

# باده و به سو در تریب ریشمب خوراکه بو

## لاوازیب ..

### دوکتور نافع ایوب نا کره بی

«۲۵» ناموزنگاری بزیشکی له  
بایدت خواردن... ؟  
«له کاتی خواردن زور پرسیار دینه  
به رچاو که لهم گفتم و گویددا  
پرسشیان ده بیته وه.»  
«نم پرسیارانه له دکور «مورتن  
گلیم» (Mortin Glem) کارشناسی .  
خوارده مهنی ناسراوی بی هاوتای  
نمریکایی کراون که وه رام و پرسشی  
همو پرسیاره کان به چاکی دایته وه و  
سودی همومانی تیدایه . . .»  
پ (۱) : بو به بی نهوهی مروف  
هست به پرسیتی بکا هیندهک که س  
جز له خواردنی خوش و شتی تر  
ده کا... ؟

و : چونکه زور خوره کان له بهر  
گه لهک خواردنیان... «کالی» تهواو بو  
ده ریشستی هیز و توانای مروف به  
چهند نائین به هوی نه جوین وهدر وهما  
قوتدان... نمیده ده بیته هوی نهوه  
که نهوانه هدر کاتی زور بخون... هر  
لهو کانهدا ترو تهسل و نارامن... هر  
چا کترین آرنگا بو ریشستی خوراک  
که تهسیر له سدر گیانی مروف به

نیگیتی نهکا نهوه که کانی خواردن به  
سهر سی جهمدا دابهش بکریت .  
پ<sup>(۲)</sup> : نهری بهروزی بون . .  
سودی ههیه بو لاوازیونی به  
پهله . . . ؟

و : له راستی دا وایه . . . بهلام  
لهشی مروف نهگه فیری نیزا مو  
ریکخستهک بو و له هیکرا هم نیزامه  
تیکیدریت . . . دهیته هوی پهیدا بونی  
مهردوده کی عهکسی به سهر لهشی  
مروفدا ، چونکه کهمکردنی  
«کالری» کار له گهرمی و هیزی مروف  
دهکا ، دیسان گورانی کانی خواردن  
نیزام و ریکخستهک کانی لهشی مروف  
تیکدهدا و دهزگای ههزمی مروف  
توشی هیندهک بارو زرونی تایهتی دهکا  
که فیری نهبوه ، نهو زی زیاد بونی  
ماوهی بهینی جهمهکانی نان خوارنده و  
نهمه زی دهیته هوی گهلهک گیر و  
گرفت لهم دهزگایه دا .

پ<sup>(۳)</sup> : نهری نهتوانری «کالوری»  
لهش له خواردنی بی نان تمین  
بکریت . . ؟

و : من له گهل نهوه دام که پینج  
شهش پارو نان بخوری له روژک دا  
چونکه من دزی هم په پهم که نان به  
تهواوی لادهدا له خوراک . .

نان بناغهی کاربوهدراته . .  
کاربوهیدرات زی سهروچاوهی  
دروست کردنی هیز و تیززی و  
«کالوری» مروفن زیاتر لهوه زی هیندهک  
جوری گرینگی فیتامینات زی له ناو  
نان دا همن که پیوستان پی به . . ؟  
پ<sup>(۴)</sup> : رای نهنگو چیه به «شیر»  
پیوسته یانه . . ؟

و : بروام وایه نهی بلیم . . .  
خواردنهوهی شیر شتیکی زهروری و

پیوسته و زور سودی ههیه . . نهگه  
بهک گلاسی شیر هه موروز بخوریتهوه . .  
شیر تهزی پروتین و کالسیوم و  
وخویهکانی معدهنی و فیتامینی جورا و  
جوره . . . زیاتر لهوه شیر یارمه تیهکی  
چاکی دهدا بو دورکردنهوهی برسیهتی  
له کانی ریژم گرتنی لاوازی . . .  
بی گومان لهو کاتانه دا واته کانی گرتنی  
ریژمی لاوازی نهی نهو شیر بخوریتهوه  
که چهوری تیدا نهی . . !

