## ئەو خۆراکانە چین کە بۆ تووشبووانی شەکرە گونجاوە؟

توێژینەوەیەکی نوێی سویدی ئاشکرایکردووە، بۆ ئەو کەسانەی جۆری یەکەمی شەکرەیان هەیە، پێویست بە پەیڕەوکردنی رێجیمی توندی خۆراکی ناکات، بەڵکو رێجیمەکی کەمکردنەوەی کاربۆهدرایت بەسە بۆیان.

توێژەرانی زانکۆی گۆتەنبێرگی سویدی بڵاویانکردەوە، پەیڕەوکردنی رێجیمی خۆراکی کەم کاربۆهیدرایت، یارمەتی تووشبووانی شەکرەی جۆری یەکەم دەدات لە پاراستنی ئاستی شەکری خوێنیان.

لە جۆری یەکەمی شەکرەدا، پەنکریاس ئەنسۆلینی کەم یان هیچ بەرهەم ناهێنێت بۆ یارمەتیدانی شەکری خوێن بۆ چوونە ناو خانەکان بۆ ئەوەی وەک وزە بەکاربهێنرێت و بەبێ ئەنسۆلینیش شەکر لە خوێندا کۆدەبێتەوە و زیان بە ئەندامەکانی جەستە دەگەیەنێت.

ستیرنەر ئایزاکسەن، پسپۆڕی خۆراکی سویدی ئامۆژگاری خەڵکی دەکات ”گرنگە خۆراک تەندروست بێت، بە تایبەتی جەخت لەسەر کوالێتیی چەوری و کاربۆهیدراتەکان بکرێتەوە، بڕی کاربۆهیدراتەکان کەم بێت، بەڵام هێشتا گرنگە بڕێکی کەمیان لێبخورێت“.

ئەو خۆراکانەی بڕی کاربۆهیدرایتیان زۆرە و دەبێت تووشبووانی شەکرە ئاگاداری خواردنیان بن، برنجی سپی، نانی سپی، پەتاتەی سورەوەکراو، خۆراکەکانی وەک (پیتزا و پاستا و چپس و پسکیتەکان، میوە شیرینەکان، خواردنەوەی کهولی).