Sorani

ئامۆژگاری لە بارەی خواردنەوە بۆ تۆی دووگیان

LIVSMEDELS
VERKET

لە ماوەی دووگیانیدا گەلێک ژن بیر لە نەریت و خووەکانی خواردن دەکەنەوە. ڕەنگە ئەمە تۆیش بگرێتەوە. جاران بیرت هەر لە خۆت دەکردەوە. ئێستا دەبێت بیر لە تەندروستیی دوو کەس بکەیتەوە.

ئەم نامیلکەیە چەند ئامۆژگارییەکی ساکارت لە بارەی نەریتی باشی خواردنەوە پێ دەدات ـ نەریتی وا کە منداڵەکەیشت لە دایک دەبێت، هەر بە باش دەکەوێتەوە.

من چی بخۆم؟

بۆ ئەوەی ئاوڵەمەکەی سکت گەشە بکات، پێویستت بە خۆراکێکە لەو ئەوەندەیە زیاتر بێت کە لە باری ئاساییدا دەیخۆیت، بۆ نموونە پێویستت بە(ڤیتامین و کان)ـی زیاترە، بەڵام (کالۆری)ـی زیاترت پێویست نییە. باشترین شێوەیش بۆ ئەوەی کەڵکی زیاتر لە خۆراک وەر بگریت، ئەوەیە کە خۆراکی باش و بەکەڵک بخۆی.

جۆری جیاوازی خۆراک، ماددەی جۆراوجۆری بەکەڵکی تێدایە ـ (پرۆتین، هیدراتی کاربۆن، چەوری، ڤیتامین و کانەکان). بۆیە بە باش دەکەوێتەوە ئەگەر شتی جۆراوجۆر بخۆیت.

ئەمانە بخۆ:

- 500 گرام میوە و سەوزە هەموو ڕۆژێک بخۆ، بۆ نموونە دوو ژەم سەوزە و سێ ژەم میوە.
- دوو تاکوو سێ جار لە هەفتەیەکدا ماسی بخۆ، سەرنجی لیستی ماسییەکانی ڕووپەڕی سێ بدە.
- شیری سووک، شلەماستی ترش(لێت فیل) و، ماستی سووک هەموو ڕۆژێک نزیکەی پێنج دێسیلیتر بخۆ.
- کەرەی سووک بە نانەوە و کەرەی شل یان ڕۆنی شل بۆ چێشتلێنان بە کار بهێنە.
- هەموو ڕۆژێک گۆشت، مریشک، هێلکە، پاقلەمەنی، نیسک و لۆبیا و جۆرەکانی تری بخۆ.
- هەموو ڕۆژێک نان و پەتاتە، برنج، پاستە، ساوەر و هاوشێوەکانیان بخۆ، باشتر وایە جۆری دان تەواوەکانیان بخۆی.

ئاو بخۆیتەوە لەگەڵ نانخواردندا باشترە کە تونیت بوو.

شێوەی قاپ و دەوری، هاوسەنگی دەبەخشێت

بۆ ئەوەی هاوسەنگییەکی باشی نێوان ماددە جیاوازە بەکەڵکەکانت بۆ لەشت دابین بکەیت، دەتوانیت نموونەی دەوری و قاپ بە کار بهێنیت، کاتێک خۆراک لە دەوری دەنێیت. ئەمە ژەمی ناونجیی نێوان بەشە جیاوازەکان دیار دەخات.

ماسی و زیندەوەرە زەریاییەکان بخۆ:

ماسی و زیندەوەرە زەریاییەکان پڕ لە (ڤیتامین دی، یۆد و سێلێن)ن، کە لە کاتی دووگیانیدا بۆ تۆ گرینگ دەبن. ماسیی چەور وەکوو ماسییە سلێمانکە (لاکس) و ماسییە (ماکریل)، چەورییەکیان هەیە کە بە (ئومێگا سێ) ناسراوە. بۆیە دوو تاکوو سێ جار لە هەفتەیەکدا ماسیی جۆراوجۆری هەم فرەچەوری و هەم کەمچەوری بخۆ.
جۆری تاکوتەرایان هەیە کە ڕێژەی بەرزی جیوە یان (دیۆکسین و پی سی بی)یان تێدایە. تۆ نابێت ئەمانەیان زۆرجار بخۆی، بەڵکوو لە ساڵێکدا ئەوپەڕەکەی دوو تاکوو سێ جار بیخۆ. ئەمەیش ئەو ماسییانە دەگرێتەوە کە دەگیرێن، چونکە زۆرێکی ئەو جۆرانەیان ماسیگری ناشارەزا دەیانگرن.

