

ئايا سەوزە

سەوزە قوتوبەندەكان Canned vegetables
 لەسەوزە تازە و سەوزە فریزكراو ھەرزاتر،
 خۇراگەرن بۆ ماویەكسى زۆر، بەلام كە
 مەسەلەكە دەگاتە بەھای خۇراكى، ئەوا ناكړی
 كە سەوزە قوتوبەند بەسەوزە تازە بەراوردی
 بكړیت، چونكە سەرھای چۆزى جیواز سەوزە
 قوتوبەند وەكو سەوزە تازە ھەموو ماددە
 خۇراکیسە گرنگەكان دابین ناكات، ئەمەش
 لەبیر نەكەین كە ھەر خۇراكىك بەناسروشتی
 Un-natural دادەنریت ئەگەر بەشۆبەكی
 فیزیایی یان كیمیایی مامەلەسى لەگەلدا
 بكړیت وەكو سەوزە قوتوبەندەكان. ئەگەرچی
 ھەندیک لەماددە خۇراکیسە گرنگەكان ون دەبن
 لەكاتی قوتوبەندكردنی سەوزەكان و لەگەل



شیرەى لیمۆ بۆ

شیرەى لیمۆ Lemon juice سەرچاویەکی
 دەولەمەندە بەفیتامین C، ھەرۆھا پۆزەیکى بەرز
 لەترشی سیتريك Citric acid لەخۆدە گرتت كە
 بەترشی میوه ناسراو و پۆلی ھەییە بۆ خۇپاراستن
 لەتووشیون بەھەلامەت. شیرەى لیمۆ یارمەتی
 فرمانى جگەر دەدات بۆ رزگارکردنی لەش
 لەماددە زانیەخشەكان، چونكە یارمەتی گەدە
 و كۆئەندامى ھەرس دەدات بۆ ھەرسكردنیكى
 باشترى خۇراك كە ئەمەش بارىكى كەمتر
 دەخاتە سەر جگەر و كارەكەى سووكتەر دەكات.
 شیرەى لیمۆ سێفەتی دژەنۆكسانى ھەییە، سوودە
 تەندروستییەكانى تری بریتین لە: پاراستنی
 لەش لەبەكتریا و فایرۇس لەرپىگای بەھیزكردنی
 سستى بەرگری لەش، ھاندانى جگەر بۆ باشتر
 ئەنجامدانى فرمانەكانى بەتایبەتی رزگارکردنی

ھەموو لایەنەكانى قاوہى سەوز

خواردنەوہى قاوہى سەوز پۆلی
 ھەییە لەدابەزاندنی پەستانى
 بەرزى خوین، ھەرچەند ژەمى
 قاوہى سەوز زیاتر بكړیت، ئەوا
 كاریگەریسە پۆزەتیفەكەشى
 لەسەر پەستانى خوین زیاتر دەیت
 بەبەى پەیداوونى ھیچ زیانىكى
 لابەلا یان نیشانەییەكى نەخوازو
 بەبەرورد لەگەل ئەو دەرمانانەى كە بۆ
 كۆنترۆلكردنی پەستانى بەرزى خوین
 بەكاردین. خواردنەوہى قاوہى سەوز
 سوودى ھەییە بۆ ھاندانى كۆنترۆلكردنی
 كېشى لەش، كافائین و ترشى كۆلینیرجیک
 بەیەكەوہ پۆلیان ھەییە بۆ كەمكردنەوہى
 كۆبوونەوہى چەورى لە لەشدا، ھەرۆھا
 پۆلیان ھەییە بۆ رېگرتن لەھەلمژینى
 چەورى لەرپىخۆلەدا. قاوہى سەوز سوودى
 ھەییە بۆ نەخۇشانى شەكرە بەوہى كە
 ئاستى شەكرى خوین دادەبەزینیت.



