

Nutrition Education Awareness & Training

د نري رنځ ناروغانو لپاره د NEAT غذا پلان

(د نري رنځ لاملونه، نښې نښانې، د خوړو چارټ)

TB د باکټريا له امله رامینځته کېږي چې په عمده ډول په سرو اغیزه کوي مگر د سمو صحي خوړو په مصرف سره مخنیوی کېدی شي. ښه خواړه یو محافظتي ډال جوړوي او د معافیت سیستم پیاوړی کوي ترڅو د نري رنځ اختلاطاتو څخه ځان خلاص کړي. د نري رنځ ناروغانو لپاره د هندي رژیم پلان په اړه پوهیدو لپاره ولولئ (د نري رنځ لاملونه ، نښې ، د رژیم چارټ).

د دې ناروغۍ یو له عامو نښو یا شاخصونو څخه خوارځواکي ده. د مغذي موادو څخه ډک خواړه د نري رنځ د درملنې لپاره غوره گڼل کېدی شي. د پروټین کمښت کولی شي د انتان سره د مبارزې لپاره د بدن وړتیا خنډ کړي. یو فعال

د نري رنځ ناروغ باید په انټي بیویټیکونو تکیه وکړي مگر خواړه د نري رنځ په اداره کولو او رغیدو کې لوی مرسته کونکی دی.
د نري رنځ لاملونه:

توبرکلوز د باکټريا له امله رامینځته کېږي چې د مایکوباکټریوم ټوبرکلوز په نوم یادېږي. دا باکټريا کولی شي د هوا له لارې له یو شخص څخه بل ته انتقال شي، کله چې فعال نري رنځ اخته څوک ټوخی، توی یا پرنجی کوي.

نري رنځ ساري ده. په هرصورت، د فعال نري رنځ ډیری خلک چې لږ تر لږه د دوو اونیو لپاره مناسب درمل اخلي نور نور ساري نه دي.

د نري رنځ نښې نښانې:

TB کیدای شي پټ (غیر فعال) یا فعال وي. د فعال نري رنځ نښې نښانې عبارت دي له:

• ستړیا.

• تبه.

• ټوخی.

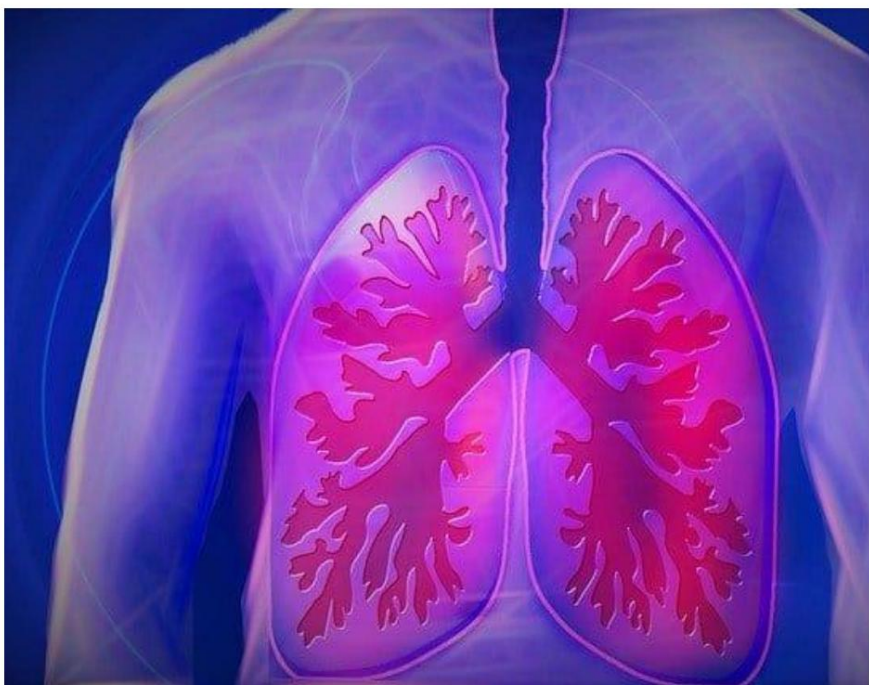
• د اشتها له لاسه ورکول.

• د خوارځواکۍ له امله د وزن کمښت.

• ټوخی چې درې یا ډیرې اونۍ دوام کوي.

• ټوخی او وینه راتلل.

• د سینې درد، یا د تنفس یا ټوخی سره درد.



•غلې دانې،

•د راوا لاډو،

•کپله،

•راگي دليا، يا څښاک،

•د نخود چيکۍ،

•د رووا حلوا يا

•خچدي ستاسو په رژيم کې شامل کيدی شي.

•زنک او سيلينيم:

د دغو دوو مهمو منرالونو ځينې غوره سرچينې مغز، تخمونه او مرخيري دي. مغز او تخمونه لکه د چيا تخمونه، د زعفرانو او د تيو تخمونه، د لمر گل تخمونه، او د کدو تخمونه. په دې مغز کې موندل شوي انټي اکسيډنټ

کولی شي د آزاد رادیکالونو سره مبارزه وکړي. د مهمو منرالونو او ويتامينونو سربيره په دوی کې موجود

پروټينونه کولی شي د نري رنځ ناروغانو کې د نسجونو ترميم اسانه کړي.

•سويا

يو پخلي ويتامينونه:

دا نيوټروپو کې محلول کېدونکي ويتامينونه چې په ټوله غنمو او حبوباتو کې شتون لري، تخمونه، مغز لرونکي،

ځينې د غوښتني کبونه، غوښه غوښه او چرگ بايد د نري رنځ د رژيم په رژيم کې شامل شي. دا خواړه کولی شي

د بڼيزي حالت ته وده ورکړي او په چټکه بيا رغونه کې مرسته وکړي.

•وجه مېوه

بېرته چلولو او ډوکولی شي انرژي ته وده ورکړي او د ورک شوي وزن بيرته ترلاسه کولو کې مرسته وکړي.

•د مغز مخلوط.

•د شپې خوله کول.

نري رنځ کله ناکله ستاسو د بدن نور غړي اغيزمنوي.

پدې کې پښتورگي، نخاع، يا دماغ شامل دي. په داسې حالت کې، نښې نښانې د ښکيلو ارگانونو سره سم توپير لري.

