

مـترسییـکا نی خـوتن لـ وونا کیدا چین؟



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

توژینـووـکـ لـلایـن توژـرانـی زانکـی نـرث وـستـرن لـ شیکاگـ ئـنجامدراو و دـریختوو کوژاندنـووـی هـموو گـپـکان و داخستنی پـردـکان پـش خـوتن 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 تـنا نـت ووناکی کز زیان بـ کاری دـ دـگـبـنـت و بـرگری ئـنسـلین زیاد دـکات.

□

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

توڙن ٿران ٿا ماڙن ٻان ٻوڙا ڪن توڙين ٻوڙا ڪن زيان ڪا ٺي ڇو تن ل ٻوڙا ڪي دڙن ڇا، چون ڪن رڳو ڪستني
گلوڪنز و ميٽابوليزم زيان ٿي پڌر ڪڍين ٿا، ٻي ڪرنگ ڇو ڇا ٻان ٻوڙا ڪن بگرن ٻان ٻي ٻوڙا ڪن
ٻوڙا ڪي ڪم ڪن ٻوڙا ڪن.