

(پښتو/Pashto)

بڼه خواړه

امیدواری او دیابیت

څه بڼه مشوره...

- خواړه په ورځ کې تقسیم کړئ
- د قاب د طریقې په مطابق خورئ
- د چربۍ درست مقدار او درست قسم خورئ
- د ثابتې غلې شیان او د فایبر نه ډک خواړه خوښوئ
- هغه خواړه انتخابوئ کوم چې د قلف د سوري نښه لري.



REGION
SKÅNE
جوړوونکي
DIETISTERNA
(د دیابیت څانګه)
Skåne University Hospital

2016

خواړه په ټوله ورځ تقسیم کړئ

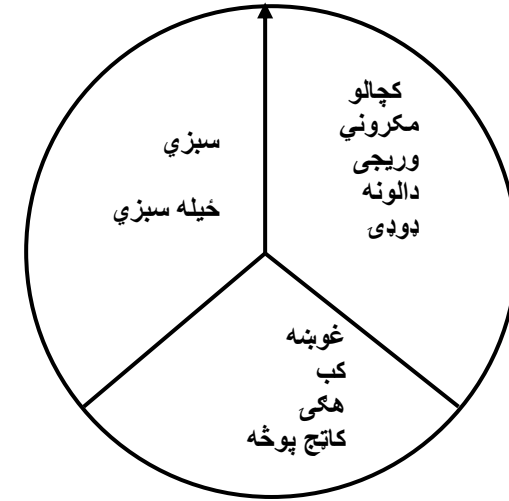
که غواړئ چې د وینې د شکر لیول برابر ولرئ، دا مهمه ده چې خواړه په ټوله ورځ یو شان تقسیم کړئ. د سهار چائ، د غرمې او ماښام ډوډۍ، او ورسره سره دوه یا درې سپک خواړه یو بڼه تقسیم دي.

د سهار چائ

د سهار د چائ وروسته د وینې شکر لیول اکثر لوړیږي. شیدي/فیل (د سویډن ترش شیدي)/ماستو مقدار لږ کړئ یا یې بس کړئ. هګۍ پکښې شاملې کړئ. د سهار چائ په دوه برخو تقسیم کړئ.

د غرمې او ماښام ډوډۍ

د قاب طریقې د غرمې او ماښام ډوډۍ په درست برخو کې مرسته کوي.



سپک خواړه

خلاص سیندویچونه، قدرتي ماسته/فیل (د سویډن ترش شیدي) سره د موسلی/توتانو، کاتیج پنیر/سپورو مستو، میوو، وچې میوو/بادام، اووکادو او زیتونانو.

د قلف د سوري نښه

د قلف د سوري غذا لیلل دا اسانوي چې د غذای فایبر، شکر، چربۍ، د چربۍ او مالګو د معیار په اړه صحت منده انتخابونه وکړئ.



د نورو معلوماتو لپاره د سویډن د ملي خواړو اژانسې ویب پاڼه

وګورئ www.slv.se

(د کیلی سوري، غذای سپارښتنې، د امیدواره زنانو لپاره غذای مشورې وغیره).

شیدي، فيل (د سویډن ترش شیدي) او ماسته

مناسبه مقدار د ورځي 500 نه تر 600 ملي لیټر پوری دي خو په یو وخت د یو ګیلاس (200 ملي لیټر) نه زیات مه سکئ. هغه څه منتخبوئ کوم چې قدرتي یی، ځکه چې خوند لرونکي د شیدي شیان عموماً د شکر زیات مقدار لري Yoggi Mini. یو ښه انتخاب دي کوم چې په شکر سره خور شوي یی.

مشروبات

اوبه، معدني اوبه، کافي، چائ، او یخني د ویني په شکر باندې اثر نه کوي. شوگر فري مشروبات کوم چې د 0.5 ګرام پورې په 100 ملي لیټر کې کاربوهایډریټ لري هغه ویني په شکر اثر نه کوي. په دي مشروباتو کې FUN Light او د پرهیز مشروبات شامل دي.

