بەهای خۆراکی بیبەری ڕەش

بیبـەری ڕەش Black pe-per، بەدرێژایی ساڵ لە بازاڕدا دەست دەکەوێت، لەهەموو جۆرەکانی تری بیبەر پرچێژترە، بۆیـە دەخرێتە ناو زۆربەی خۆراکەکانـەوە بۆ خۆشـکردنی بۆن و چێژ. پاش گەیشـتنی بە دەم، بیبەری ڕەش پەنتەکانـی چێژ لەسـەر زماندا هانـدەدات و وا لەگەدە دەکات کە زیاتر ترشی هایدرۆکلۆریك HCL دەربدات بە مەبەسـتی باشترکردنی کـرداری هەرسـکردن بەتایبەتـی هەرسـکردنی خۆراکـە پرۆتینییـەکان. ئەم ترشـەڵۆکەی گەدە جگە لەوەی کـە زۆر پێویسـتە بـۆ هەرسـکردنی خۆراکە پرۆتینییەکان، ئەو میکرۆبانەش لەنـاو دەبات کـە لەگـەڵ خۆراکەوە دەگەنە گەدە. لـە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە بیبـەری ڕەش ڕێگرە لەبەردەم کۆبوونەوەی گاز لەناو ریخۆڵەدا، هەروەها یارمەتـی کرداری ئارەقەکـردن دەدات، یارمەتی فرمانـی گورچیلەکان دەدات. بیبەری ڕەش، سـیفەتی دژەئۆکسـان و دژەبەکتریـای هەیە. هەندێك کەس لەبەر هەندێك حاڵەت و نەخۆشـی پێویسـتە کـە خۆیان بپارێزن لە خواردنی بیبەری ڕەش، ئەگینا نیشانەکانیان سەرهەڵدەدەن یـان سـەختتر دەبن، بـۆ نموونە: ئەو کەسـانەی کە هەستەوەری قورگ یان هەستەوەری گشـتییان هەیە، ئەوانەی کە دڵەکزییان هەیە، ئەو کەسـانەی کە هەوکردنی گەدە یـان کولبوونی گەدە یان کولبوونی دوازدەگرێیان هەیە. ئەو کەسانەی کە پارێزیان هەیە لە چەوری وەکو نەخۆشـانی دڵ و نەخۆشـانی شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، دەتوانن کە لـە جیاتی چەوری بۆ پتر چێژوەرگرتن لە خۆراك بیبەری ڕەش لە خۆراکیانـدا بەکاربێنن. بۆ مانەوەی بە کوالیتی باش، پێویستە کە بیبەری ڕەش لەناو شووشەدا هەڵبگیرێت و قەپاغێکی تونـدی بۆ دابنرێت تاکـو دووربێت لە بەرکەوتن بە هەوا.

ماست و قۆڵۆن

لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە ماسـت بەرگری لەش بەهێز دەکات و هانی سووری خوێـن دەدات سـەرەڕای بەهـای خۆراکی لـە پرۆتین و ڤیتامینەکانـی A و B و D و چەندین خوێی کانزایی سـوودبەخش. هەروەها لێکۆڵەرەوەکان جەخت لەسـەر سوودەکانی ماسـت بۆ کۆئەندامی هەرس دەکەنەوە بەتایبەتی بۆ منداڵان بە ڕێگەی چالاککردنەوەی بەکتریا سوودبەخشەکانی ناو ریخۆڵە. ئەم بەکتریایە ڕێگرە لە ڕوودانی سکچوون و ڕوودانی هەسـتیاری بەرانبەر بەچەنـد جۆرێکی خۆراك و هەوێنبـوون و تێکچوونی خۆراك لەناو ریخۆڵەدا لەگەڵ یارمەتیدانی لەش بۆ دروسـتکردنی ڤیتامین K. بەکتریای ناو ماسـت ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە لە ڕێکخستن و خاوبوونەوەی کۆڵۆندا، هەر بۆیە ماست سوودبەخشە بۆ تووشبووان بە گرژبوونی قۆڵۆن، هەروەها بـۆ هاندانی کرداری هەرسـکردن لـە تووشـبووان بە بەدهەرسـی Dyspepsia. شەکری لاکتـۆز کە لە ماسـتدایە پاش گەیشتنی بە گەدە شـیدەبێتەوە بـۆ شـەکری گلوکۆز کـە سـەرچاوەی سـەرەکی وزەیە بـۆ خانەکانی مێشـك، بۆیە ئەو منداڵانەی کە ڕۆژانە کوپێك ماست دەخۆن توانای خوێندن و تەرکیزیان لـە قوتابخانـەدا باشـتر دەبێت. ماسـت جگە لە ڕێژەیەکی باشـی پرۆتین و چـەوری و کۆمەڵێك کانزای تێدایە بەتایبەتی کالسـیۆم، ماست ماددەی ئینتەرفیرۆن Interferone لەخۆدەگرێت کە دژی ڤایرۆسەکان و نەخۆشییەکانی جگەر کاریگەری هەیە، لەگەڵ نزیکەی 7 ماددەی دیکە کـە دژی ئەو میکرۆبە زیانبەخشانە کاردەکەن کـە دوچـاری کۆئەندامی هەرس دەبنەوە.

