

Ji bo şekirê ducaniyê xwarina baş

Agahî



Ger pirsên te hebin

bi riya kar û barên elektronîk bi me re têkilîyê
deyne: 1177.se

Karbohîdart xurek e ku şekirê xwînê bilind dike

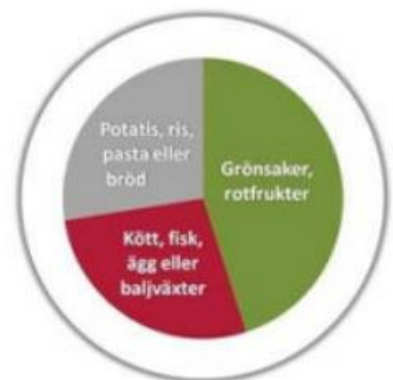
Bo nimûne, karbohîdart di van de tene dîtî:

- Dexlê taştê, mûslî, dahnûk, nan, makarna, birinc, bulxur û patat.
- Fêkî û ber, fêkiyên hişk û xurme
- Şîr, şîremast û mast
- Vexwarinên şêrîn, şekir û tamtîk û kulîçe

Ger xwarinên bi karbohîdrate dewlemend bi beşên piçûktir were xwarin û di rojê de belav bibe, gihandina şekirê xwînê hêsantir e. Loma girîng e ku tu taştê, firavînê, şivê û her weha 1-3 xwarinên navîn bixwî. Her weha girîng e ku meriv xwarinên dewlemend ên karbohîdrtan hilbijêre ku dibin sedema hêdî hêdî zêdebûna şekirê xwînê.

Girîng e ku meriv bi tevahî ji karbohîdrtan dûr nekeve!

Xwarinên ku bi karbohîdrtan dewlemend in hewce ne, da ku tu wek jinek ducanî bikarî hemû xurdemeniyên ku hewce ne bistîni.



Patat, birinc,
Makarna an jî nan

Sebzê û sebzeyên bi kok

Goşt, masî, hêk an jî
hewêc

Pêşniyara xwarinê ji bo şekirê ducaniyê

- Li gorî modela pêşniyaza xwarinê bixwe

Porsiyonek guncaw a xwarinên bi karbohîdartan dikare bibe: 1–2 dl kartolên kelandî (125–250 gram), 1–2 dl makarna/bulxur/birinca kelandî an 1–2 kevî nan.

Ger beşên li jor li gorî tiştê ku tu bi gelemperî dixwî tê wateya kêmbûnê, dibe baş be tu xwarinên di nav re zêde bikî da ku birçî nebî.

- Tu dikarî di şûna birinca hevîr, kûskûs an jî purêya patatan de makarna, bulxur, an jî birinca tarî hîlbijêrî ku şekirê xwînê hêdî bilind dike,
- Ji nanê şilîkî û hêrayîyê bi dûr bikeve. Lêbelê, hêrayîyîya ku ji zadê kutayî an danhevî dibe.
- Şênkayî û sebze ji bo xwarinê baş in. Ew mirov têr dike û bandorek hindik li ser şekirê xwînê dike. Ên xav û/an pijandî. Bi pîvana azad.
- Tu dikarî bi kêfxweşî (bezelye, fasûlî û şorba nîskê) bixwî.
- Tu dikarî rojane 2-3 fêkiyan an jî porsiyonek berik bixwî (porsiyonek 1-2 dl e). Xwarinê di rojê de bi rengekî wekhev belav bike!
- Nanê bi fiberê dewlemend bixwe (tercîh bi dexl û/an jî ji hevîrê tîrş).
- Musliya bi nîşana qulika miftê, dilimkên fêkî û danûkê hîlbijêre.
- Herî baş vexwarina avê ye. Vexwarinên sivik jî baş in û şîr jî di mîqdaren bi sînora baş e. Pir kêrbar şîr vexwe. Wek mînak, bi qasî ku tu têxî nav çay an qehwê.
- Şîrê xwezayî hîlbijêre/fil/mast. Qatix çavkaniya baş a kalsiyûmê ne.
- Pêxwarinên ser nêrên baş ev in, wek nimûne humus, rûnê fîstîqan, masî, sardelen, kaviyar, hêk, sebze, jambon, elok. Penêr û pateya kezebê ên bi marqeya qulika miftê hîlbijêrin.
- Xwe jî vexwarinên şêrîn, şerbet, ava fêkiyan, rîçal û şorbeyên şêrîn dûr bixe.
- Xwe jî şekir û çikolatan, qeşaşîr, kek, fêkiyên hişk, xurme û hingiv dûr bixin.
- Li şûna şêrîniyan gûz, behîv û tov baş in.
- Nanê bi îşareta mifte bi kar bîne.
- Di çêkirina xwarinê de margarîna rohn an jî zeytê bi kar bîne. Bi tercîhî zeyta zeytûnan. Ji bo seletê zeytê bi kar bin.

Pêşniyara navxwarinê

- Sandwîçek zadî bi pêxwarin
- 2-3 kevçiyên gîhayê bi pêxwarin
- 4 perçe Finn crisp bi pêxwarin
- Fêkîyek
- Fêkîyek + ½ dl gûz
- 1–2 dl penîrê gewr/kvarg/mastê tirkî + 1/2 fêkî an 1 dl ber
- 1–2 dl mastê xwezayî + 1 dl dexl/mûslî

Pêşniyar ji bo xwarinên kêfî

- Dilimên mûzê yên ku di gûzên hindê ên rindekirî de dakirî (dikare bête cemidandin, herî zêde mûzeke biçûk)
 - Berikên di çikolatê de dakirî 70% kakao (1–2 dl)
- Qeşaşîr:
- Mûzeke biçûk û kremayê biçelqîne, wek mînak bi kakaoyê bitahmîne. Ger hewce bike şêrînkirekê lê zêde bike. Di sarincê de bi cih bike.

o 1-2 dl berikên qerisî bi mastê tirkî re têxe nav hev) Ger hewce bike şêrînkîrekê lê zêde bike.

- Zeytûn
- Hişkenan
- Kêfxwarinên cehîn (li dor 40 gramî) û/an darikên sepze yê bi mast an kremaya tîrş.
- Pûdînga/ber/vexwarina proteîn a bêyî lêzedekirina şeker (herî zêde 20 gram karbohîdarta)
- Bi mastê kîs yê bêyî şekirî bitahmîne (1–3 dl)

1177

1177 Rêbera lênerînê

Tu dikarî li ser malpera 1177.se agahdarî û xizmetên ji bo tenduristî û lînêrîna xwe bibînî. Ji bo şîreta lînêrîna tenduristiyê telefonê 1177 bike, 24 saetan vekirîye.



Têkelî

Tu dikarî bi vê hejmarê 018-611 00 00 xwe bigihîni rêveberiyê û bi riya vê malperê www.regionuppsala.se