پ<sup>(۵)</sup> : نهری راسته که کالریهکانی  
هیز و گهرمی له گوشتی مهرورگا دا زیاتر  
همن بهرامبر به گوشتی ماسی . . . ؟  
و : له «۵۰۰» گرمی گوشتی  
ماسی دا زیاتر له ۱۵ غم پروتین  
نیه . . . له ناو نیوکیلو گوشتی گاژی دا  
ههر هم هینده پروتینه به دهست  
دهکهوی بهلام ههر لهو گوشته ماسیهی  
گومان «۴۰۰» کالری لی دهردهچی  
بهلام لهو گوشته گایهی گومان  
«۵۰۰» کالوری لی دهردهچی . . !  
پ<sup>(۶)</sup> : نهری لادان و نه خواردنی  
چهوری له ریژمی لاوازی دا پیوست و  
بی زهره یان نه . . ؟

و : له هه مو جوری ریژمی  
لاوازی دا باشتره له گهل خواردن دا  
هینده چهوری بخوری - له سهر رای  
پزیشک - چونکه چهوری زی خاوهن  
گرینگهکی تایهتی به له کارهکانی  
پیوستی لهشی مروف بهلام نهی  
نیوشک «که ره» و رونی داغکرای نهی  
هم چهوری به . !

پ<sup>(۷)</sup> : نهری له دریزی روژهکانی  
ریژم گرتن دا نهتوانری مهی «مشروب»  
به هه مو جوره کانیوه بخوریتهوه . . ؟  
و : بهرای من چاکتره که جیکای  
خواردن به مهی برنه کرین چونکه

زهروری به تندرستی مروف  
دهگهینی .

پ<sup>(۸)</sup> : له روژهکانی ریژم دا نهی  
چی قدهر ناو بخوریتهوه . . ؟

و : ههز چند دلتان دهوی نهو  
هینده ناو بخونهوه ، چونکه لهش و  
دهزگایهکانی مروف خاوهن  
موعاده له بهکی پتهوی کهمییهی  
ناون . . . نهو موعاده له به کسانه له  
بهینی نهو ناوهی دهخوریتهوه و نهو  
ناوهی له گیانی مروف دهردهچی .

پ<sup>(۹)</sup> : نهری نهتوانری خوی له  
خواردن لابدری . . ؟

و : بی گومان نه . . ! چونکه  
خوی تا رادده بهکی زور بو گیانی مروف  
گهلهک زهروری و پیوسته .

پ<sup>(۱۰)</sup> : نهری له ریژم دا نهگه  
پروتین وهرنه گیری و نه خوری ، نهتوانی  
مروف به پهله لاواز بی . . ؟

و : له ههر کانی لهشی مروف  
«کالری» که متر له پیوستیهکانی پی بگا  
به تدریجی لاواز دهی . . هم  
«کالریانه» زی مروف لهم شتانه  
وهردهگری و دهردیخی : پروتین و  
کاربوهیدرات ، چهوری ، مهی و  
مشروبات ، له بهر هم چنده ریژمی  
خواردن په یوهندی به میقداری هم  
خواردانهی ههیه و . . دیسان  
په یوهندی به سهرف و به کارهینانی  
«کالوری» وه ههیه له نهنجامی کارهکانی  
بهدهنی و فیکری و فیزیکی له سهر هم  
بناغیه چاکترین ریژم نهوه که لهری  
تندرستی لانه دا و به پیی ناموزگاری  
پزیشک به ریوه بچی .

پ<sup>(۱۱)</sup> : نهری ریگا دهری له  
ریژم گرتن دا که سهوزه بخوریت . . ؟  
و : بهرای من چاکترین ریژم

ئەوھە كە موعادەلە و بەكسانىيەك پەيدا بىكە لە كەمكردنى ھەمە جورەكانى خواردەمەنى چونكە وايزانم ھىچ خواردەنەك نىە سەوزى تىدانەبى .