خۆراکی ڕووەکی

ڤیتامیـن B12 زۆر گرنگـە لـە دروسـتبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێندا، لە پاراستن و گەشەکردنی دەمارەخانەکاندا، هەروەهـا ڕۆڵی هەیە لـە میتابۆلیزمی پرۆتین لە لەشدا. سەرچاوە ئاژەڵییەکانی خۆراك تاکە سەرچاوەی متمانە پێکراون بۆ ڤیتامین B12 بۆ نموونە گۆشـت، پەلەوەر، ماسـی، هێلکە، شـیر، ماست، پەنیر. ئەگەرچی هەندێك جۆری بەکتریا دەتوانن کە ڤیتامیـن B12لەناو خۆڵدا دروست بکەن و ڤیتامینەکە بگاتە ڕووەك، یان هەندێك خۆراکی ڕووەکی تەنیا لەپاش هەوێنبوونیـان ئەم ڤیتامینـە بە بڕێکی دیاریکراو لەخۆبگرن، بەڵام هێشتا ناکرێت کە خۆراکی ڕووەکی ببێتە سەرچاوەیەکی تـەواو بۆ ڤیتامیـن B12. کەواتە ئەو کەسـانەی کە تەنیا خۆراکـی ڕووەکی دەخـۆن یان ڕووەکیـی Vegetarian دوچـاری کەمبوونـی ڤیتامین B12 دەبنـەوە بە نیشانەکانیشـەوە، گرنگترین

شیری بێ چەوری

شـــیر Milk بە خۆراکێکی تەواو دەژمێردرێت، چونکە زۆربەی ماددە خۆراکییە گرنگەکان لەخۆدەگرێت وەکو پرۆتین، کاربۆهیدرات، چەوری، ڤیامینەکان، کانزایەکان. شـــیر جۆرێك پرۆتینی تێدایە کە هەرسکردنی زۆر ئاسانە بە بەراورد لەگەڵ جۆرەکانی تری پرۆتیندا. شیر برێکی باشی لە ڤیتامین A، ڤیتامین D، ڤیتامین E و کۆمەڵەی ڤیتامین B تێدایـــە کـــە گرنگن بۆ تەندروســـتییەکی باش، هەروەها ڤیتامین B12 و فۆلیك ئەســـید کە گرنگن بۆ دروســـتبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن. شـــیر گەلێك کانز لەخۆدەگرێت وەکو کالســـیۆم و فۆســـفۆر و زینك، گرنگترین کانزا کە بـــە رێژەیەکی بەرز لە شیردایە کانزای کالســـیۆمە کە پێویستە بۆ پاراستنی پتەویی ئێسکەکان. مرۆڤی پێگەیشتوو رۆژانە بەلای کەم پێویستی بە 1000میللیگرام کالســـیۆم هەیە، شیر یان بەرهەمەکانی باشـــترین و دەوڵەمەنترین ســـەرچاوەن بۆ کالسیۆم، بەڵام لەبەر ئەوەی کە شیری تەواو Whole milk رێژەیەکی بەرزی لە چەوریـــیە تێرەکان تێدایـــە، هەرگیز گونجاو نییە بۆ تووشبووان بە نەخۆشـــی دڵ، نەخۆشی شەکرە، بەرزبوونـــەوەی پەســـتانی خوێن، بەزبوونەوەی ئاســـتی کۆلیستیرۆلی خوێن. خۆشبەختانە لە کارگەکانی ئەلبانذا توانراوە کە رێژەی چەوری شـــیر تا نزیکەی 0.1% کەم بکرێتەوە، ئەگەر رێژەی چەوری شـــیر لە 1% کەمتر بێت، ئەوا بە شیری بێ چەوری Skimmed milk دادەنرێت.
شیری بێ چەوری بۆ ریجیمکردنیش گونجاوە لەبەر ئەوەی کە وزەیەکی کەمتر لە شیری فول کرێم لەخۆدەگرێت.