د نري رنځ ناروغانو لپاره د هندي رژيم پلان:

نري رنځ د خوارځواکۍ سره نږدې تړاو لري. د خواړو مينځلو او د خواړو انتخابونو ته وده ورکول به په گړندي

رغيدو کې مرسته وکړي.

مخکې لدې چې موږ د نري رنځ ناروغانو لپاره د هندي رژيم پلان وگورو ، راځئ چې ځينې غوره خواړه وگورو چې

کولی شي د نري رنځ څخه گړندي رغيدو کې مرسته وکړي په نري رنځ کې د خورلو خواړه دي:

پروټين لرونکي خواړه:

د خوړو اصلي گروپ چې د معافيت سيستم پياوړتيا لپاره مسؤل دی پروټينونه دي. پروټين لرونکي خواړه د

نري رنځ د مخنيوي لپاره اړين دي. دا خواړه شامل دي

•ويتامين سيټيک او لږغيف څخه رنځ وړئ نو دا خواړه د ږوډر په شکل کې کارول کيدی شي او دا ږوډر په خپل روټيس يا شپک کې اضافه کولی شئ. دا خواړه کولی شي برداشت چمتو کړي چې د درملنې په جريان کې د ورځني فعاليتونو ترهه مخکښوالی لپاره بريالی وي چې دا ويتامينونه لري پيپتا، نارنج، امروډ، آم، رومي بانجان، کيپسيکم، گاجر او خواړه

کدو شامل دي. ويتامين ای لرونکي خواړه لکه د سبزيجاتو غوړي، د غنمو جراثيم او تخمونه بايد په رژيم کې

شامل شي. تاسو کولی شئ سبزيجات د سوپ يا وربش له لارې معرفي کړئ مخکې لدې چې په پخلي شکل

کې يې ولرئ. دوی کولی شي د درملنې په جريان کې اخيستل شوي انټي بيوټيکونو ضمني اغيزې له مینځه

ويشيکالوري ډک خواړه:

د دې ناروغۍ په جريان کې د لوړ ميتابوليک غوښتنې پوره کولو لپاره ، د کالوري لرونکي خواړه په لاندې ډول دي:

غور لرونکي خواړه

غور لرونکي خواړه لکه غور شوي چرگ، فرانسوي غوري، د پياز حلقې، غور شوي غوښه، او بيکن کولی شي په لوړه کچه د سنتر شوي غور سره مرسته وکړي. دا کولی شي د زړه ناروغۍ، لوړ کوليسترول او د شکر ناروغۍ خطر زيات کړي. دوی کولی شي د نري رنځ نښې نښانې لکه ستړيا، د معدې درد، او اسهال لوړ کړي.

د دې خواړو د خوړلو پر ځای، تاسو کولی شئ د بخاری، جوش شوي او پخ شوي خواړه وخورئ چې مکهن، کریمي ساس، او ډیر غور پنیږ نه کاروي.

د نري رنځ ناروغانو لپاره د NEAT غذا پلان:

دلته د نري رنځ ناروغانو لپاره د هندي رژیم نمونه ده. دا غذایی پلان د هغه خواړو لیست پراساس دی چې باید وخورل شي او د نري رنځ څخه مخنیوی وشي:

1 کيلاس تازه د جوس جوس د لیمو جوس / املا جوس سره گډ کړئ	ژر سهار
1+ چمچ شات 2+ لنډبل اخروټ	
1 کڅوړه راگي دلپا راگ OR مالکین غوری په اوبو کې پخه شوی او د زعفرانو سره شیش شوی OR 2 هگی د آملیټ په شکل کې د یو څه اضافه پنیږ سره.	ناشته
1+ منه	
منځونیک مکهن مساوک / 1 / Avacado smoothie / کپله / 2 پهیل شوي هگی	
1 کڅوړه پخه شوې سویا چنکس کری / د چرگ کری / مچهلې کری	د غرمې ډوډی

د ویتامین سي بډایه میوې په ځانگړي توگه هندي غوزان کولی شي له بدن څخه د زیان رسونکي زهرجنو په له مینځه وړلو کې مرسته وکړي.

د نري رنځ د مخنیوي لپاره خواړه:

د نري رنځ په ناروغۍ کې باید د لاندې خورو څخه ډډه وشي:

ټرانس فیتي اسیدونه:

ټرانس غور د سبزیجاتو غور ته د هایډروجن په اضافه کولو سره تولید کیږي.

دا کولی شي د کوليسترول غیر صحي کچې رامینځته کړي او د التهاب لامل شي. د نري رنځ نښې نښانې د ټرانس فیتي اسیدونو په له منځه وړلو سره خورا کم کیدی شي. د دې څخه د مخنیوي لپاره، هڅه وکړئ دالدا، مارجرین، کوکیز، پیسټری، کیک او خواړو څخه ډډه وکړئ چې په جزوي ډول د هایډروجن شوي سبزیجاتو غور لري. دا خواړه د تازه خواړو لکه سبزیجاتو او میوو سره بدل کیدی شي.

کافین:

د الکول یا کافین ډیر مصرف کولی شي ستاسو د خوب طرز کې گډوډي رامینځته کړي ځکه چې دواړه ډیوریتیکس دي او کولی شي د نري رنځ څخه د درملنې پروسه ورو کړي. د دې پرځای تاسو کولی شئ یو صحي مشروب لکه شین چای وخورئ چې له کافین څخه پاک وي. دا د قوي انټي اکسیدنټ ذخیره ده چې کولی شي ستاسو روغتیا ته وده ورکړي. نور مشروبات لکه خالص جوس او کم غور شیدې هم کولی شي چې کافین نلري.

Type your text

اصلاح شوي کاربوهایډریټ:

اصلاح شوي کاربوهایډریټ لکه بوره او اوره هیڅ صحي کالوري نه چمتو کوي او د مغذي موادو څخه بې برخې دي. ځینې پیژندل شوي سرچینې عبارت دي له پاستا، ډوډی، فوري وریجې، بوره لرونکي مشروبات، د پینکیک شربت، حبوبات، او نرم مشروبات. دا خواړه کولی شي د نري رنځ نښې زیاتې کړي. د دې خواړو لپاره ښه بدیل به د فایبر بډایه خواړه وي لکه نشایسته سبزیجات او ټول حبوبات.