پ (۱۲) : ئەرى ئەو دەرمانانەى ئىشئەى خواردن دەبەن و كەم دەكەنەوھ را دەدرىن ئەو مروھەى رىژىم دەكا بىخوا . . ؟

و : زور لەو كەسانەى رىژىم دەگرن دەرمانەكانى ئىشئە بەر وەر دەگرن . . بەلام ئەبى بزانرىت كە كارى ئەم دەرمانانە زىاتر لە وەى ئىشئە ناھىلى .

خەو دەبا و كەمى دەكاتەوھ و مروھ بى ھىژدەكا و پالەپەستوى خوین بەرر ئەكاتەوھ و ترپەى دل توندو زیاددەكا . . . لە بەر ئەم چەندە بەگشتى ئەو كەسەى ئەم جورە

دەرمانانە بە كار دىبى خوى توشى بى ھىژى لەش ئەكاو تەندروستى خوى دىخئە ناو خەتەردا . . . لىرەدا بەراى

من لەم جورە كاتانەدا ئەبى راى پزىشكى چارەسەر كەر وەربىگىرى . . چونكە بۆ من دروست نىە بە پىئى تاقى كەردنەوھەكانى من ئاموزگاريتان پى

بەم چونكە ئەو شئەى گوتم ئاشكرا بە . پ (۱۳) : چون بزانم سەنگىنى و كىشى من ئاسابى بە . . ؟

و : جەدەولىك ھەبە ئەتوانرى بە چاكى ئەو شئە روون بكاتەوھ دىسان مروھ ئەتوانى قەوارە و قەلەوى و درىژى سىنگ و ناوشان و دەست و ئەنگوستەكانى خوى بەرامبەر خەلكى تر

رابگرى و بزانى كىش و سەنگىنى ئاسابى بە يان نە . . دىسان موحىطى ئەنگوستى دوھم ئەگەر لە ۲۵ سم مەزنىر بى مروھەكە قەلەوھ و

نەسبەتىكى ترى ھەبە كە درىژى مروھ سەد سانتىمىتر لى بروات ئەو درىژىەى دەمىتتەوھ بەرامبەر كىش و سەنگىنى مروھى بالىغە . . پىنج كىلو زياد يان رى

كەم ئەم سەنگىنى بە ئاسابى بە . پ (۱۴) : ئەرى قەلەوى پەيوھەندى بە قىتتەوھ (ورائە) ھەبە . . ؟

و : بەراى ھىندەك پزىشكان قىتت نەقشەكى كارىگەرى ھەبە لە قەلەوى مروھدا . . . بەلام من بروام بەم شئە نىە . . ! لەو حالەتانەى من دىراسەتم

كردون ھىچ بەكەكيان پەيوھەندى بە قىتتەوھ نەبوھ . . ھەمويان پەيوھەندى لەگەل عادت و نەرىتەكانى خواردن و زور خورى و كەم لىقلىتەوھ ھەبوھ .

پ (۱۵) : ئەرى بو لاوازى ژىلاستىك پىويستە . . ؟ و : ژىلاستىك لە رىژىمى لاوازى دا سودى ھەبە . . چونكە ھەمو لىقلىق و جولانەوھەكى گىيانى مروھ

سوتان و ئافا كەردنى نوئى لە ناو لەشى مروھدا و ئافا كەردنى سىلبولەكانى مروھدا پەيدا دەكا و تەندروستى ئەم مروھە رادەگىرى .

پ (۱۶) : بۆلە سەرەتائى دەست پى كەردنى رىژىم گرتن . . مروھ زور سەنگىنى خوى لە دەست دەدا . . ؟

و : زور جار وا بە . . مروھ لە ھەفتەى بەكەم دا زور لە سەنگىنى خوى لە دەست دەدا . . چونكە بەگورانى ناكاوى نەرىتەكان و عاداتى

خواردن . . دەزگايەكانى لەشى مروھ زور خوى لە دەست دەدەن كە لە ئەنجامدا كەمىيەكى زورى ئاوى لەش كەم دەبى و لە دەست دەچى . . فىچا سەنگىنى لە دەست دەدا .

