەجۆرێك پوختە کرابن کە بەها خۆراکییەکانیان لە دەست نەدابێت. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خەڵکانی ڕووەکی توندوتیژییان کەمترە لەو کەسانەی کە زیاتر پەیڕەوی خۆراکی ئاژەڵی دەکەن. ئەمەش لە بیر نەکەین کە ماددە دژەئۆکسانەکانی خۆراکی ڕووەکی بایەخی تەندروستی فەرامۆشنەکراویان هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەکرە، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل، هەروەها مرۆڤ دەپارێزن لە تووشبوون

خۆربردن مەترسیدارە

خۆربردن Sunburn حاڵەتێکی نەخۆشییە لەئەنجامی بەرکەوتنێکی زۆر بە تیشکی خۆری راستەوخۆ یان مانەوە لە کەشی گەرم بۆ ماوەیەکی زۆر تووشی مرۆڤ دەبێت و هەندێك جار ژیان دەخاتە مەترسییەوە ئەگەر چارەسەرێکی خێرای پزیشکی بۆ نەکرێت. تیشکی خۆر کاریگەری دەکاتە سەر هەندێك سەنتەری مێشك کە دەکەونە نزیك ناوچەی مل، دەرئەنجام خانەکان بە خوێن دەئاوسێن و پەستانی شلەی دەوروبەریان بەرزدەبێتەوە، بەمەشەوە گرفت لە فرمانی دڵ و کۆئەندامی هەناسە و گورچیلەکان پەیدا دەبێت. لەکاتی خۆربردندا، پلەی گەرمی لەش بەرزدەبێتەوە، رێژەی ئارەقەکردن زۆر زیاد دەکات و لەش شلە و خوێیەکانی سۆدیۆم و پۆتاسیۆم ون دەکات، بۆیە تووشبوو دوچاری وشکبوونەوەیەکی سەخت دەبێت بەتایبەتی پیرەکان و تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، کەمبوونەوەی شلەی لەش راستەوخۆ کاریگەرییەکی خراپ دەکاتە سەر فرمانەکانی مێشك و دڵ و گورچیلەکان. نیشانەکانی خۆربردن بریتین لە: بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، وشکبوونی پێست بەگشتی، سووربوونەوەی پێستی دەموچاو، سووربوونەوەی چاوەکان، هەستکردن بە هیلاکی، سەرئێشە، گرژبوونەوەی ماسولکەکان، پاشان سەرسووران و رشانەوە و زیادبوونی لێدانەکانی دڵ و لەهۆشچوون. خۆپاراستن لە خۆربردن ئەنجام دەدرێت بە دوورکەوتنەوە لە مانەوە بۆ ماوەیەکی زۆر لەژێر تیشکی راستەوخۆی خۆر، بەکارهێنانی کرێمی دژە هەتاو بە رێنمایی دکتۆر، لەگەڵ زیاد خواردنەوەی شلەمەنی و زیاد خواردنی سەوزە و میوە مەترسییەکانی خۆربردن تا رادەیەکی باش کەم دەکاتەوە بەتایبەتی کەمبوونەوەی سۆدیۆم لە لەشدا کە دەبێتە ئەگەری شێوان و بۆرژان و گرژبوونەوەیەکی شێوە پەرکەمیی ماسولکەکان و لەوانەشە کە ببێتە هۆی لەهۆشچوون، هەروەها کەمی پۆتاسیۆمیش کاریگەرییەکی نێگەتیڤ دەکاتە سەر ماسولکەی دڵ و ماسولکەکانی لەش و فرمانەکانی مێشك.