قاوہ یەكێكە لەباوترین ئەو ماددانەى
 كە چالاكى مېشك نوێ دەكەنەوہ. قاوہى
 سەوز Green coffee بەسادەیی ئەو
 جۆرەى قاوہیە كە لەدەنكە نەبڕژاوہكان
 وەردەگېریت واتە قاوہیەكسى خاوە بۆیە
 رەنگەكەشى سەوزە. بەھای خۇراكى
 قاوہى سەوز لەوہادەییە كە ماددەییەكى
 دژەنۆكسانى بەھیز لەخۆدە گرتت بەناوى
 ترشى كۆلینیرجیک Chlorogenic acid
 كە سوودى تەندروستى زۆرى ھەییە.

گرنگی كانزای كۆپەر لە خۇراكاندا

كانزای كۆپەر بریتین لە: جگەر كە لەھەر
 ۱۰۰ گرامدا نزیكەى ۱۵ ملگم لەخۆدە گرتت،
 مەحار Oyster لەھەر ۱۰۰ گرامدا ۸-۱ ملگم
 كۆپەرى تىدايە، كوئىجى كە لەھەر ۱۰۰ گرامدا
 ۸ ملگم كۆپەر لەخۆدە گرتت، پاودەرى كاكاو و
 شوكلاتە نزیكەى ۳،۸ ملگم كۆپەر لەھەر ۱۰۰
 گرامدا، كاكەلەكان بەتایبەتی كازو Cashew
 بەرپۆزەى ۲،۲ ملگم لەھەر ۱۰۰ گرامدا، تۆوى
 كۆلەبەپۆزە نزیكەى ۲ ملگم لەھەر ۱۰۰
 گرامدا، تەماتەى وشككراو بەخۆر ۱،۴ ملگم
 لەھەر ۱۰۰ گرامدا، تۆوى كۆلەكەى زستانە و
 كۆلەكەى ھاوینەى برژاو نزیكەى ۱،۵ ملگم
 لەھەر ۱۰۰ گرامدا.

كۆپەر Copper كانزایەكى زۆر پێویستە
 بۆ لەش بەتایبەتی بۆ بۆرپیەكانى خوین و
 ئیسكەكان و شانە بەستەرەكان. كانزای كۆپەر
 پۆلی ھەییە لەچالاكى دژەنۆكسانى لەش و
 دروستكردنی بۆیە میلانین Melanin.
 كەمى كانزای كۆپەر لە لەشدا دەبیتە ئەگەرى
 چەندین كېشەى تەندروستى وەكو: پوكانەوہى
 ئیسك، ئازار لەجومگەكاندا، لاوازبوونى
 سستى بەرگری لەش، كەمخوینى لەبەر
 كەمبوونەوہى رېژەى ھەلمژینى كانزای ئاسن
 لەرپىخۆلەدا. زیادبوونى كۆپەر لە لەشدا لەبەر
 زیاد وەرگرتنى بەشۆبەى دەنك دەبیتە ھۆى
 ئازار لەچەندین بەشى لەشدا، سكچوون،
 رشانەوہ، دلتوندى، خەوزران. سەرچاوە
 خۇراکییە كانى





كام خوراك ههسته وهرى په يدا ده كات؟

ههسته وهرى خوراك Food allergy برىتييه له كاردا نه وهى سستى بهرگرى لهش بهرانبهر به مادديه كى دياربى كراوى ناو هه ندىك خوراك، وهكو هه ولىك بو بهرگرى كرنى لهش دژتهن دژى ئەم مادديه دروست ده كات كه ئەمەش ده بىتته هوى دهر كه وتنى نىشانه كانى ههسته وهرى له ماوهى چهن خوله كىك تا چهن كاتر مېرئىك يان هه تا پاش رۇژئىك له گه يشتنى مادده كه به لهش. نىشانه كانى ههسته وهرى به خوراكه جياوازه كان وهكو يه كه، بو نمونه خورشت و ئاوسانى ليوه كان يان دهم و زمان، خورشت له پىشتدا، نووسانى دهنك، هيلنج يان رشانه وه، سك ئيشه و هه ندىك جارىش سكه چون. جگه له باينجان Eggplant، نهو خوراكانه ي كه زياتر ههسته وهرى له هه ندىك كه سدا په يدا ده كه ئەمانه: ماسى، خهردل، شير، هيلكه، به هارات، باقله، زوربه ي خوراكه قوتوويه نده كان. نهو كه سانه ي كه زياتر نه گهرى ههسته وهرى يان به خواردنسى باينجان ليده كرىت برىتين له: منداله كورته بالاك، توشبجوان به نه خوشى شه كره ي جورى يه كه، ئافره ته توشبجوانه كان به هه ندىك نه خوشى زگماكى هيلكه دانه كان، توشبجوان به مۇنگولىزم، نهوانه ي ههسته وهرى دهنونىن بهرانبهر به خواردنسى تر وهكو گهنم و هيلكه و بيههر و به هاراتى جوراوجور.

