

مـترسییـکا نی خـوتن لـ وونا کیدا چین؟



توژینـووـیـکی نو دـریختوو کـ خـوتن لـ وونا کیدا مـترسی زیاتری نـخـشیـکا نی دـ و شـکر زـترددـکات.

توژینـووـکـ لـلـایـن توژـرانـی زانکـی نـرث وـستـرن لـ شیکاگـ ئـنجامدراو و دـریختوو کوژاندنـووـی هـموو گـپـکان و داخستنی پـردـکان پـشـخـوتن مـترسی تووشبوون بـ نـخـشیـکا 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 تـناـت ووناکی کز زیان بـ کاری دـ دـگـبـت 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 ئـیـ گواستنـووـی خوـنی ئـکـسـجین.

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