پ (۱۷) : رىنگاى كەمكردنى

سەنگىنى لەش چونە . . ؟

و : كەمكردنى سەنگىنى جىاوازى ھەبە بە پىئى ئەو رىژىم و رىنگايانە مروھ پىدا دەچى تا سەنگىنى خوى كەمكاتەوھ دىسان پەيوھەندى بە حالت

وھزعى خوشى و نەخوشى گىيانى مروھتەوھ ھەبە . . ھەر وھە پەيوھەندى بە ماوھى رىژىمەوھ رى ھەبە . . زور كەس لە ھەفتەى سىمى رىژىمدا

موعادەلە و بەكسانىيەك پەيدا دەكەن لە بەبى ئەو ئاوھى دەخورىتەوھ و ئەو ئاوھى لە لەش دەردەچى . . ئەم ھەفتە بە رى بەناوى ھەفتەى لەبىرچون

يان بە جى ھىشتى رىژىم لە قەلەم دەدرى . . چونكە زور كەس لەم ھەفتە بەدا رىژىمى خويان بە جى دىلن . . بەلام ئەوانەى رىژىمى خويان

ناھىلان لاوازيان دەست پى دەكا و بەم وىتە بە . ئەنجامى كارەكە بەدەستەوھ دىت .

پ (۱۸) : بە درىژاى روژ زور ھەز لە خواردن دەكەم ، بەلام ژان دەگرم . . ئەرى ھىچ چارەبەك ھەبە . . ؟

و : بەكەم شت بۆ تەحدىدى ھەزى خواردن ئەوھ كە خواردن بە سى جەمە بىجورى لە سەر رىكخستەكى تەواوى كات چونكە

ئەم مەسەلە بە كارىگەرە ، دوھم شت ئەوھ ئەگەر ھەست بە ھەز كەردنى خواردن كەرد و زور برسى بو ھىندەك كەرەفس و گىزەر يان سەوزەى كولاى

بىخا ، سىم شت لە ساعەت چوارى ئىوارە ھىندەك سەلانە و ميوھ لە گەل گلاسىكى شىرى بى چەورى بىخواتەوھ . پ (۱۹) : لە كاتى دانىشتن لە ميواندارى دوستاندا بۆ ئەوھى ياساى

رېژیم نه شکی نه بی چس بکری . . ؟  
 و : بهرای من خواردنی ناسایی دو  
 جوړه نه گهر بریارت دا رېژیم بگری  
 ووخت لاواز بکمی به بی هیچ  
 تی یینهک نه بی خوت له خواردنی  
 جوری دوهم دورکه بهوه و له سهر  
 ریځگای رېژیم و خواردنی تاییه بی بروی و  
 چهوری نازه لی و شیرینی و پلاو خواردن  
 دورکه بهوه بهلام چونکه پروتینات و  
 میوه و سهوزی له نه ندانه کافی گرنگی  
 خواردنی مروفن و نه توانی به جور و  
 حه ددیکی مه عقول و موخته دیل بخورین  
 و به کار بهیزیت .

پ (۲۰) : له کاتی روز و گرتن و له  
 بی کاری دا نه توانم رېژیمی خوم بگرم  
 بهلام له کاتی میوانی و دانیشتی  
 براده ران زور زه حمه ته . . له  
 حاله تانه دا نه بی چی بکم تا حهزی  
 خوارده منی خوم کم که موه . . ؟  
 و : تمنا قهله کی میوه بخو و بهک  
 گلاسی شیری بی چهوری بخووه . .  
 نه گهر هم شیر له گهل قهوه تیکهل  
 بگریت و چند ژماره بهک له توی  
 فرهنگی یان تزی له ناو بگریت و چند  
 پارچه به فریش له ناو بگریت . .  
 خوارده موه به کی چاکی لی درست  
 ده بی که حهزی کردنی خواردن کم  
 ده کانه موه . . !

پ (۲۱) : نه ری چایی وقاوه زور  
 خوارده موه ریگا ده دریت . . ؟  
 و : بو نه وانه رېژیم ده گرن ،  
 خوارده موهی هم دوو شته سوودی

همه . . من همو جار به موراجیه کام  
 ده لیم : زور چای بخونه موه . . دیسان  
 خوارده موهی قهوه ی رهش و تال تا  
 مهزی پیوستی بیان ده لیم  
 بخونه موه !