قوتوويه نده كان ته ندروستى يانه ن؟

ماوهى خهزن كرنده، به لام رېژه كه هينده زور نىبه كه به ته وارى له به هه ي خوراكى سه وزه كان كه م بكا ته وه. به گشتى ماوهى كاتى نيوان گواسته نه وه له كىلگه كان و كرپنى سه وزه كان كاتىكى درېژه، بويه به تايبه تى له بهر كارى گهرى هه و و گسوران له پله ي گهرميدا گه لىك مادده ي خوراكى له سه وزه تازه كاندا كه م ده بىتته وه بو نمونه قىتامىن C و قىتامىن B1 و B2. يه كىك له مه سه له بايه خداره كانى په يوه ست به سه وزه ي قوتوويه نده برىتييه له رېژه بهرزه كه ي خوى كه له رووى ته ندروستى يه وه په سه نده ناكرىت، به لام ده كرى كه سه وزه ي قوتوويه نده بهر له خواردنسى ناوه شووره كه ي برىتريت و به كه مىك ناوى پاك گهرمى بكه يته وه.



زه لاتة له جياتى ژهمىكى خوراك

دا بىن كرنى زوربه ي مادده خوراكيه پىوسته كان. گه لا سه وزه كان كالورى كه م و پىشالى زور له خۇده گرن، بو نمونه خيار، ته مانه، كه له م، خاس، سپىناغ، فهريكه نوك، كىزه، تور، برؤكولى، قهرنا بىت. زه لاتة ده له مه مند بكه به ميوه كانى وهكو نه فؤكادو، كشمش، سىو، لىمؤ، ههروهه به په نىر، هيلكه ي كولا، ماسى تونا، گؤشتى بىن چهورى يان سىنگى مرىشك به مەرچىك له ناو زىندا سورنه كرا بىته وه. بو زياد كرنى چىژ يه كه كه وچك زىبى زىبىتون له گه ل يه كه كه وچك يان پتر له سر كه ي ترى يان خورما يان هه ر جورىكى سر كه Vinegar به كار بىنه.

ده كرى زه لاتة بكرىته ژهمىكى خوراك به مەرچىك نىكه ي ۳۰۰-۴۰۰ كالورى وزه و برىكى باش و جوراوجور له ميوه و سه وزه كان له خۇبگرىت كه رېژه يه كى باش له قىتامىن و مادده دژمه موكسانه كان بو لهش دا بىن ده كات. به گشتى زه لاتة كان Salads له سه رته اى ژهمه كانى خوراكا ده خورن، به لام ده كرى كه زه لاتة بكرىته ژهمىكى خوراك كه ته ندروستى يانه و كه م كالورى بىت. با هه ر جارىك زه لاتة كان جياوازه ي، بو نمونه جگه له زه لاتة نى ناسا بى ميوه و كاكله كانى وهكو گورژ و باوى يان كازو له گه ل باقله ميه نىبه كانى وهكو نوك و به زاليا له گه ل گؤشتى بىن بهز و چهورى له گه لدا تىكه ل بكه بو