	<p>2 فولکا</p> <p>1 کڅوره پنیر او پخه شوي سبزیجات (کاپسیکوم، گاجر، کدو)</p> <p>1 گیلانس شیدې د ریش شوي جیرو پوډر سره ویشل شوي</p>
	<p>6 لنده بادام 2+ کاجو 1+ اخروټ نیم ماښام</p> <p>1+ کڅوره پوها / 1 کڅوره روا اپاما / 1 کڅوره حلوا</p>
دودۍ	<p>1 کڅوره د زنجبیل گاجر سوپ / د خواړو کچالو سوپ</p> <p>1+ پیاله د مونگ دال خپچدي / 1 پیاله نسواري وریجو پلاو</p>
د خوب وخت	د شاتو سره 1 پیاله توره شیدې

د سږو د نري رنځ ناروغانو لپاره د تغذیې اصول

کله چې د باکټریا، نري رنځ جراثیم برید وکړي، د ناروغ سږي زیانمن کیږي، د ستړیا، دوامداره ټوخی، مقاومت کمزوری، د معافیت کموالی، د انورکسیا، د اشتها نشتوالی. مغذي مواد د وزن کمولو لامل کیږي. له همدې امله، د سږو د نري رنځ سره د خلکو د تغذیې په ښه کولو تمرکز به د درملنې اغیزمنتیا او د ناروغانو سرعت زیاتولو کې مرسته وکړي.

د نري رنځ د ناروغانو لپاره د رژیم له جوړولو وروسته باید درې لښيانو ته پام وکړئ:

د انرژي مصرف د بدن حالت پورې اړه لري، دا باید د ناروغ BMI سره مطابقت ولري. که تاسو پتلی یاست، تاسو اړتیا لرئ چې د 18.5 څخه پورته BMI ترلاسه کولو لپاره ډیر وخورئ. که چیرې د ناروغ حالت نورمال وي، د خواړو مصرف نه بدلیږي. په خواړو کې خواړه اړتیا لري

د 4 خواړو ګروپونو څخه ډک وي: بوره، پروټین، غوړ، ویتامینونه او منرالونه. سربیره پردې، لومړیتوب باید په اصلي میوه کې د شکر مقدار چمتو کولو ته ورکړل شي ترڅو جگر پاک کړي او د درملو ضمني اغیزې محدود کړي. د سږو د نري رنځ ناروغانو لپاره خواړه باید متنوع وي ترڅو په اسانۍ سره جذب شي، د غذایي موادو څخه ډک وي، د خواړو هڅولو لپاره، ځکه چې ناروغ د سږو د نري رنځ درملنې لپاره د درملو د جانبي عوارضو له امله په اسانۍ سره انورکسیک وي.

2. د نري رنځ ناروغانو لپاره خواړه

2.1 د سږو د نري رنځ سره څه وخورئ؟

د سږو د نري رنځ ناروغان باید اضافي درملو ته لومړیتوب ورکړي په شمول:

منرالونه
سره

زنک: په ناروغانو کې د نري رنځ درملو د اړخیزو تاثیراتو له امله، د زنک کمښت د انورکسیا، د معافیت سیستم ضعیف کیدو لامل کیږي. ناروغان باید د زنک لرونکي خواړه غوره کړي لکه سمندري غذا، نخود، د هګیو ژیر، د خنزیر غوښه ...

اوسپنه: د سږو د نري رنځ ناروغان اکثرا د اوسپنې د کمښت له امله د انیمیا سره مخ کیږي، مقاومت کموي، د باکټریا او زړه ناروغیو لپاره حساس وي. له همدې امله، دا اړینه ده چې د اوسپنې ضمیمه چې په شیتیک مرخیریو کې موندل کیږي، د هګیو ژیر، د غوښې، ځیګر، ... د ویتامین B، C، E، K، A، ګروپ سیستم پیاوړي کولو کې مرسته کوي، د بدن لپاره د معافیت سیستم پیاوړتیا کې مرسته کوي. د اکسیدریشن څخه مخنیوی وکړئ، ډیر جدي انتانات، چرګ، د خنزیر غوښه، غوښه، سمندري کب، لوبیا، کچالو، کیلې او داسې نور هغه خواړه دي چې په زیاته اندازه دا ویتامینونه لري، د نري رنځ ناروغان باید د خورو د استعمال لپاره لومړیتوب ورکړي.

2.2 د سږو نري رنځ سره څه باید وخورل شي؟

ګرم او مساله لرونکي خواړه لکه د سرې پوډر، زنجبیل او د مرچ مرچ، ځکه چې دا ډول خواړه ټوخی خرابوي او اوږدمهاله کوي، او حتی د ټوخي د وینې تودوخې لامل کیږي.

ايا شيديې د نري رنځ ناروغانو لپاره گټورې دي؟

نري رنځ کولی شي د عضلاتو ډله له لاسه ورکړي؛ د لوړ پروټين خواړه د عضلاتو ضايع کيدو مخنيوي کې مرسته کوي. د پروټين ښه سرچينه لکه شيديې او د شيدو محصولات، دال، مغز، سويا، کب او هگۍ سپارښتنه کيږي. د پروټين بډايه څښاک لکه شیک او سوپ هم سپارښتنه کيږي، په ځانگړې توگه که چيرې د ناروغ اشتها ډيره ضعيفه وي.

د نري رنځ ناروغ بايد څه ونه کړي؟

د نري رنځ ناروغ بايد د بيدي، سگرت، هوکا، تمباکو، الکول يا نورو نشه يي توکو له استعمال څخه ډډه وکړي.

د TBناروغان د اشتها له لاسه ورکولو تجربه کوي. دا د دوی لپاره خورا مهم دي چې د پروټين بډايه خواړو لکه هگۍ، پنير او سويا ټوټې کې ښکيل شي ځکه چې دوی په پروټين کې خورا بډايه دي. دا خواړه د بدن لخوا په اسانۍ سره جذب کيدی شي او تاسو ته د اړتيا وړ انرژي درکوي.