دوو تاکوو سێ جار لە هەفتەیەکدا ماسی بخۆ و، جۆر بە جۆریان هەڵ بژێرە

نموونەی ماسیی ئاسایی، بەروبوومی ماسی و زیندەوەری دیکەی زەریایی کە خواردنیان مەترسی نانێتەوە:

هەموو ماسییەکی ڕاگیراو
پاللۆکی ئالاسکا
ئەنشیوڤیس
گوێچکەماسیی شین (بلۆ موسلور)
کفتەماسی (فیسک بوللەر)
پەنجەماسی (فیسک پیننەر)
ماسییە پانکە (فلوندرە)
هوکی
جۆبرکە (هوممەر)
گادوس (کولیا)
قرژاڵ، گۆشتە سپییەکەی (کراببە)
سوورە قرژاڵ (کرێفتە)
کوممێل
ماسییە سلێمانکە (لاکس)
ماسیی وشکەوەکراو (لووت فیسک)
ماسییە ماکریل (ماکریل)
پانگەسیوسمال
گوێچکەماسیی حاجی (پیلگریمس موسلور)
کوللەی زەریا (ریککور)
ماسییە پانکەی سوور (ریۆسپێتتە)
ساردین
بۆرەماسی (سێی)
سپییەماسی (سیک)
چەورەماسی تەنانەت
سوێرکراوەکەیشی (سیلل)
خڕەماسی (تیلاپیە)
تونەماسیی قوتوو
ماسیی تۆرشک (تۆرشک)

لیستەکە تەواو نییە و زۆر جۆری دیکەیش هەن کە دەخورێن

لەیەک ساڵدا چەند جارێک

ئەوپەڕی 2–3 جار لەساڵێکدا بیخۆ

لەبەر ئەوەی جیوەیان تێدایە:

جوجکەماسی (ئابووررێ)
ڕمە (گێددە)
شڵەماسی (بیپۆس)
کووسە (های)
(لاکێ)
پانەماسی (ڕۆککە)
ماسیی خاڵداری هێللە (هێللەفلوندرە - هیپپۆگلۆسیۆس)
هەرەماسی (سڤێردفیسک)
تونەماسی تازە/بەستوو (تون فیسک)

ئەوپەڕی 2–3 جار لەساڵێکدا بیخۆ

لەبەر ئەوەی (دیۆکسین و پی سی بی)یان تێدایە:

ماسیی بەلتیک (ستریۆممینگ) و سوێرەماسیی بەلتیک (سیور ستریۆممینگ)

ماسییە سلێمانکە و ئالباخیی قاوەیی (لاکس و ئیۆرینگ)ی ئیۆستەرشۆن و ڤێنێرن و ڤێتتێرن و سلێمانکەی ڤێتتێرن.
ئەم ئامۆژگارییە ئەو ژنانە دەگرێتەوە کە ماسییەک دەخۆن خەڵکی ئاسایی دەیانگرن، چونکە ئەم ماسییانە بە دەگمەن لە دوکانە ئاساییەکاندا دەست دەکەون.

جۆرە ماسییەک هەن کە خواردنیان سوودێکی ئەوتۆی نییە. لە بارەی ماسی و ژینگەوە زانیاریی زیاتر لەم ماڵپەڕەیەدا دەست دەکەوێت: www.livsmedelsverket.se.

چەندێک بخۆم؟

کە سکت دەبێت، پێویستت بە خواردنێکی زیاتر لە جارانە، بەڵام نەک (کالۆری)ی زیاتر. تێکرا لە ڕۆژێکدا پێویستت بەم زێدە خواردنەی خوارەوەیە:

مانگی 3-1:
١. میوەیەک

مانگی 6-4:
١.نێوانەژەمەێکی باش و میوەیەک

مانگی 9-7:
٢.نێوانەژەمی باش و میوەیەک

بۆ ئەوەی کێشت زۆر زیاد نەکات، بەڵام خۆراکی باشت بە لەش بگات، گرینگ وایە خواردنی باش و بەکەڵک بخۆیت. ساردەمەنی، شەکرەمەنی، دۆندرمە و، هەویرەمەنی و گوێزەمەنی. ئەمانە نە بە خۆت و نە بە منداڵەکەت سوود ناگەیەنن، بەڵام دیارە کە کالۆرییەکی ناپێویستن.

