



[kurdisk/kurmandji]

Diyabet û parêza Deryaya Navîn (Diabetes og middelhavskost)

Herêma Deryaya Navîn xwediyê parêzeke kevneşopî ya bi hezkirin e ku ev parêz rîska kansêr û nexweşiyên qelb û demaran kêmtir dike.

Diyeta Deryaya Navîn li gorî herêman tê guhertin, lê bi gelemperî ji zeyt, hindik goşt, xwarinên bi gelek şînahayan û hinek şerabê pêk tê.

Zeyt

Rûnê zeytê bi awayekî berfireh – li hin herêmên Deryaya Navîn tê bikaranîn û ew tekane rûnê malê ye ku bi awayê kevneşopî tê bikaranîn. Zeyt rûnekî taybet e ji ber ku têde tivaveke mezin a rûnê netêrbûyî yê yekber heye. Ev rûn kolesterolê bilind nake, û rûn dikare ji bo xwarinçêkirinê, zelatayê û tamxweşkirina sebzeyên kelandî were bikaranîn. Di rûnê kanolayan de hema hema bi qasî rûnê zeytê rûnê netêrbûyî yê yekber heye, lê tama wê kêmtir e.

Bêhtir sebze û fêkî

Mirovên Deryaya Navîn gelek caran sebzeyan weke malzemeyên sereke yên xwarinan bi kar tînin. Şorbe, zelate û xwarinên bi sebze yên demsalî gelekî tînin çêkin. Di fêkî û sebzeyan de hem antîoksidan û hem jî antîkansêrojen hene. Antîoksidan pêşî li bilindbûna kolesterolê û tebeqeya li ser çeperên demaran pêk tê, digire. Herwiha, di salên dawî de, antîkansêrojen di nava gelek sebzeyan de hatin dîtin. Bi taybetî di nava sîrê de gelek e, lê belkî feydeya ji bo saxlemiyê ji xwarina gelek sebzeyên cur bi cur tê.

Çerez (Fındıq, fıstıq hwd.)

Çerez ji gelek beşên Deryaya Navîn beşeke sereke ya parêzê ye. Di çerezan de herwiha rûnên ji qelb re baş û xurdemeniyên din ên bi feyde hene. Tivaveke rojane ya ne zêde an qeretûneke çerezan an jî xwarinên bi çerezan baş in.

Fasûlî, nîsk, birinc, dexl û meqerne

Fasûlî, bezelî û nîsk malzemeyên girîng ên diyeta Deryaya Navîn in. Birinc û berhemên din ên dexlê li hin herêman girîng in, ji ber ku li herêmên din meqerne sereke ye. Nan bi xwarinê re tê xwarin, lê ne weke malzemeya sereke ye. Ji Norwêcê hindiktir kartol tînin xwarin.

Fasûlî, bezelî û nîsk bi taybetî ji bo mirovên bi diyabet baş in, ji ber ku ew hewcebûna şekerê xwînê ya bi berdeyamî pêk tînin û ji wan re hindik însûlîn lazim e. Kartol û nanê bi ardê hêrandî hatiye çêkirin, ji aliyê din ve, bi hesanî tînin hezmkirin û di şekerê xwînê de bilindbûneke bilez pêk tînin. Birinc, meqerne û nanê kapekê di navbera herduyan de cihê xwe digire, lê ti wateya wê nîne, ji ber ku mirov niha dikare meqerneyên tevahî ji dexlê bikire. Meqerne û birinca bi tevahî ji dexlê bilindbûneke kêmtir di şekerê xwînê (glîkoza kêmtir GI) de pêk tîne û mirov bêhtir tînin dike.

Masî û goşt

Goştê dewaran ne parçeyek ji parêza kevneşopî ya Deryaya Navîn e; xwarinên taybet wê bi giştî ji masî an jî goştê mirîşkan werin çêkirin. Masî, bi taybetî di çeşidên bi don ên weke sardalye û sêld (ango rînga) de rûnê omega-3 yê ji dil re baş heye. Permalî (heywanên pînîkê) jî li gorî goştê din xwediyên pêkhatayên baştir in.

Şîr, penîr, nîvîşk

Di demê berê de, berhemên şîr ne parçeyek ji diyeta Deryaya Navîn bûn. Zarokan dev ji vexwartina şîr berdan dema ku hew ji dayikên xwe şîr mêtin. Nîvîşk ne gelekî tê bikaranîn, lê penîr parçeyek ji tevahiya pêjgehên Deryaya Navîn e. Jibo mirovên bi diyabet, fikirekî baş e ku hebûna laktoz û rûnê di nava penîr de kontrol bikin.

Şerab

Tivaveke hindik a alkolê dibe ku ji bo saxlemiyê baş be, bi taybetî dema bi şeweyê vexwartina Deryaya Navîn, ku di dema xwarinê de hindik ji alkolê tê vexwartin. Wê demê hebûna alkolê di nava xwînê de hêdîka zêde dibe. Ji xeynî naveroka wê ya alkolê, şeraba sor dibe ku feydeyên din bide laşê mirov ji ber hebûna antîoksidan û berhemên din ên têde. Gelek alkol, bi taybetî ji xeynî danê xwarinê, ji tendiristiyê re nebaş e.

Aktîvîteyên fizîkî

Dema diyeta Deryaya Navîn were gotûbêj kirin, bi hesanî mirov dikare ji bîr bike ku cotkar û masîvan vê parêzê weke aktîvîteya fizîkî ya rojane dikin, tenê bi cudahiya navbereke xewa heqkirî ya nîvrojê. Çalakiyên fizîkî û strêsa kêma ji bo saxlemiyê pêwîst in, û divê parêz ji li gorî vê rewşê were girtin.

Rênîşan

Çawa diyeteke Deryaya Navîn dikare tevî pêjgeha norwêcî were kirin: Ji bo xwarinê divê zeyt û rûnê kanolayê were bikaranîn. Divê xwarinên di nav de bêhtir sebze û çerez (behîv, findiq hwd.), bezelî, fasûlî û nîsk hene werin çêkirin. Mirov dikare bi hezaran çeşitên zelate, xwarinên sebzeyan û şorbeyan çêbike.

Têbînî: Û masiyan ji bîr nekin!

Ev agahdarî ji aliyê Saziya Diyabetê ya Norwêcî (Diabetesforbundet) ve di 2013'an de hatiye rojanekirin.