کوم خواړه د نري رنځ درملنه کولی شي؟

دیرTB څلور څ کلنې، څهونه غموږپاستا، ډوډۍ او حبوبات. د انټي اکسيډنټ بډايه، روښانه رنگ لرونکي سبزيجات، لکه گيا چنچ هرځ، وڼغ پمکوگش تالو ميلو لکه گاو ميا ربا کبلو شيرې ښوگرچلو څرود منگو ښم با ميوې تلي، ښوگرې ستوليد او خه پوره لوگرئ. هغه خواړه چې سنتر شوي او ټرانس غوړ لري د اسهال او د معدې درد او ستريا د TBنښې خرابوي. برسېره پردې، الکول او ټمباکو هغه ځواکونې د درملنې او درملنې په مرحله کې يو مشخص نه دی.

د نري رنځ د درملنې ترټولو چټکه لاره څه ده؟

معمول درملنه ده:

د انټي اکسيوټيکو نهځ (rifampin) او د مياشتو لپاره.

چاڼ اغيا انټي اکسيوټيکو نهځ (isoniazid) او يا مشغ (ethambutol) څو څو نېر څه شپاک په ټوله ندرجا وروپه برخلو هڅول 2 مياشتوگړې توگه هغه کسان چې د TB لوړ خطر لري، ممکن په نفوس کې د TBخطر کم کړي. کې.

د نري رنځ ناروغ بايد څومره اوبه وڅښي؟

زه د نري رنځ ناروغ يم، ډاکتر راته سپارښتنه کړې چې په ورځ کې شپږ وخته خواړه او شپږ ليتره اوبه وڅښم.

الکول، محرکات، کافين، جامد چای مه څښئ، سگرت مه څکوئ ځکه چې د سږو د نري رنځ ناروغان د اوږدې

تېې، عصبي اختلالاتو او د شپې خوله کولو سره مخ کيږي، په ځانگړې توگه اغيز کموي. درملنه او د مخدره توکو د

ېچ هکي شي شوه روش م هم یقت سم هر سر لکه اډي چې دده ن ی رام ه هی ذغ تن اغ وړان د ن ري بن د ی ل اوت ای زوی غ اوزی خ را

دا هغه ډاکتر دی چې د ناروغۍ په حالت ډير پوهيږي او د درملنې سره يوځای د خوړلو او څښلو لپاره خورا مستند مشوره لري. مؤثره ناروغي.

ځينې پوښتنې او ځوابونه

د نري رنځ ناروغ لپاره کوم خواړه ښه نه دي؟

اصلاح شوي محصولات محدود کړئ، لکه بوره، سپينې ډوډۍ، او سپينې وريچې.

د لوړ غوړ، لوړ کوليسترول سور غوښې څخه ډډه وکړئ او پر ځای يې د پروټين سرچينې لکه چرکان، لوبيا، توفو او ماهي وخورئ.

ستيشنري بايسکل چلول، د مقاومت روزنه او سپک جاکنگ د دې ډاډ ترلاسه کولو عالي لارې دي چې د TB انفیکشن چې يو وخت ستاسو په سيستم کې و په بشپړ ډول له منځه تللی دی. يوځل چې روغ شو، دا يو ښه نظر دی چې تمرین ته دوام ورکړئ، ځکه چې دا يو عامل دی چې د نري رنځ د بيرته راستنيدو مخه ونيسي.

ايا زنجبیل د نري رنځ لپاره ښه دی؟
پایلې: ادرك د TB ضد درملنې سره د التهاب ضد او اتبي اکسیدنټ ضمیمه په توگه مؤثره وموندل شو ځکه چې دا قوي آزاد رادیکال سکيوينگ ملکیت لري.

د نري رنځ ناروغ څنگه په چټکۍ سره وزن ترلاسه کولی شي؟
په خپل رژیم کې شنه پانې لرونکي سبزیجات شامل کړئ. د شیدو محصولات لکه پنیر، پنیر او غوښه کولی شي تاسو سره د وزن په زیاتولو کې مرسته وکړي مگر دا چې دوی د غور په برخه کې ډیره برخه لري او تاسو د بدن د وزن لوړولو لپاره د غور پرځای پروټینونو ته اړتیا لرئ هڅه وکړئ چې مخنیوی وکړئ. ډیری اوبه وڅښئ او هایډریټ پاتې شئ.

ايا سړي د TB څخه وروسته روغیږي؟
په پایله کې د سړو انفیکشن د لومړني TB په نوم یادېږي. ډیری خلک پرته له دې چې د ناروغۍ نور شواهدو د لومړني نري رنځ انفیکشن څخه روغ شي. انفیکشن ممکن د کلونو لپاره غیر فعال (غیر فعال) پاتې شي.
په ځینو خلکو کې، دا بیا فعال کیږي (بیا فعالیږي).

د TB ټوخی کله ودرېږي؟
د نري رنځ نښې نښانې معمولا TB سړو اغیزه کوي. په سړو کې د فعال TB نښې عبارت دي له: بد ټوخی چې 3 اونی یا ډیر دوام کوي. ټوخی د وینې یا بلغم (د سړو له ژورو څخه بلغم)

د نري رنځ درې مرحلې کومې دي؟
د نري رنځ درې مرحلې شتون لري - ښکاره کول، پټه او فعاله ناروغي.
د TB پوستکي معاینه یا د TB وینې معاینه کولی شي د ناروغۍ تشخیص وکړي.

ايا د نري رنځ ناروغان د ناریل اوبه څښلی شي؟
د ناریل اوبه: د ناریل اوبه څښل د نري رنځ په ناروغۍ کې گټه لري. خام ناریل په ویتامینونو او منرالونو کې بډای دی. شین چای: د شین چای څښل د نري رنځ په درملنه کې خورا گټور دي ځکه چې دا زموږ له بدن څخه ډیر ژر زهري مواد لرې کوي. د چای، کافي او نورو موادو مصرف کم کړئ چې کافین لري.

د TB بیا رغونه څومره موده ده؟
د څو اونیو لپاره د نري رنځ د درملو اخیستو وروسته، یو ډاکټر به وکولی شي د TB ناروغانو ته ووايي کله چې دوی نور نشي کولی د TB میکروبونه نورو ته خپروي. ډیری خلک چې د TB ناروغۍ لري باید د درملنې لپاره لږترلږه د 6 میاشتو لپاره د TB درمل واخلي.