ئەگەر بە بەردەوامی و لە سات و کاتی دیاریکراودا خۆراک بخۆی سوێی شیرینی و ماندوویەتی و هێڵنجهاتنت کەم دەبێتەوە ـ تاشتی (بەرچایی) و، نیوەڕۆژە (فرافین) و شێو و نێوانەژەمێکیش بخۆ. لەش بە هۆی ڕۆتینەوە ساغ دەبێت و ئاسانتریش دەبێت زۆرێکی ناونجی بخۆیت.

.

کێشم چەندێک زیاد بکات؟

کە کێشت زۆرێکی ناونجی زیاد بکات، هەم بۆ تەندروستیی خۆت و هەم بۆ لەشساغیی منداڵەکەت گرینگە. زیادکردنێکی ناونجیی کێش، مەترسیی نەخۆشیی شەکرەی سکپڕی و فشاری خوێن کەم دەکاتەوە. منداڵبوونەکەیشت ڕەنگە ئاسانتر ببێت، ئەگەر کێشت زۆر زیاد نەکات. کێشی ناونجییشت دیارە پێوەندیی بەوەوە هەیە، کە کێشی خۆت پێش سکپڕییەکەت چەند بووە. بۆ ئەوەی بزانیت کام کێش بۆ تۆ ناونجییە، پرس و ڕاوێژ بە مامانەکەت بکە.

بەڵام نابێت لە ماوەی سکپڕیتدا پارێز بکەیت. گرینگ ئەوەیە باش خۆراک بخۆیت و خۆراکی بەکەڵکیش بخۆیت، کالۆریی ناپێویست کەم بکەوە و زۆرتر بجووڵەوە ـ سی خولەکی هەموو ڕۆژێک.

.

کونی کلیل ـ ڕێنوێنییەکی خێرا بۆ نەریتێکی باشی خواردن

ئەگەر تۆ دەتەویت بە شێوەیەکی ساکار خۆراکی بەکەڵکتر بدۆزیتەوە، دەتوانیت کەڵک لە کونی کلیل وەر بگریت ـ هەم لەو کاتانەدا کە خۆراک دەکڕێت هەم کە لە دەرەوە خۆراک دەخۆیت.

خۆراکێک نیشانەی کونی کلیلی لێ نرابێت، بەراورد بە هەمان جۆری خۆراک چەوریی کەمتر و بەکەڵکتری تێدایە، شەکر و خوێی کەمترە و ڕیشاڵی زۆرە.

میوە، سەوزە، گۆشت و ماسی دەکرێت نیشانەی کونی کلیلی لێ بنرێت. سووکەڵە بەرهەمە گۆشتەمەنی و شیرەمەنییەکان دەکرێت نیشانەی کونی کلیلیان لێ بدرێت، هەروەک نانی فرەڕیشاڵ و دانەمەنییەکان (فلینگور) و پاستە.

چۆن ڤیتامین و کانە تەواوەکانم بە لەش بگەن؟

باشترین شێوەی دەستکەوتنی ئەو (ڤیتامین و کان) انەی پێویستتن لە ڕێی خۆراکەوەیە. دیارە ماددە بەکەڵک و پێویستی تریشیان تێدایە.

ئەو خواردنانە هەڵ ببژێرە کە (ڤیتامین دی، چەوریی ئومێگا سێ، فولات کە جۆرێکی ڤیتامین بی و ئاسن) یشان تێدایە. ئەم ماددانە لە دەمی سکپڕیدا گرینگییەکی تایبەتیان هەیە.

سەرچاوەی باش بۆ

(دی ئێچ ئەی، چەورییەکی ئومێگا سێ)

چەورەماسی، بۆ نموونە ماسیە سلێمانکە و ماکریل و سیلل.

ئەگەر تۆ کەسێکی ماسیخۆر نەبیت، کەمێکی چەوریی ئومێگا سێت گیر دەکەوێت (دی ئێچ ئەی) کە لە ماوەی سکپڕیکدا بە پێویست دەکەوێتەوە. بۆیە ئەگەر کەسێکی ماسیخۆر نیت، باش وایە ڕاوێژ لەگەڵ مامانەکەتدا بکەیت.

ڤیتامین دی

خۆراکی پڕ لە ڤیتامین دی: شیری سووک، ترشەشیری سووک (لێت فیل)، ماستی سووکی سروشتی و هەموو جۆرە کەرەکان. ماسی و هێلکە. تیشکی خۆریش سەرچاوەیەکی باشە.

