

مـترسییـکا نی خـوتن لـ وونا کیدا چین؟



توژینـووـیـکی نو دـریختوو کـ خـوتن لـ وونا کیدا مـترسی زیاتری نـخـشییـکا نی دـ و شـکر زـرتردـکات.

توژینـووـکـ لـلایـن توژـرانـی زانـکی نـرت وـستـرن لـ شیکاگـ ئـنجامدراو و دـریختوو کوژاندنـووـی هـموو گـپـکان و داخستنی پـردـکان پـش خـوتن مـترسی تووشبوون بـ نـخـشییـکا نی دـ و شـکر کـم دـکا تـو.

توژـران پـشنیاری ئـووـیان کرد کـ هـکاری ئـنجامـکا نی توژینـووـکـ ئـووـی کـ جـسـنـ ناتوانـت بـ باشی پشوو بدات کا تـک ووناکی بـهـز و دـبـتـ هـی بـرزبوونـووـی لـدانی دـ. توژینـووـکـ دـریختوو تـنا نـت ووناکی کز زیان بـ کاری دـ دـگـیـنـت و بـرگری ئـنسـلین زیاد دـکات.

□

توژـران بـیان دـرکـوت کـ بـرکـوتنی مامناوـند لـگـ ووناکی دـبـتـ هـی ئـووـی جـسـنـ بـجـتـ حاـتی ئامادـباشیـوو، لـوانـ بـرزبوونـووـی لـدانی دـ و بـهـزی گـزـبوون و ئـیـی گواستنـووـی خوـنی ئـکـسجین.

توڙڙران ٿا ماڙ ڀيان ٻڙو ڏا ڪڙ توڙيندو ڪڙ زيان ڪا ٺي ڇو تن لڙ ڀوونا ڪي دڙدڙخات، چوئڪڙ رڙڪڙسٺي
گلوڪڙز و ميٽابوليزم زيان ٻڙدڙگڙڀڙنڙت، ٻڙڀڙ گرنڱڙ ڇڙڪڙڀيان ٻڙدوور بگرن ڀان ٻڙي ٻڙرڪڙوٺي
ڀوونا ڪي ڪڙم بڪڙنڙو.