ايا د نري رنځ ناروغ غسل کولی شي؟
د سړو د نري رنځ ناروغان باید هیڅکله د لمر حمام کولو ته اجازه ورنکړي، ځکه چې دا یقینا خطرناک دی. مگر د لمر غسل کول ممکن وړاندیز شي: (I) کله چې نری رنځ د جراحي ډول ته نږدې وي، خاموش او ځایی وي؛ او (2) په مزمن pleurisy کې.

ايا د نري رنځ ناروغان د لیمو جوس څښلی شي؟
ویتامین سي د TB درملو اغیزمنتوب زیاتوي. د متحده ایالاتو څیړونکو موندلې چې د نري رنځ درملو سره د ویتامین سي کارول ممکن د ناروغانو په گړندي رغیدو کې مرسته وکړي.

ايا د نري رنځ ناروغ مساله لرونکي خواړه خوړلی شي؟
په غوره توگه د مسالې خواړو څخه باید ډډه وشي ځکه چې درمل ډیر تیزابیت رامینځته کوي ، مساله لرونکي خواړه به یې خراب کړي. هغه کولی شي ټولې میوې ولري، که چېرې هغه نورې ستونزې ونه لري. د لوړ پروټین خواړه باید تعقیب شي.

ايا تمرین د نري رنځ لپاره ښه دی؟

د پښير او سوييا ټوټې ځکه چې دوی په پروټين کې بډايه دي. دا خواړه د بدن لخوا په اسانۍ سره جذب کيدی شي او تاسو ته د اړتيا وړ انرژي درکوي.

TB څنگه په تغذيه اغيزه کوي؟

TB د رنځپوهنې بدلونونو لامل کيږي چې کولی شي د خواړځواکۍ لامل شي. د نري رنځ د ناروغ په توگه، تاسو خپله اشتها له لاسه ورکوئ، ځکه چې نري رنځ ستاسو د بدن د پروټين ترکيب کولو وړتيا خنډوي. دا د عضلاتو، غوړ، او بالاخره وزن د ضايع کيدو لامل کيږي، د غذايي موادو کمښت سره.

د ميکرو او مايکرو غذايي موادو بډايه رژيم د ناروغانو لپاره اړين دی چې په ناروغۍ باندې بريالي شي.

د پروټين بډايه خواړه لکه سوييا يا توفو، لبنياتو، هگيو، او غوړ غوښه اړين امينو اسيدونه لري چې ستاسو د معافيت سيستم پياوړتيا کې مرسته کوي ترڅو د TB باکتريا سره مبارزه وکړي. دا خواړه د عضلاتو په جوړولو او د ستريا سره مبارزه کې مرسته کوي. برسیره پردې، دوی د درملنې او بيا رغونې په جريان کې د ورځني فعاليتونو په اړه د حرکت کولو وړتيا چمتو کوي.

ستاسو د ډوډۍ پروټين مينځپانگې زياتولو لپاره لارښوونې:

کله چې تاسو وريچې يا دال (دال) چمتو کوئ د سوييا نوگيت يا توفو سره گډ کړئ.

د پښير کيوبونه په منظمه څچدي يا د غلو دانو کڅوړه کې اضافه شوي.

د ميوو شيبک شيبک کولی شي يو خوندور او مغذي انرژي بوسټر وي چې ورسره ستاسو ورځ پيل کړئ.

د کالوري او کاربوهايډرېټ بډايه ټول غلې دانې، حبوبات او جوار کولی شي ستاسو بدن ته انرژي چمتو کړي ترڅو د انفېکشن سره مبارزه وکړي چې د باکتريا لامل کيږي.

خوندور مگر صحي خواړه نظرونه:

د وريجو، دال او موسمي سبزيجاتو سره د څچدي يو غذايي کڅوړه چمتو شوې.

درملنه په سمه توگه لکه څنگه چې سپارښتنه کيږي اړينه ده چې د ناروغۍ درملنه وشي او نورو خلکو ته يې د خپريدو مخه ونيول شي.

ايا هوربه د TB لپاره ښه ده؟

هوربه د نري رنځ په درملنه کې اغيزمنه ده، په ځانگړې توگه هغه ډول چې د انتي بيوتيکونو په وړاندې مقاومت لري.

ايا د نري رنځ ناروغان وچه ميوه خورلی شي؟

د پروټين زياتيدونکي اړتيا د غلې دانې، زنجبيل چکي يا لادو، يا د وچې ميوې او مغز مخلوط په شمول پوره کيږي. که تاسو د ضعيف اشتها له امله د خوړلو توان ونلرئ، وچه ميوه او مغز په ښه توگه پوډر کړئ او په شيبک کې گډ کړئ يا په روټي يا فلکا کې اضافه کړئ.

ايا شات د نري رنځ لپاره گټور دی؟

شات د AFB د مثبتو نري رنځ ناروغانو کې د TB ضد درملو لخوا هڅول شوي منفي عکس العملونه کموي. په دې توگه، شات د سږو د نري رنځ په ناروغانو کې د ATT سره د مرستې په توگه کارول کيدی شي.

آيا انناس د TB ناروغانو لپاره گټور دی؟

د انناس په جوس کې موجود مغذي مواد کولی شي د ټوخي يا زکام نښې کمولو کې مرسته وکړي. په 2010 کې يوې څيړنې وموندله چې د انناس جوس د نري رنځ لپاره د مؤثره درملنې برخه وه. د دې وړتيا څخه مننه چې د ستوني آرامولو او بلغم تحليل کړي.

ايا د TB ناروغ د سوييا شيدو څښلی دی؟

سويابڼ: دا ستاسو د معافيت سيستم پياوړي کولو کې مرسته کوي کوم چې د نري رنځ باکتريا سره د مبارزې لپاره اړين دي.

ايا د نري رنځ ناروغ هگۍ خورلی شي؟

د TB ناروغان د اشتها له لاسه ورکولو تجربه کوي. دا د دوی لپاره خورا مهم دي چې د پروټين بډايه خواړو لکه هگۍ ،

د معدې درد او ستړيا. برسېره پردې، الكول او تمباكو د ناروغۍ د درملنې او درملنې په مرحله كې يو مشخص نه دى.