پاراستنى جگه ر



لهش له مادده ي زيان به خش، سووك كرنى نىشانه كانى گرژبوونى قولسون، كؤنترؤلكردنى سكه چون و قه بزى، كه مكرده وهى نارچه تىبه كانى په يوه ست به دلله كرى، سووك كرنى نازاره كانى كؤبوونه وهى گاز له گه ده و رىخؤله دا، شىره ي لىمؤ له بهر رېژه باشه كه ي كالىسؤم يارمه تى ته ندروستى ئىسك و ددانه كان دده ات به تايبه تى دروستبوونى ئىسكه كانى كؤرپه له ئافره تى دوو گياندا، شىره ي لىمؤ پؤتاسىؤم و مه گنسىؤم تىدايه كه سوود به خشن بو خانه كانى مئىشك و ده ماره كان، سووك كرنى نىشانه كانى ربه سو، سووك كرنى نىشانه كانى په يوه ست به بهر زبوونه وهى پله ي گهرمى لهش.

سېرپوونى پېيەكان



هەستەردن بەسېرپوون لە پېيەكاندا Numb feet ڤوودەدات لەبەر كەمبوونەوێ هاتووچۆى خوین يان گرفت لەكۆنەندامى دەمار، هەرودها سستبوونى گلاندى دەرقى و بەركەوتنى پېيەكان بەساردییهكى زۆر. هۆكارەكانى هەستەردن بەسېرپوونى پېيەكان بریتین لە: گەزى ساردى Frostbite يان برینى ساردى كە دەبێتە هۆى ڤەش هەلگەرانى پەنجەكانى پى و ئەگەر زوو چارەسەر نەكەرت ناكامى خراپى لیدەكەوتتەوه كە لەوانەیه كار بگاتە برینەوێ پەنجەكان يان بەشێكى پى، هەركردنى دەمارەكانى دەورووبەر Peripheral neuropathy واتە دەمارەكانى دوور لەپەتەكە دەمار كە زیاتر وەكو نالۆزىيەكى نەخۆشى شەكرە ڤوودەدات، هەستەوێ بەراننەر ساردى يان دیاردى راپناند Rayland's phenomenon كە بریتىيە لەكالبوون يان شىن هەلگەران يان سووربوونەوێ پەنجەكانى پى لەگەڵ بەركەوتن بەساردى، نەخۆشى لەخوینبەر و خوینپەنەرەكانى دەورووبەر PVD واتە لوولەخوینەكانى دوور لەدەل بۆ نمونە هەوكردن و ڤەقبوونى خوینبەرەكان، خزىنى كراگەى نىوان بربرەكانى پشت(ئىنزیبلاق Disc prolapse) زۆر جار جگە لەپشت ئىشە دەبێتە هۆى نازار يان سېرپوونى پېيەكان كە گەلێك جار هەتا پەنجەى پېيەكانیش دەگرتەوه.

مالتى فیتامین بۆ كام مندال؟

ژەهراوى پەيدا دەكەن. هەول بەدە بەردەوام مندالەكەت هان بەدیت بۆ خواردنى دانەوێلە، شیر و بەرهەمەكانى وەكو سەرچاوى كالىسۆم، چەورى تەندروستىيانە وەكو زەیتى زەیتون، لەگەڵ برێكى گەورە سەوزە و مېوێ تازە. هەندێك لەخۆراكى مندالان بەفیتامین و كانزا بەهێزكران وەكو دانەوێلە و شیر و پەنیر بەفیتامین A و فیتامین D و كانزای كالىسۆم يان دەولەمەندكردنى نان يان سەموون بەكانزای ئاسن و كۆمەلەى فیتامین B. لەسەر داىكان پىوستە كە وریابن لەهەندىك فۆرمیولای یاریدەدەرە خۆراكییهكان كە نەكەوتونەتە ژێر رێكخستن لەلایەن نازانسی دەرمان و خۆراكى ئەمريكییهوه FDA بەتایبەتى ئەو فۆرمیولایانەى كە رېكلامیان بۆ دەكەرت گوايه سستى بەرگى لەش بەهێز دەكەن يان یارمەتى گەشه دەدەن.