ئەگەر تۆ خۆراکێک نەخۆی کە پڕ لە ڤیتامین دییە، یان کەسێکیت لە دەرەوە پۆشاکی سەرتاپێپۆش لە بەر دەکەیت. (ڤیتامین دی)یەکەی کەم پەیدا دەکەیت. ڕاوێژ بە مامانەکەت بکە.

فولات

سەوزە، پاقلە، نۆک، نیسک، میوە، بەر و بەرهەمەکانی دانەوێڵەی تەواو.

هەموو ژنێک کە لەوانەیە سکپڕ ببێت، بە باشی دەزانین کە هەموو ڕۆژێک تاکوو دوانزەیەمین هەفتەی سکپڕییەکەی، حەبی چوارسەد میکرۆگرامی فولات بخوات، بۆ ئەوەی مەترسیی فتقی مۆرەغەی پشتی ئاوڵەمە کەم بکاتەوە.

دوای دوانزەیەمین هەفتە ئیتر فولات کاریگەریی دژ بە فتقی مۆرەغەی پشت نامێنێت. بەڵام بە گرینگ دەمێنێتەوە ئەو خواردنە بە درێژایی ماوەی سکپڕیدا بخۆیت کە پڕ لە فولاتە. ئەمە بۆ گەشەکردنی ئاوڵەمە و پێکهاتنی خوێنی تۆ پێویستە.

یۆد

تۆ لە کاتی سکپڕیدا پێویستت بە یۆدیش هەیە. خوێیەک بە کار بهێنە کە یۆدی زۆرە، بەڵام خوێی زۆری خواردنەکەت مەکە. گەڵێک خوێ نان و ڕووەک خوێیان کەمە. زانیاریی سەر قوتووی خوێیەکە بخوێنەوە.

ئاسن

گۆشت، پەستاوی جگەر(لێڤەر پەستای)، ئاردبەخوێن (بلودپوددینگ) و نانی دانەی تەواو.

سەرەڕای ئەوەی کە خواردنێک بخۆیت گەلێک ئاسنی تێدا هەبێت، ڕێی تێ دەچێت کە پێویستت بە حەبی ئاسن ببێت. ئەمەیش بەوەوە گرێ دراوە کە چەندێک ئاسنت لە لەشدا گل داوەتەوە. ڕاوێژ و پرس بە مامانەکەت بکە.

بیرێک لەمە بکەوە

مەی لە ڕێی ویڵاشەوە بە منداڵ دەگات. ئاوڵەمە لە ئاست مەیدا لە تۆ هەستەوەرترە، بۆیە هەرکە پێت وایە سکت پڕە، دەست لە مەیخواردەنەوە هەڵ بگرە.

جگەر گەلێک (ڤیتامین ئا)ـی تێدایە، کە ژەمۆکەی زۆری زیان بە منداڵەکەت دەگەیەنێت. بۆیە دەبێت دەم لە خواردنی جگەر و ژەمەخۆراکی جگەر و ڕۆنی جگەری ماسی بگریتەوە. دەکرێت پاستەی جگەر بخۆی ـ چونگە جگەرێکی زۆری تێدا نییە.

قاوە و چایی ڕەش، کۆفێینیان تێدایە، کە ژەمۆکەی گەورەیان ڕەنگە منداڵت لە بار ببات. بۆیە لە کاتی سکپڕیدا نابێت لە ڕۆژێکدا سێسەد میلیگرام زیاتر کۆفێین بخۆیت، کە سێ کوپ قاوە (هەر کوپێک دێسیلیترێک و نیو) یان شەش کوپ چایی ڕەش (هەر کوپێک دوو دێسیلیتر) دەکات. تەنانەت ساردەمەنی و خواردنەوەی وزەبەخش (ئێنێرجی دریک) دەشێت کۆفێینیان تێدا هەبێت.