کەمەری گەورە. مەترسی تەندروستی

ئەو پیاو و ئافرەتانەی کە ناوقەدیان گەورەیە یان ناوقەدیان قەڵەوە زیاتر لە خەڵکانی ئاسایی رووبەڕووی گرفتی تەندروستی مەترسیدار دەبنەوە. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ئەگەر چیوەی ناوقەدی پیاو 47 گرێ (نزیکەی 119 سانتیمەتر) یان پتر بێت و چیوەی ناوقەدی ئافرەتیش 42 گرێ (نزیکەی 106 سانتیمەتر) یان پتر بێت، ئەوا دوو ئەوەندە پتر لەو کەسانەی کە کێشی لەشیان ئاساییە نزیکن لە مەترسی مردن کە لە ئەنجامی ئالۆزییەکانی قەڵەوی وەکو نەخۆشی دڵ و شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و جەڵتەوە روودەدات. کۆبوونەوەی چەوری لە ناوڕاستی لەش یان لە دەوری کەمەر و گەورەبوونی چیوەی ناوقەد Waist circumfer-ence مەترسی دەخاتە سەر تەندروستی لە هەر پێوانەیەکی تێکرای بارستایی لەش BMI کە وەکو کلیلێك بەکاردێت بۆ زانینی کێشی دروستی لەش و دەستنیشانکردنی قەڵەوی و لاوازی لەش، بۆ نموونە ئەگەر پێوانەی تێکرای بارستایی لەش پتر بێت لە 30 واتە قەڵەوی، 25 – 29.9 واتە کێشی زیاد، کەمتر لە 18.5 واتە لاواز، 20- 24.9 واتە کێشی دروست و تەندروستییانە. بە مانایەکی تر، ئەگەر چێوەی ناوقەدی یەکێك گەورە بێت و تێکرای بارستایی لەشی لە سنووری کێشی ئاساییدا بێت، هێشتا مەترسی گرفتی تەندروستی لێدەکرێت. کێشە تەندروستییەکانی پەیوەست بە ناوقەدی گەورە جگە لە ئالۆزییەکانی قەڵەوی بریتین لە: نەخۆشی دڵ، پەیدابوونی بەرگری دژی هۆرمۆنی ئینسولین، نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەم. ئەوە گومانی تێدانییە کە بە دابەزاندنی کێشی لەش و پەیڕەوکردنی رێجیمێکی خۆراکی و وەرزش لەژێر چاودێری دکتۆردا، پێوانەی چیوەی ناوقەد بچووك دەبێتەوە، چونکە دابەشبوونی چەوری لە لەشی پێگەشتووەکاندا بە پلەی یەکەم کەوتۆتە ژێر کاریگەری هۆرمۆنەکانەوە، پاشان مەسەلەی زگماکی و هۆکارەکانی تر، بۆیە دەبینین کە زیادبوونێکی کەم لە کێشی لەشدا راستەوخۆ لە ناوچەی کەرش و کەمەردا دەردەکەوێت.

چۆن خۆراك

کرداری هەرس Digestion بریتییە لەگۆڕینی ئەو خۆراکەی کە دەیخۆین بۆ چەند پێکهاتووی سادەتر تاکو لەش هەڵیانمژێت و بۆ گەشە و هەموو زیندە چالاکییەکان سوودیان لێ وەرگرێت. کرداری هەرس لە راستیدا هەر لە کوڵاندن و ئامادەکردنی خۆراکەوە دەستپێدەکات، چونکە بەم شێوەیە شانەکانی خۆراك تێکدەشکێن و هەرسکردنیان ئاسانتر دەبێت لە کۆئەندامی هەرسدا. دەم، دوو رۆڵی سەرەکی هەیە لە کرداری هەرسدا کە بریتین لە وردکردنی خۆراك بە ددانەکان و تەڕکردنی خۆراك، بەمجۆرە بەشێك لە کرداری هەرسکردنی خۆراك ئەنجام دەدرێت. پاشان لە گەدەدا دەردراوەکان ماددەی پرۆتینی وەکو گۆشت شیدەکەنەوە و هەرسی دەکەن، ترشی هایدرۆکلۆریك HCL کە لە خانەکانی گەدە دەردەدرێت جگە لەوەی پرۆتین شیدەکاتەوە، بەشی هەرە زۆری ئەو میکرۆبانەی کە دەگەنە گەدە لەناویان دەبات، هەر چەند یەك خولەك جارێك دەرگای گەدە دەکرێتەوە تاکو بەشێك خۆراك بچێتە ریخۆڵە باریکە، لەوێدا دەردراوەکانی ریخۆڵە بەشی هەرە