ئەو مندالانەى كە خۆراكى رۆژانەیان هاوسەنگ بێت، هەرگیز پىوستىيان بەوه نایبیت كە فیتامین و كانزایهكان بەشێوێ یاریدەدەرى خۆراكى بەشێوێ شروب يان دەنگ و كەپسول وەرېگرن. بەكارهێنانى یاریدەدەرە خۆراكییهكان هەرگیز چيگرەو نىبە بۆ خۆراكى سروشتى هاوسەنگ، بەلام بەناچارى دەدرتتە ئەو مندالانەى كە ئازەزوى خواردنیاں لاوازە بۆ خۆراكى سروشتى، ئەمەش يىگومان لەژێر چاودىرى دكتوردا ئەنجام دەدرت. بەگشتى یاریدەدەرە خۆراكییهكان بۆ مندالان سەلامەتن بەمەرجێك پەپروێ ئەو رېنمىيانە بكرت كە لەسەر قوتووەكاندا نووسراون، ئەو جۆرە یاریدەدەرە خۆراكیيانە بۆ مندالەكەت بەكارمەهینە كە ژەمى گەورەیان لەهەندىك فیتامین و كانزا تىدايه بەتایبەتى فیتامین A و فیتامین D و كانزای ئاسن، چونكە كاریگەرى



قايشى توندى كەمەر كيشت دانابەزىبیت!

پیشه‌سازی دابه‌زاندنى كيش لەولائە بەكگرتووه‌كانى ئەمرىكادا سالاڤە چەندىن بلیۆن دۆلار قازانج دەكات لەفرۆشتنى ئامير و پىداوىستىيەكانى یارمەتیدەر بۆ دابه‌زاندنى كيشى لەش. هەندىك لەم ئامير و پىداوىستىيانە سوودیان هەيه، بەلام هەرگیز نابنە چيگرەو بۆ رىجىم و مەشقى وەرزشى. قايشى توندى كەمەر Waist belt يەكێكە لەو رېنگاىانەى كە تەنبا بەبېروپاى هەلە بەكاردیت بۆ دابه‌زاندنى كيشى لەش بەوێ كە خانە چەورىيەكان دەپەستىت بەمەشەوه هانى زیاترى ئارەقەكردن دەدات، گوايه ئەمەش هاندرە بۆ سەرفكردنى وزە و كەمبوونەوێ چەورى لە لەشدا. ئەگەرچى بەستنى قايشى توندى كەمەر بۆ ماوێهك خانە چەورىيەكان بەشێوێهكى كاتى دەپەستىتەوه و چىوێ كەمەر كەمىك بچوك دەبىتەوه، بەلام ژمارى خانە چەورىيەكان كەم نایبىتەوه، واتە ئەمە مانای دابه‌زاندنى كيش نىبە، چونكە پاش فرېدانى قايشەكە چىوێ كەمەر وەكو پىشانى لیدىتەوه. بە بەستانى قايشى كەمەر لەكاتى مەشقى وەرزشیدا رېژەى ئارەقەكردن لەپىستى بن قايشەكەدا زیاد دەبىت، ئەمەش كەمىك لەچىوێ كەمەر كەم دەكاتەوه لەبەر كەمبوونەوێ ناو لەم هیلەدا، ئەم و نكردنەى شلە لەژێر قايشدا كاتىيە و پاش ماوێهكى كەم چىوێ كەمەر وەكو خۆى گەورە دەبىتەوه. قايشى كەمەر لەو كاتە سوودى دەبىت بۆ دابه‌زاندنى كيش كە بىتتە هاندرنكى دەررونى بۆ پەپروەكردنى رىجىم و مەشقى وەرزشى.