كم تغذيه كولى شي د درملنې پايلې خنډ كړي او د بيا راگرځيدو خطرونه ډيروي. د كيفيت تغذيه له همدې امله د معافيت سيستم مالتړ لپاره خورا مهم دى او د حجرو او نسجونو مناسب ترميم او بيا رغونه يقيني كوي. نو، د صحي خوړو د جوړولو لپاره پورته هېكونه تعقيب كړئ كه تاسو يا ستاسو كوم مينه وال په ITB اخته وي.

هغه خواړه چې ستاسو په رژيم كې شامل دي:

تياره، پانې لرونكي سبزيجات: تور شنه رنگ لرونكي سبزيجات لكه پالک او كيله د لوړ اوسپنې او ويتامين مينځپانگې له امله خورا توصيه كيږي.

روښانه رنگ لرونكي سبزيجات: ډاډ ترلاسه كړئ چې هغه خواړه شامل كړئ چې په ويتامين A كې بډايه وي لكه خواړه كچالو، رومي بانجان، گاجر او بروكولي. دا سبزيجات د رنگونو او انټي اكسيډنټ سره ډك شوي چې ستاسو د روغتيا بيزته راستنيدو لپاره اړين دي.

ميوې: هغه ميوې وخورئ چې په ويتامينونو او انټي اكسيډنټ كې لوړ وي.

پدې كې ليمو، انگور، خټكي، نارنج، لبنيات او چيرى شامل دي. د ويتامين A (آم، پيپتا او آم) او ويتامين سي (امرو، املا، نارنج، رومي او ليمو) څخه بډايه ميوه بايد ولري.

كب: د غوړو ماهي ډولونه غوره كړئ چې د اوميگا 3-شحمي اسيدونو كې لوړ وي. غوره انتخابونه سالمون، سارډينز، ميكريل، هيرينگ او فلاونډ دي.

د وريجو، راگي، دال، يا د سوجي بالونو (سوجي لادو) يو روغ رمت.

د ويتامين A، B، C او E بډايه ميوې او سبزيجات د ناروغۍ له امله د ويتامين كمښت او درملنه كې مرسته كوي. په خواړو كې موجود انټي اكسيډنټ د بدن څخه زهرجن توکي لرې كولو كې مرسته كوي ترڅو تاسو ته خورا اړين ځواک دركړي. دا ځواکمن انټي اكسيډنټونه د درملو لوړ خوراكونو او د ناروغۍ رامينځته كونكي وړيا راديكالونو ناوړه اغيزو سره مبارزه كې هم مرسته كوي.

د ميوو خوړلو اسانه لارا!

د مخلوط ميوو يوه كڅوره لكه آم، پيپتا، زردالو، منه، كيله، انار، نارنج او امرو. يا گاجر، خواړه كچالو، او د كدو سوپ.

د هر خواړو چمتو كولو او پخلي كې د اجزا په توگه د تازه روميانو سخاوت.

د كبانو يا چرگانو سينه ښه پخه شوې، په نرمۍ سره پخه شوې فليټ د سوټ شوي يا بخار شوي بروكولي سره.

هغه خواړه چې بدن ته د منرالونو لكه زنك، سيلينيم او اوسپنې سره ضميمه كوي د TB ناروغانو د تغذيې پروفايل لپاره هم مهم دي.

ورانديز شوى:

د حبوباتو لوبيا د تخمونو ټولگه سره -د لمر گل، چيا، كدو او د زعفرانو تخم.

د خواړو په مينځ كې د ناشتې په توگه يو لاسي مغز.

د نري رنځ ناروغ په توگه، تاسو بايد د كافين، پاك شوي شكر او اوږو، سوډيم، او بوتل شوي ساس څخه ډډه وكړئ. هغه خواړه چې سنتر شوي او ټرانس غوړ لري د اسهال او د TB نښې خرابوي

وجه مېوه: بېلابېلې وچې مېوې لکه اخروت، کاجو، بادام، د لمر گل تخم، د کدو تخم، کشمش د نري رنځ د ناروغ لپاره ډېره گټه لري.

بشپړ غلې دانې: ټوله حبوبات په ویتامین B او فایبر کې بډایه دي چې تاسو سره د انرژي ساتلو کې مرسته کوي. پدې کې خواره شامل دي لکه نسواري وریجې، د غنمو ټوله ډوډۍ، د غنمو ټوله پاستا او د غنمو ټول حبوبات. دا به نه یوازې ستاسو د معدې ډکولو کې مرسته وکړي بلکه ستاسو د گړندي رغیدو لامل هم کیږي.

د زیتون غوړي: کله چې د غوړیو د خوړلو خبره کیږي، نو سپارښتنه کیږي چې د TB ناروغان باید غیر مشبوع شوي غوړ غوره کړي لکه د زیتون غوړ د سنتر شوي غوړ پر ځای لکه مکهن، غوړي ځکه چې د زیتون غوړ ښه غوړ لري. که د زیتون تېل شتون ونلري، نورمال غوړ هم کارول کیدی شي.

تازه هوا او د لمر وړانگې: د دې تر څنګ په تازه هوا کې تنفس د انسان د سرو لپاره ښه دی. دا پدې مانا ده چې سړی باید فعالیتونه اضافه کړي لکه په پارک / باغ کې د سهار سیر کول ترڅو ډاډ ترلاسه کړي چې د اکسیجن بډایه هوا د هغه سږو ته رسول کیږي. د نري رنځ د ناروغانو لپاره د لمر وړانگې لازمي دي ځکه چې د نري رنځ په ناروغانو کې د ویتامین ډي کمښت شتون لري نو دوی باید په لمر کې کنښني او د ویتامین ډي لرونکي خواره وخوري. په هوايي کوټه کی کنښناست.

هغه خواره چې باید مخنیوی یې وشي:

غوړ لرونکي خواره: غوړ لرونکي خواره لکه غوړ شوي غوښه، چرګ، گرم/سلیپ چپس او د پیاز حلقې په لوی مقدار کې سنتر شوي غوړ مرسته کوي. غوړ لرونکي خواره کولی شي هغه نښې خرابې کړي چې د نري رنځ سره وي لکه ستړیا او د معدې درد.