پ (۲۲) : نه ری (سوکه رین) له  
 جیکای شه کر نه توانی به کار  
 بهیزی . . ؟

و : نهوه نیوه سه ده به که که له  
 جیکای شه کر «سوکه رین» به کار  
 دینرت . . من به نه خوشه کام ده لیم  
 که سوکه رین له جیکای شه کر  
 به کار بین ، بهلام نه بی هم راستی به  
 زی له یاد بی که هه رگیز نای فیلی  
 خوارده موه کان به سوکرین کراون له موه  
 بگریت وهک هیدهک جوری شیرینی .  
 پ (۲۳) : لهو کانه ی مروف  
 حهزی زوری له شیرینی خواردن ده کا  
 چی بکا . . ؟

و : به بی تیز و ترانه نارویهک  
 «خیار» په دهنگک بخوینته موه له ناو  
 ده متدا زور هوردی که ی . .  
 حهز کردنی تو بو شه کر کم ده کانه موه .  
 پ (۲۴) : نه ری دروسته که  
 وه رگرتی (۶۰۰) کالوری له روژنکا  
 به سه بو بهره وامی رېژیم ؟

و : نهوه دروست نیه ناقیکردنه موهی  
 مهیدانی هه زاره ها موراجیه و نه خوش  
 و لاواز و قهله و به بی گومان نه توانم بلیم  
 مروفی ناسایی و نهوی رېژیم ده کا  
 پیویست به «۱۲۰۰» کالوری همه  
 بهلام مروفی قهله و کریکار و خاوه ن

نیش پیوستی به زیاتر همه به .  
 پ (۲۵) : بو نهوه ی به پهله لاواز بی  
 چاکترین ریگا چیه . . ؟

و : هم پرسیاره وهرام و په رستی  
 نه وای نیه چونکه همه په یوه نندی به  
 جیاوازی مهرج و حاله تی گیانی مروفه موه  
 همه به ، بهلام له ریځگای راست و  
 پشکینه موه دا نه بی بلیم که هه ر رېژیم  
 گرتنیک نه بی به یارمه تی و تر چاودیری  
 پزیشکی چاره سه رکه ر نه انجام  
 بدریت . . چونکه نه گهر هه ر شتیک  
 روودا نه بی به زوترین کات پزیشکی  
 چاره سه رکه ر ناگادار بگرین . . بهلام  
 نه بی نهوه زی بلین و له بیرنه که بین که  
 هه رگیز نای نهوه که سه ی رېژیم ده گری  
 به چند روژنک دلسارد بی له بهر  
 نهوه ی ب پهله ی نه انجامی رېژیم به  
 ده سته موه نه هیناوه . . !

لیره دا نه بی چند جه دوه لیکی  
 خوارده منی بو نه وانه ی رېژیم ده گرن  
 بینم بهرچاو . . . هم جه دوه لانه له  
 بلاو کراویکی وه زاره تی نه دروستی  
 عیراقید به نهوی خوارده موه کانی  
 خه سته خانه وهر مگرتوه :

(۱)

جه دوه لی خوارده موه کی عیلاجی که  
 کالوریه کانی که من و له «۱۰۰۰»  
 کالوری تی ناپه ری . . هم جوړه  
 خوارده بو لاواز کردن و چاره سه ری  
 نه خوشیه کانی شه کر و دل و به ماره کانی  
 که قهله وی له گهل دای .

ژماره کیش  
 گرام/گیلوگرام  
 پهک دانه ۷۵

جوری خوارده منی  
 نان و سه مون

۳۰	هیلکه
۳۰	یان په‌نیر
۵۰۰	شیری بی چهوری
۵	چای
۳۰۰	سه‌وزه‌ی نهر
۳۰۰	سلانه
۳۵۰	گوشتی گا یان به‌رخ
	میوه که پورتوقال یان له‌میمون یان
۳۰۰	هه‌لوچکه یان خوخ و قه‌یسی
۲۰۰	ته‌گهر میوه‌ی سینی
۱۴۰	ته‌گهر تری بی
۱۲۰	ته‌گهر ته‌نجیر بی
۱۴۰	یان موز بی
۷۰۰	ته‌گهر شوقی بی
۷۰۰	یان ته‌گهر گوندوره و کاله‌ک بی
	«ته‌و گوشته‌ی گوتمان ۳۵۰ غم پیش کولاندنه چونکه
	له پاش کولاندن ده‌بیته ۱۷۵ غم گوشتی بی هیستان .