ئافرەت چەند كالىسىيۆمى پىۋىستە؟

گرنىكى يەكەمى كانزاي كالىسىيۆم Calcium بىۋ ئافرەتسان لەۋەدايە كە كالىسىيۆم پىۋىستە بۇ تەندروستى ئىسك و گەشەكردن. ئافرەتى ھەرزەكار و گەنج پىۋىستى زۇربان بەكالىسىيۆم ھەيە تاكو ئىسكەكانيان لەبەرزىن چرى يان بارستاييدا بن. چرىيەكى باشترى كالىسىيۆم واتە چرىيەكى باشترى ئىسكەكان و پتەويوبونيان كە لەوانەيە ئافرەت پىارىزىزى لەلاۋازبون يان پوكانەۋەي ئىسك Osteoporosis لەسالەكانى داھاتورى تەمەندا. ئافرەتى پىنگەيشتو پىۋىستى زۇرى بەكالىسىيۆم ھەيە بۇ رىگرتن لەكەمبونەۋەي بارستايى ئىسكەكانى. چەند لىكۆلىنەۋەيەك لەبەردەستدان باسى ئەۋە دەكەن كە كالىسىيۆم ئافرەت لەئازارە دژۋارەكانى گرزى عادە PMS دەپارىزىت. ئەۋ برە كالىسىيۆمەي كە ئافرەتىكى پىنگەيشتو رۇژانە پىۋىستى پىي ھەيە لەنىۋان (۱۰۰۰-۱۵۰۰) مىللىگرامدايە. پىۋىستى ئافرەت بەكالىسىيۆم بەپىي تەمەن و بارى ھۆرمۇنەكانى لەش برىتىيە لە:

- ۱- تەمەن (۱۱-۲۴) سال و اتە ھەرزەكار و كچە گەنجەكان رۇژانە ۱۰۰-۱۲۰۰ملگم.
- ۲- تەمەن (۲۵-۵۰) رۇژانە ۱۰۰۰ملگم.
- ۳- ئافرەتى سىكېر يان شىردەر ۱۲۰۰-۱۵۰۰ملگم.
- ۴- ئافرەتى تەمەن (۵۰) سال و بەسەرەۋە (تەمەنى كلۆلى) رۇژانە ۱۵۰۰ملگم.
- ۵- ئافرەتى تەمەن (۶۵) و بەسەرەۋە رۇژانە ۱۵۰۰ملگم.



بوارەكانى چارەسەركردن بە كارەبا

بەبارگەيەكى كارەبايى باركراۋە، بۇ نمونە خړۇكە سۈور و سىپپەكانى خوين و پړۇتىنەكانى خوين بەبارگەي نىگەتيف (سالب) باركراۋن، كەچى شلەي خوين بەبارگەي پۇزەتيف (موجەب) باركراۋە. لەبزشىكىدا بەكارهينانى كارەبا سوودى لىۋەردەگىرست بۇ: ھاندانى چاكبونەۋەي برىنەكان بەرىنگاي راستكردنەۋەي ناھاۋسەنگى نايۇنى كە لەبەر برىندارىبون لەپەردەي خانەدا پرودەدات، كەمكردنەۋەي ناۋسانى لەش لەپىنگاي ھاندانى پەمپى ماسولكە، چارەسەرى سروشتى لەخالەتەكانى ئىفلىجىدا، تاۋدانى كىردارى يەكگرتنەۋەي ئىسك لەپاش شكاندا. بوارەكانى چارەسەركردنى كارەبا برىتىن لە: ھاندانى چاكبونەۋەي برىن، كۆنترۇلكردنى پەركەم، كەمكردنەۋەي ناۋسانى لەش Oedema. چارەسەرى سروشتى، ھاندانى بەيەكەۋە لكانەۋەي ئىسكى شكاۋ.