قهوه: قهوه یو محرک دی او د نري رنځ په وخت کې باید ډډه وشي.

خچدي: د وریجو، دال او موسمي سبزیجاتو سره د گرمې کڅوړې خچدي د کاربوهایډریټ، پروټینونو او نورو ټولو غذایی موادو د ډکولو لپاره یو له غوره لارو څخه دی چې بدن ته اړتیا لري. دا پخپله یو بشپړ خواره دي او د هضم لپاره اسانه دي.

سویابین: دا ستاسو د معافیت سیستم پیاوړي کولو کې مرسته کوي کوم چې د نري رنځ باکتريا سره د مبارزې لپاره اړین دي.

پنیر: پنیر یا کاتیج پنیر په کوچنیو ټوټو ویشل کیدی شي او ستاسو په خچدي یا نورو خوارو کې اضافه کیدی شي. پنیر د پروټین یوه لوړه سرچینه ده چې د عضلاتو په جوړولو او ستاسو د پیاوړتیا کې مرسته کوي.

شیدې: دا یو جادویی خواره دی. دا پروټین بډایه خواره باید د لیست په سر کې وي ځکه چې دا د TB ناروغ کې د ورځني فعالیتونو ترسره کولو لپاره اړین ځواک او معافیت بیرته راوستلو کې مرسته کوي. د گړندي رغیدو لپاره ، ناروغ کولی شي د بادامو شیدې وڅښي ځکه چې دا سپک ، د هضم لپاره اسانه او له ویتامینونو ډک دی.

هوره: د نري رنځ په ناروغۍ کې هم د هوږې خوړل ډېره گټه لري. که د هوږې دوه یا درې جواني هره ورځ د یوې میاشتې لپاره ژاول شي، دا ناروغي مو له بدن څخه په بشپړه توګه له منځه ځي.

د ناریل اوبه: د ناریل اوبه څښل د نري رنځ په ناروغۍ کې گټه لري. خام ناریل په ویتامینونو او منرالونو کې بډای دی.

شین چای: د شین چای څښل د نري رنځ په درملنه کې خورا گټور دي ځکه چې دا زموږ له بدن څخه ډیر ژر زهري مواد لرې کوي. د چای، کافي او نورو موادو مصرف کم کړئ چې کافین لري.

د نري رنځ لپاره غذايي مواد او خواړه

کالوري لرونکي خواړه:

د نري رنځ ناروغانو لپاره غوره خواړه بايد د کالوري او مغذي موادو بډايه وي ترڅو د ميتابوليزم ډيريدونکي غوښتنې پوره کړي او د وزن له لاسه ورکولو مخه ونيسي. په کالوري لرونکو خوړو کې کپله، د حبوباتو دليا يا کيږ، رووا يا سوډي کيساريبت يا حلوا، د نخود چاکی، د راوا لډو، غنم او راکی د مالتو د جوش يا څښاک، خچکي او داسې نور شامل دي.

پروټين لرونکي خواړه:

د پروټين زياتيدونکي اړتيا د غلې دانې، زنجبيل چکي يا لادو، يا د وچې ميوې او مغز مخلوط په شمول پوره کيږي. که تاسو د ضعيف اشتها له امله د خوړلو توان ونلرئ، وچه ميوه او مغز په ښه توگه پوډر کړئ او په شيبک کې گډ کړئ يا په روټی يا فلکا کې اضافه کړئ. هگۍ، پټير، توفو او د سويا ټوټې نور پروټين لرونکي خواړه دي چې په اسانۍ سره جذب کيږي. دا کيدای شي په کوچنيو ټوټو وپشل شي يا پيس شي او په سوپ يا خمير يا شيبک کې اضافه شي.

وېتامين C: A, E,

د TBناروغانو لپاره ځينې غوره خواړه د ژير نارنجي ميوې او سبزيجات دي لکه نارنج، آم، پيپتا، خواړه گډو او گاجر چې په وېتامين Aکې بډای دي، په داسې حال کې چې وېتامين سي په تازه ميوو لکه امروډ، املا، نارنج، کې موندل کيږي. روميان، خواړه ليمو، ليمو، او کاپسيکم. وېتامين ای معمولا د غنمو په جراثيمو، مغز لرونکو، تخمونو او د سبزيجاتو غور کې موندل کيږي.

بی پيچلي وېتامينونه:

د Bکمپليکس ډيری وېتامينونه په ټوله غلو حبوباتو او دالونو، مغز او تخمونو کې موندل کيږي. د غير سبزيجاتو لپاره، B کمپليکس د هکيو، کب (په ځانگړې توگه د سمندري کبانو لکه سالمون، تونا، ميکريل او سارډينز)، چرکانو، او د غوښې د غوښې څخه ترلاسه کيدی شي.

اصلاح شوي بوره: اصلاح شوي شکر کولی شي د باکټريا عمل هڅوي او که تاسو TBلرئ بايد مخنيوی وشي. دا پدې مانا ده چې تاسو اړتيا لرئ د سپينې بورې ، اصلاح شوي حبوباتو ، خوړو څښاکونو ، پوډنگونو او نورو خوړو درملو مصرف کم کړئ.

سور غوښه: د لور غور لور کوليسترول سور غوښې څخه ډډه وکړئ. دا د لينر غوښې لکه د چرکانو او کب سره بدل کړئ.

د نري رنځ د درملنې په وخت کې وړانديز شوی تمرين

د هغو ناروغانو لپاره چې د نري رنځ د نښو نښانو سره مبارزه کوي، د تمرين تر شا نظر دا دی چې تاسو ساده فعاليتونه ترسره کوئ لکه بهر ته گړندي تک. نه يوازې د تمرين يوه په زړه پورې بڼه چلول، دا تاسو ته اجازه درکوي چې بهر ته لاړ شئ او يو څه تازه هوا واخلئ.

دا سپارښتنه کيږي چې تاسو د اونۍ د پنځو ورځو لپاره هره ورځ د 30دقيقو لپاره هدف ولرئ، په هرصورت، تاسو بايد يوازې دومره تمرين وکړئ څومره چې تاسو احساس کوئ چې تاسو په فزيکي توگه توان لرئ، په ځانگړې توگه ستاسو د بيا رغونې په وخت کې.