زێدەخۆراک، بەرهەمی ڕووەک، دەرمانی سروشت و دەواودەرمانی میللی کە لە ڕووک دەگیرێنەوە، دەبێت لە ئاستیاندا گەلێک وریا بیت. چونکە گەلێک جار مرۆڤ نازانێت کە زیان بە منداڵ دەگەیەنن یان نا. بەرهەمی وا بە کار مەهێنە، ئەگەر پێشتر ڕاوێژ و گفتوگۆ لەگەڵ مامان یان پزیشک نەکەیت.
ئەگەر حەبی ڤیتامین بخۆیت، گرینگە ڕێنوێنییەکانی تایبەت بە گەورەیی ژەمۆکەکان ڕەچاو بکەیت و خۆ لە زێدەژەمۆکی بپارێزیت. وریای ئەوەیش ببە کە ژەمۆکی هەر ڕۆژێک ئەو پەڕەکەی یەک میلیگرام (ڤیتامین ئا)ـی تێدا هەبێت.
خۆ لە بەرهەمی (گینسێنگ) بپارێزە.
چونکە بۆ ژنی سکپڕ ناگونجێت. وریای بەرهەمی قەوزەیش ببە، کە یۆدێکی زۆریان تێدایە. ژەمۆکی گەورەی یۆد دەشێت زیانبەخش بێت.
(لیستێریا و توکسۆپلازما) دوو جۆرە درمن کە دەشێت لە ڕێی خۆراکەوە تووشیان ببیت و، کە لە کاتی سکپڕیدا تایبەتن. مەترسیی ئەوەی کە تووشیان ببیت زۆر کەمە، بەڵام ئەگەر تووشیان بوویت دەشیت منداڵت لە بار ببەن یان زیان بە ئاوڵەمەکە بگەیەنن. ئەمانە شتی گەلێک نائاساییین.
خۆ لە بەرهەمی (گینسێنگ) بپارێزە. چونکە بۆ ژنی سکپڕ ناگونجێت. وریای بەرهەمی قەوزەیش ببە، کە یۆدێکی زۆریان تێدایە. ژەمۆکی گەورەی یۆد دەشێت زیانبەخش بێت.
(لیستێریا و توکسۆپلازما) دەمرن، ئەگەر خواردن تا پلەیەکی زۆر بەرز، گەرم بکەیتەوە. (توکسۆپلازما)ـیش دەمرێت ئەگەر خواردن بۆ سێ ڕۆژ ببەسترێت، بەڵام (لیستێریا) بەستن کاری لێ ناکات.

چەند ئامۆژگارییەک کە مەترسیی تووشبوون بە (لیستێریا و توکسۆپلازما) کەم دەکاتەوە:

- شتانی سارنجۆک (سەلاجە) بە ساردی بپارێزە، باش وایە سارنجۆکەکە لە پلەی +4°C بێت.
- ماسیی شۆر و قانگدراو و (سوشی): ئەگەر تازە بەرهەم هێنرابن، یان لە پاکەت نرابن، مێژووی سەر پاکەتەکە بخوێنەوە.
- گۆشتی سوور مەخۆ، گۆشتی قیمەی سوورەوەکراو، باڵندە، بەرخ، بەراز و کێوی.
- خۆ لە پێخۆری بابۆڵە و سەر نان و ئەو ۆراکە ئامادانە بپارێزە کە کۆتایی مێژووی لەباربوونیان نزیک بووبێتەوە.
- ئەگەر حەز دەکەیت گۆشتی وشکەوەکراو و قانگدراو و خوێکراو، بۆ نموونە نەرمەگۆشتی پارمە (پارمەخینکە) یان (سالامی) بخۆیت ـ سێ ڕۆژ لە سارنجۆکدا بیانبەستە پێش ئەوەی بیانخۆیت.
- پارێز لە پەنیرێک بکە لە شیرێک دروست کرابێت کە دژ بە بەکتریا چاک نەکرابێت. پارێز لە پەنیری پێستە یان پەنیری سوێر بکە ئەگەر لە شیرێک گیرابنەوە کە دژ بە بەکتریایش چاک کرابێت، بۆ نموونە (بریێ و گۆرگۆنزۆلا و شێڤرێ و ڤاشیول و تالیگگیۆ). بەڵام دەکرێت پەنیرێک بخۆیت لە چێشتلێناندا تاکوو پلەی بڵقهاوێژی گەرما بیکوڵێنیت.
- دەستەکانت پێش چێشتلێنان و لە نێوان شۆردنەوەی خۆراکە کاڵەکان و دوای باخچەکاری بشۆ. لە نێوان شوشتنەوەی خۆراکە کاڵەکاندا هەموو ئامرازێکی چێشتخانە و تەختەکانی هەنجنکردن بشۆ.
- میوە و سەوزە بشۆرەوە.

خۆرە و مڵەی توکسۆپلازما لە ڕێی پیسایی پشیلەیشەوە بڵاو دەبێتەوە. زانیاریی زیاتر لەم ماڵپەڕەیەدا بخوێنەوە www.sva.se.

LIVSMEDELS VERKET
Box 622
Uppsala 26 751
تەلەفۆن : +46(0)18-17 55 00
livsmedelsverket@slv.se
www.slv.se