چێژی تاڵ لە دەم و قوڕگدا

هەستکردن بە چێژێکی تاڵ Bitter taste یان چێژێکی ناخۆشی وەکو تام سارد لە دەمدا حاڵەتێکی باوە. بەگشتی کولبوونی دەم ئەم گرفتە پەیدا دەکات کە گەلێك هۆکاری لەپاڵە وەکو: سووتانی ناوپۆشی دەم لەبەر خواردن و خواردنەوەی گەرم، پاك رانەگرتنی دەم و ددان، بەکارهێنانی فڵچەی ددان بە نارێکی کە ببێتە ئەگەری برینی بچووك لە پوك یان زمان یان ناوپۆشی دەم، کەمی ڤیتامین و کەمی کانزایەکان، قەیرانە دەروونییەکان. هۆیەکانی تری چێژی ناخۆش لە دەمدا بریتین لە: هەوکردنی پشتەوەی زمان و دەم و قورگ بە تایبەتی هەوکردن بە کەڕووی کاندیدا Candida کە زیاتر لەو کەسانەدا روودەدات کە بەرگری لەشیان کەمە وەکو منداڵ و پیرەکان و نەخۆشانی شەکرە و تووشبووان بە ئایدز یان شێرپەنجە. زۆرجار دەرمانی ددانسازی و هەندێك دەرمانی تری وەکو فلاجیل چێژی دەم ناخۆش دەکەن. پەستی توند و قووڵ، خەمۆکی دەبنە ئەگەری گۆڕان لە ناوپۆشی دەمدا بەتایبەتی گۆڕان لە رێژەی دەردانی لیکدا. وشکبوونی دەم دەبێتە ئەگەری هەر دوو بۆنی ناخۆش و چێژی ناخۆش لە دەمدا کە گرنگترین هۆکارەکانی بریتین لە کەم خواردنەوەی شلە و زیاد ئارەقەکردن، زیاد قسەکردن، نەخۆشی شەکرە، سستبوونی گلاندی تایرۆید، پەککەوتنی گورچیلەکان، نەخۆشی ئەلزهایمەر، نەخۆشی پارکینسۆن، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان. چارەسەرکردنی ئەم گرفتە بە دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆیەکەی ئەنجام دەدرێت، لە ماڵەوە دەکرێت هەر جۆرێکی غەرغەرە یان شووشتنی دەم Mouth Wash بە گیراوەی دژەمیکرۆب ئەنجام بدرێت. زیاد خواردنەوەی ئاو، زیاد خواردنی سەوزە و میوە، کۆنترۆلکردنی شەکرە، هەنگاوی سادە و گرنگن بۆ رێگرتن لە وشکبوونی دەم.