د TBڅخه د رغيدو په وخت کې وړانديز شوی تمرين

نري رنځ د ختميدو لپاره يو څه وخت نيسي، ستاسو په ورځني ژوند اغېزه کوي، په هرصورت، دا ممکنه ده چې روغ شي. کله چې تاسو احساس کوئ چې ستاسو نښې نښانې ښه کيږي، تاسو ممکن د هغه تمرين د شدت کچه لوړه کړئ چې تاسو يې ترسره کوئ.

ستيشنري بايسکل چلول، د مقاومت روزنه او سپک جاگنگ د دې ډاډ ترلاسه کولو عالي لارې دي چې د TBانفيکشن چې يو وخت ستاسو په سيستم کې و په بشپړ ډول له منځه تللی دی. يوځل چې روغ شو، دا يو ښه نظر دی چې تمرين ته دوام ورکړئ، ځکه چې دا يو عامل دی چې د نري رنځ د بيرته راستنيدو مخه ونيسي.

د اناناس جوس، شات، مالګه، مرچ

د اناناس جوس د توخي بله عام درملنه هم شات کاروي، مگر زنجبیل او لال مرچ پرېږدي.

سيلينيم او زنک:

د برازيل مغز د سيلينيم غوره سرچينه ده. په دې ورځو کې قوي هګۍ هم شتون لري. مشروم او ډيري مغز لرونکي او تخمونه، په شمول د لمر گل تخمونه، د چيا تخمونه، د کدو تخمونه، تل او زنگ هم د سيلينيم او زنک ښه سرچينې دي. د غير سبزيجاتو اختيارونو کې سيپ، کب او چرګ شامل دي.

د دې درملنې لپاره، يوځای مخلوط کړئ:

1کپ د اناناس جوس

يوه کاچوغه مالګه

يوه کاچوغه مرچ

1/2 1چمچ. شات

1/4کپ په ورځ کې درې ځله وڅښئ.

د پورتيو غذايي موادو د اخستلو ترڅنګ، دا مهمه ده چې په مناسب وخت کې خواړه او ناشونې (صحي نڅاګانې!) ولرئ. په ناشتو کې کيدای شي جوش شوي انبارونه، د پټير سره جوش شوي سبزيجات، يو گيلاس بادام شيدې يا سويا شيدې، خوندور جوش شوي لوبيا او نور شامل وي.

د نري رنځ درملنه اوږدمهاله ده، او د معمول سره عادت کول به مرسته وکړي؛ د سهارنۍ، د منځني ډوډۍ، د غرمې ډوډۍ، د ماښام ډوډۍ، او د شپې ډوډۍ لپاره مهال وپش جوړ کړئ.

د سترابيري اناناس پاپسيکلونه

پاپسيکلز کولی شي د ستوني په آرامولو کې مرسته وکړي، دا په اسانۍ سره جوړېږي، او سترابيري د معافيت لوړولو وپتامين سي سره ډک شوي.

د اناناس جوس د توخي درملنه په کور کې هڅه وکړئ. د اناناس جوس، شات، ادرك، لال مرچ او مالګه

د دې پاپسيکونو جوړولو لپاره، يوځای مخلوط کړئ:

1/4کپ يوه اناښه جوسه د اناناس جوس د شات، زنجبيل، مالګې او يو څه لال مرچ سره ګډول دي. لال مرچ د بلغم په ايستلو کې مرسته کوي پداسې حال کې چې شات او زنجبيل د ستوني آرام کوي او د التهاب ضد

ملکيکولونو کړنلارې وپرايږي

1کپ د اناناس ټوټې

مخلوط په پاپسيکل مولډونو کې واچوئ، او پرېږدئ چې لږ تر لږه درې ساعته په فریزر کې کښيښئ، يا تر هغه چې کلک شي.

د دې درملنې لپاره، يوځای مخلوط کړئ:

د توخي نورې درملنې

پداسې حال کې چې د اناناس جوس د توخي درملنې په توګه ګټور دی، نور خواړه او څښاک شتون لري چې کولی شي د نښو په کمولو کې مرسته وکړي او د شفاهي پروسې ګړندی کړي. ځينې غوره خواړه چې تاسو يې کولی شئ د خپلې توخي په درملنه کې مرسته وکړئ په لاندې ډول دي:

1کپ د اناناس جوس

tsp. 1زنجبيل کاشوی يا کټ شوی

1tbsp شات

1/4چمچ. لال مرچ

1/4چمچ. مالګه

1/4کپ په ورځ کې درې ځله وڅښئ. دا مهمه ده چې د يو کال څخه کم عمر ماشومانو ته خام شات مه ورکوئ.

مساله لرونکي خواړه د capsaicin په نوم کيمياوي مواد لري چې کولی شي د بلغم پتلو کې مرسته وکړي او ټوخی اسانه کړي. دا ممکن د ټوخي انعکاسونه هم غیر حساس کړي ترڅو ټوخی اسانه کړي.

په ویتامین سي کې بډایه خواړه کولی شي د بدن معافیت سیستم پیاوړی کړي. په دې خوراګونو کې کیوي، بیل مرچ او بروکولي شامل دي. گرم سوپ کولی شي د ستوني په آرامولو کې مرسته وکړي. دا ممکن د التهاب ضد تاثیر هم ولري چې کولی شي په شفا کې مرسته وکړي. د گرمو زنجبیل چای کولی شي ستوني آرام کړي او د التهاب ضد خاصیت لري.

هغه خواړه چې د ټوخي په وخت کې باید مخنیوی وشي ځینې خواړه شتون لري چې تاسو باید د ټوخي په وخت کې ډډه وکړئ. هغه خواړه چې د ټوخي د زیاتوالي لپاره پیژندل کیږي عبارت دي له:

لبنیات، په ځانګړې توګه شیدې، کولی شي د اضافي بلغم تولید هڅوي. پروسس شوي خواړه محدود تغذیه لري او په زیاته اندازه مالګه لري. غور شوي خواړه کولی شي ټوخی خراب کړي ځکه چې د خواړو د پخولو پروسه کولی شي په هوا کې خارش خوشې کړي چې کولی شي ټوخی رامینځته کړي یا خراب کړي.