«جه‌ده‌وه‌لی دوه‌م»

خواردمه‌نی عیلاجی که‌م کالوری  
 که «۱۲۰۰» کالوری تیدایه دیسان بو  
 لاواز و چاره‌سه‌رکردنی قه‌له‌وی که  
 له‌گه‌ل نه‌خوشیه‌کانی شه‌کر و دل و  
 ده‌ماره‌کان ده‌بی .

تیبینه‌کان	ژماره	کیش	جوره‌کانی خواردمه‌نی
		گرام/کیلوگرام	
	یه‌ک دانه	۱۲۵	نان یان سه‌مون
		۳۰	هیلکه
		۳۰	یان په‌نیر
		۵۰۰	شیری بی چهوری
		۵ غم	چای
		۳۵۰	گوشت

۳۰۰	سهوزهی تهر
۳۰۰	سلاته
۵	رونی گه نمه شام یان روئی سائیل
	میوه که پورتوقاله یان له میونه
۳۰۰	یان خوچه یان هه لوچه که به
۲۰۰	یان سنیوه
۱۴۰	یان تری به
۱۵۰	یان موزه
۱۳۰	یان نهنجیره
۷۰۰	یان شونی به
۷۰۰	یان گوندوره و کاله که
	گوشته که پاش کولاندن ده بیته ۱۷۵۰ گرام

«جه دوهلی سی به م»  
 خوارده مه نی به کی که ۱۵۰۰ کالوری  
 ده دات

ژماره	کیش گرام/کیلو گرام	جوړه کانی خوارده مه نی
به ک دانه	۱۷۵	نان یان سه مون
	۵۰	برنج
		هیلکه
	۳۰	یان پهنیر
	۵۰۰	شیری بی چه وری
	غم	چای
	۳۵۰	گوشتی گا یان به رخ
	۳۰	رونی نه باتی یان روئی گه نمه شام
	۳۰۰	سهوزهی تهر
	۳۰۰	سلاته
		میوه که پورتوقاله یان له میون
		یان هه لوچکه یان خوچ یان
	۳۰۰	قه بیسی به
	۲۰۰	یان سنیوه

۱۴۰	یان تری به
۱۴۰	یان موز
۱۲۰	یان نهنجیر
۷۰۰	یان شوتی به
۷۰۰	یان گوندوره و کاله که
۷۰۰	گوشته که پاش کولان ده بیته ۱۷۵ گرام

«جه دوه لی چواره م»  
 خواره دمه نی ی مروقی ناسایی نه بی به بی  
 نه م جه دوه له بی .

۴۰۰	نان یان سه مون
۴۰	په نیر
دوو دانه	یان هیلکه
۲۰	که ره
۳۰	یان قه یماغ
۳۰	مره با یان دوشاو
۲۰۰	شیری تازه
۲۰۰	ماست
۳۰	شکر
۵	چای
۴۰۰	گوشتی گا یان به رخ
۵۰	رونی نه بانی یان سائیل
۲۰۰	برنج
۲۰۰	سه وزه ی نهر
۲۰۰	سه وزه بو سه لاته
۴۰۰	میوه پورتوقال یان لیمو
۸۰۰	یان شوتی
۶۰۰	گوندوره و کاله که
۲۰	کاسته ر ونه شا
۴۰	جیلی

بو چای و شیر

حه ددی بهرز

له و کاته ی خورما ده دریت نه بی  
 نیوه ی که میه ی میوه بخوریت و خورما  
 زی نه بی ۱۰۰ گرام بی یان زی ۶۰  
 گرامی بی ده نک بی .