کوتان و بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش

کوتان Vaccination ملیۆنها منداڵ لە چەندین نەخۆشی دەپارێزێت. ماکوتەی نەخۆشییەکان بەگشتی لەخودی ئەو میکرۆبانە دروست دەکرێن کە هۆکاری نەخۆشییەکانن، بەڵام بە جۆرێك بێهێزکراون یان مامەڵەی تایبەتیان لەگەڵدا کراوە لە تاقیگەدا بۆ ئەوەی کە لەکاتی بەکارهێنانیاندا ببنە ئەگەری دروستکردنی بەرگری دژی میکرۆبەکان. بە مانایەکی دیکە، تووشکردنی منداڵ بە هەمان ئەو نەخۆشییەی کە ڤاکسینەکەی بۆ بەکاردێت، بەڵام بە شێوەیەکی سووکتر کە هەرگیز نەبێتە ئەگەری مەترسی لەسەر تەندروستی، لە هەمان کاتدا سیستمی بەرگری لەش هان بدات بۆ پەیداکردنی بەرگری دژی نەخۆشییەکە بۆ ئەوەی کە ئەگەر هەر کاتێك منداڵەکە تووشی ئەم نەخۆشییە بێت، بەئاسانی لێی چاکبێتەوە و دوچاری ئاڵۆزییەکانی نەخۆشییەکە نەبێت و هەرگیز مەترسی نەکەوێتە سەر ژیانی. لەپاش هەندێك کوتاندا بەتایبەتی ماکوتەی سیانی و ماکوتەی تێکەڵاو MMR دژی سوورێژە و گوێرەپە، زۆرجار منداڵ دوچاری بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش دەبێت لەگەڵ چەند نیشانەیەکی وەکو نارەحەتی و کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، بەڵام ئەم نیشانانە مەترسی ناخەنە سەر تەندروستی منداڵ و تەنیا بە بەکارهێنانی دەرمانی دژەتا وەکو پاراسیتۆل چارەسەر دەکرێن. بەگشتی، ئەو کوتانانەی کە لە بنکە تەندروستییەکانی هەرێمی کوردستاندا بۆ منداڵان ئەنجام دەدرێن بریتین لە: کوتانی BCG دژی نەخۆشی سیل، کوتانی سیانی DPT دژی نەخۆشی خناق و کۆکەڕەشە و دەردە کۆپان، کوتان دژی هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری B، ماکوتەی ئیفلیجی منداڵان کە بە شێوەی دڵۆپی دەم بەکاردێت، ماکوتەی سوورێژە و گوێرەپە و سوورێژەی ئەڵمانی (رۆبێلا Rubella). رێنمایی هەموو دایکان دەکەین کە منداڵەکانیان بە رێکی بکوتن بەپێی خشتەی کوتان کە لە هەموو بنکەکانی تەندروستی هەرێم بە خۆڕایی پێشکەش دەکرێت، هەروەها لەکاتی هەڵمەتەکانی کوتاندا، پێویستە دەکات کە منداڵەکان بکوترێن و ئەم کوتانە پێوەندی نییە بە خشتەی کوتان، واتە جگە لە هەڵمەتەکانی کوتان پێویستە کە منداڵەکانیان بەردەوام بن لەسەر خشتەی کوتان.

هەرس دەکرێت؟

زۆری خۆراکی کاربۆهیدراتی وەکو شەکر هەرس دەکەن و دیانگۆڕن بۆ شەکری سادە واتە گلوکۆز، ماددە پرۆتینییەکانیش بۆ ترشە ئەمینییەکان دەگۆڕن کە هەڵمژینیان ئاسانە. چەوریش بە هۆی چەند دەردراوێکی ترەوە هەرس دەکرێت بۆ ترشە چەورییەکان کە ریخۆڵە بە ئاسانی هەڵیاندەمژێت. رۆڵی جگەر لە هەرسکردندا بریتییە لە دەردانی شلەی زەرداو کە لە کیسی زراودا کۆدەبێتەوە و لەکاتی پێویست دەگاتە ریخۆڵە باریکە تاکو هاوکاری هەرسکردنی ماددە چەورییەکان بکات. پەنکریاسیش دەردراوی خۆی دەنێرێتە ناو ریخۆڵە باریکە کە هاوکاری هەرسکردن دەکات بەتایبەتی ماددە پرۆتینییەکان. پاشان خۆراك دەبێتە دوو بەش، ئەوەی لەش کەڵکی لێ وەردەگرێت هەڵیدەمژێت، بەشەکەی تر کە لەش کەڵکی لێ وەرناگرێت و هەڵنامژرێت لە ریخۆڵە فڕێ دەدرێت.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە:
Email: doctoradill@yahoo.com
Mobile: 07504789450