د شربتونو، صميمي ProViva میوی شربتونو، د میوي یخني، شربتونو او سپر نه بالکل اجتناب کوئ ځکه چې د قدرتي یا ملاوت شوي شکر لوی مقدار لري.

میلستیا

سپک خواړه، خواړه، چاکلیټ، آیس کریم، بنونه، کیکونه او بسکټ د میلستیا شیان ګنلي کيږي. دا په دي معنا دي چې په هفته کې یی یو یا دوه ځله وخورلې شي او په لږ مقدار سره. د ورځني او جشني خواړو په مینځ کې توپیر کوئ. د میلستیا متبادل تور چاکلیټ او غوزان کیدای شي.

خوروونکي

که غواړئ چې کافي، چائ، پوریچ، فيل (د سویډن ترش شیدي) یا ماسته خواړه کړئ نو انرجي فري خوروونکي وکاروئ لکه aspartame, acesulfame potassium, saccharin, cyclamate او steviol glycosides.

شوگر فري

دا داسې نور خوروونکي دي کوم چې په وینه کې د شکر لیول پورته کوي. دا داسې شیان دي چې عموماً د شوگر فري، نان شوگر د شوگر نه بغیر یا ډایټ غوندي نومونو سره موجود یی. که تاسو دا په لوی مقدار سره وخورئ نو دا شیان جلايي اثرات لري.

د اجزاو لست او
د غذا لیبل ولولئ.

په ورځ کې 250 ګرامه هر ډول سيزي او د ځیلي سيزي خورئ، پخ شوي او کچه

سيزي او د ځیلي
سيزي

د میوی دوه یا درې برخي کافي دي.

په یو وخت باندې یوه میوه خورئ. د میوي یوه برخه د 200 ملي لیټر توتانو برابر دي. وچه میوه مه خورئ.

دالونه په ځانګړي ډول ګټور یی ځکه چې پکښي ورو هضم کیدونکي کاربوهایډریټ او لور مقدار فايبر یی. په قاب طریقه کې دالونه د کاربوهایډریټ په هیڅ شمیرل کيږي.

په غوره ډول د ثابتې غلي شیان خوښوئ.

د دي خواړو یو معتدله برخه د دي ډوډی برخه برابر وي. په متبادله توګه بلګر غنم، اوربشی او کینوا کیدای شي.

هغه ثابتې غله منتخبوئ په کوم کې چې 7 ګرامه غذائی فايبر 100 ګرامه یی.

مهمه نه ده چې ډوډی شکر ونه لري. سپینه ډوډی مه خورئ.

کرسپ برید، داني، موسلي او فلیکس کوم چې د قلف د سوري نښه لري ښه شیان دي. کارن فلیکس، د وریجو کلچي، د غنمو ویفر، سیمولینا فرني او د وریجو فرني نه ځان ساتئ.

تاسو په دي کې د خپلی خوښي مطابق خوښولې شی .

په هفته کې دوه یا درې ځله کب یا آبی خواړه خورئ. مختلفه شیان منتخبوئ.

د سیندویچ لپاره ښه شیان د بانجان په شورو کې میکرل کب، اچار شوي شاه ماهي، کاتچ پوڅه، هګی او یخ کټ دي.

په ښه ډول د سیندویچ لپاره د قلف د سوري لیبل غور او مایع غور یا د پخلي تیل غوره کړئ.

غوزان، تخمونه او مومپلي ښه چربي لري .

که غوره یی نو په هفته کې پنځه ځله 30 ګرامه (50 ملي لیټره) کیدای شي.

میوه او توتان

لوبیا، دالونه او
مټر

کچالو، وریجی او
مکروني

ډوډی، اوره او
غله

غوښه، مرغان،
کب، هګی،
پوڅه، او کاتچ
پوڅه

د پخولو غور

غوزان او مومپلي