چارەسەركردن بەكارەبا Electrotherapy لەسەر ئەۋ بنچىنەيە ۋەستاۋە كە ھەر خانەيەكى لەش لەپەردەكەيدا دەتوانى ۋەكو بازنەيەكى كارەبايى كارىكات. ئەۋ خانە و شانانەي كە بەرگرى زۇر بەرانەبەر بەكارەبا دەنۆنن برىتىن لە: ئىسك، پىست و شانە چەريەكان. تەزوۋىكى كارەباي ۱۰۰فۆلتى بۇ سەر پىست دەيتتە ئەگەرى سووربونەۋە كە پىي دەۋوتىرى (سووربونەۋەي گەلقانى). تەزوۋى كارەبا دەيتتە ھۆي گۇرپانى كىمىيىي لەخانەدا لەگەل دەردانى ماددەي ھىستامىن و فراۋانوبونەۋەي موۋولولەخوئەكان، ھەروەھا دەيتتە ھۆي زىاد گرزبونەۋەي ماسولكە و ھاندانى ئەۋەي پىي دەلن (پەمپى ماسولكە Muscle pump) بەمەشەۋە ماسولكە بەھىتر دەپ و ئاستى ماندوۋوبونى ماسولكە كەمتر دەيتتەۋە. زاناكان سەلماندوبوانە كە ھەر خانەيەكى لەش



بەرۋارى ئىكسپايەربوونى خۇراك

بەدات. مايۋنيز Mayonnaise كە نەكرائىتەۋە و لەناۋ سەلاجەدا بەدروستى ھەلگىرايىت لەوانەيە كە بۇ ماۋەي ۳۰ رۇژى تر پاش بەرۋارى بەسەرچوون لەناۋ سەلاجەدا بەخالەتتىكى باش دەمىننەۋە. ماست، ئەگەر بەدروستى لەناۋ سەلاجەدا ھەلگىرست، ئەۋا بۇ ماۋەي ۷-۱۰ رۇژ لەپاش بەرۋارى Sell-by بەخالەتتىكى باش دەمىننەۋە. ھىلكە، ئەگەر بەباشى لەسەلاجەدا ھەلگىرست، ئەۋا بۇ ماۋەي ۳-۵ ھەفتە لەپاش بەرۋارى Sell-by بەسەلامەتى دەمىننەۋە، لەپاش بەرۋارى Sell-by بەسەلامەتى كوالىتى خۇراك بەرە بەرە دادەبەزىت. ھەروەھا پەنپىرى پاستىۋىزىكراۋ لەپاش بەرۋارى بەسەرچووندا بۇ ماۋەي ۱۰-۱۴ رۇژ بەخالەتتىكى باش و بەھا خۇراكىيە باشەكەي دەمىننەۋە لەناۋ سەلاجەدا. بەرۋارى "use-by" يان "best if used-by" واتە دوا بەرۋار كە خۇراكەكە ئەندازە يان شىرازە Texture و كوالىتى لەچىژ و بۇن و شىۋە و پەنگ و بەھاي خۇراكى بەپارىزۋارى دەمىننەۋە، پاش ئەم بەرۋارە لەدەستدانى كوالىتى بەشىۋەكى بەرە بەرە و لەسەر خۇ دەستپىدەكات.

ئايا راستە كە بەرۋارى بەسەرچوونى خۇراك Expiration date زىاتىر پىۋەندى بەكوالىتى خۇراكەۋە ھەيە نەك سەلامەتى خۇراك؟ ئەگەر بەباشى لىي حالى نەبىت لەوانەيە كە چەندىن خۇراك فرى بەدەت لەۋ كاتەي كە ھىشتا بەتەۋاۋى بۇ خۇاردن سەلامەت بن. ئەۋ پىنج جۆرى خۇراكەي كە خەلك ترسى لەبەكارهينانپان ھەيە لەپاش كۆتايى بەرۋارى بەسەرچوونيان برىتىن لە: شىر، مايۋنيز، ماست، ھىلكە، پەنپىر، شىر ئەگەر بەدروستى لەناۋ سەلاجەدا ھەلگىرست بەسەلامەتى دەمىننەۋە و ماددە خۇراكىيەكانىشى پارىزۋا دەپ و چىژدەشى ۋەكو خۇي دەمىننەۋە بۇ ماۋەي يەك ھەفتە لەپاش بەرۋارى Sell-by واتە بەر لەم بەرۋارە باشترە كە بفرۇشرىت، پاش ئەم ماۋەيە ئەگەر بەدروستى ھەلگىرست بەسەلامەتى ھەلگىرست لەوانەيە كە ھەندىك بەھاي خۇراكى لەدەست

