

ئۇو خۇراكانە چىن كە بى تووشىۋاتى شۇكرى گونجاۋ؟



توۋىزىنەۋىيەكى نوۋى سويدى ئاشكرا يىكردوو، بى ئۇو كەسانە جەرى يىكەمى شۇكرىيان ھەيە، پەۋىست بى پەيەۋىكردى رەجىمى توندى خۇراكى ناكات، بىكۇ رەجىمەكى كەمكردنەۋى كارىبەھىدرايت بىسە بىيان.

توۋىزىرانى زانكە گەنەنەنەرگى سويدى بىاۋىا نىكردەۋ، پەيەۋىكردى رەجىمى خۇراكى كەم كارىبەھىدرايت، يارمەتى تووشىۋاتى شۇكرى جەرى يىكەم دەدات لى پاراستىنى ئاستى شۇكرى خۇەنىان.

لى جەرى يىكەمى شۇكرىدا، پەنكرىياس ئەنسەلىنى كەم يان ھىچ بەرھەم ناھەنەت بى يارمەتيدانى شۇكرى خۇەن بى چوۋنە ناۋ خانەكان بى ئۇۋى وەك وزى بەكاربەنرەت و بىيە ئەنسەلىنىش شۇكرى لى خۇەندا كەدەبەتەۋ و زىيان بى ئەندامەكانى جەستە دىگەپەنەت.

ستىرنەر ئايزاكسەن، پەسپەۋى خۇراكى سويدى ئامەژگارى خۇەكى دەكات "گرنگە" خۇراكى تەندروست بىت، بى تايبەتى جەخت لىسەر كۋالەتتى چەۋرى و كارىبەھىدرا تەكان بىكەنەۋ، بى كارىبەھىدرا تەكان كەم بىت، بىام ھەشتا گرنگە بىكەكى كەمىان لىخۇرەت.

ئۇو خۇراكانى بىلى كارىلەيدرايتيان زۇرر و دىبەت تووشبوانى شۇكر ئاگادارى خواردنيان بن، برنجى سىپى، نانى سىپى، پىلتاننى سورۇۋۇكر او، خۇراكانى وىك (پىتزا و پاستا و جىس و پسكىنەكان، مىو شىرىنەكان، خواردنەۋى كھولى).