و کەمی ڤیتامین B12

نیشانەکانی کەمی ڤیتامین B12 بریتین لە: جۆرێکی کەمخوێنی Pernicious anemia، دواکەوتـــن لـــە کرداری مەیینـــی خوێندا، دڵتەنگی، زەحمەتی لە قوتدانی خۆراکـــدا، دڵەکوتێ -Palp tations، هەســـتکردن بە ماندووبوون و هیلاکی، بێهێزی گشـــتی، تووڕەبوون و زوو هەڵچوون، هەســـتکردن بە سڕبوون یـــان تەزین لە پێیەکاندا، ســـووربوونەوە و کرانـــەوەی زمان. کەســـانی رووەکی بۆ دابینکردنی ئـــەم ڤیتامینە دەتوانن چەند جۆرێکی دانەوێڵە بۆ خواردن هەڵبژێرن کە بە ڤیتامیـــن B12 دەوڵەمەند کراون بە شـــێوەی نان، هەوێنی خۆراکی -Nutr tional yeast یـــان پوختەی هەوێن Yeast extracts یان بەرهەمەکانی ســـۆیا. هەروەها کەسانی رووەکی دەتوانن کە بە شێوەیەکی بەردەوام ڤیتامین B12 وەربگرن بە شێوەی دەنك یان دەرزی، بەڵام تەنیا لەژێر چاودێری دکتۆردا.

هۆکارەکانی پژمین

پژمین Sneezing ڕێگەیەکی بەرگری بەهێزی کۆئەندامی هەناسەیە بۆ فڕێدانی هەر تەنێکی بیانی کە دەگاتە کۆئەندامی هەناسە یان هەر وروژێنەرێکی ناوپۆشی کۆئەندامی هەناسە وەکو هەوکردن بە میکرۆب. پژمین بریتییە لە فڕێدانێکی خۆنەویستانەی کتوپڕ و بەهێزی هەوا لە دەم و لووتەوە لەکاتی سووتانەوەی لینجە پەردەی ناوپۆشی لووت یان لینجە پەردەی ناوپۆشی قورگ، ڕێگەیەکی پاراستنی کۆئەندامی هەناسەیە. پژمین لەوانەیە نارەحەتمان بکات، بەڵام بەگشتی نیشانەیەك نییە بۆ حاڵەتێك یان نەخۆشییەکی مەترسیدار. ئەو هۆکارە باوانەی کە دەبنە ئەگەری پژمین بریتین لە: گەیشتنی تۆز و خۆڵ بە قورگ و لووت، هەستەوەری کۆئەندامی هەناسە بەرانبەر بە چەند ماددەیەك لە ئەتمۆسفیردا، بەکارهێنانی دەرمانی ستیرۆیدی بەشێوەی سپرای یان بەخاخ بۆ چارەسەرکردنی هەندێك نەخۆشی کۆئەندامی هەناسە، پاش وازهێنان لە هەندێك دەرمان Drug withdrawal، هەوکردنە ڤایرۆسییەکانی کۆئەندامی هەناسە وەکو هەڵامەت و ئەنفلەوەنزا و هەوکردنی بەشی سەرەوەی ڕێڕەوی کۆئەندامی هەناسە URTI. بۆ ڕێگرتن لە تووشبوون بە پژمین لە ماڵەوەدا، گرنگترین هەنگاو بریتییە لە خۆپاراستن لە گەیشتنی ئەو مادانەی کە هەستەوەری بۆ لووت و قورگ و کۆئەندامی هەناسە پەیدا دەکەن، بۆ نموونە: شووشتنی ڕایەخ و مۆکێت یان مافور بە ئاوی گەرم کە پلەی گەرمییەکەی لە 55 پلەی سەدی کەمتر نەبێت، دوورکەوتنەوە لە ئاژەڵە ماڵییەکان، بەکارهێنانی دەمامك(ماسك) لەکاتی پێویستدا. ئەوەی کە لەلایەن دکتۆریشدا ئەنجام دەدرێت، بریتییە لە: دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆکارەکانی پژمین.

ئینسولین. هۆرمۆنی قەڵەوبوون

ئەگەر کێشی لەشت زیاد بێت یان قەڵەو بیت، ئەوا بە ئاسانی لەشت بڕێکی زۆر لە هۆرمۆنی ئینسولین Insulin دەردەدات لەپاش هەر ژەمێکی خۆراکدا. هۆرمۆنی ئینسولین لە گلاندی پەنکریاسدا بە بڕی دیاریکراو لەپاش هەر خواردنێك یان هەر ژەمێکی خۆراکدا دەردەدرێت و یارمەتی شەکری گلوکۆزی خوێن دەدات کە بچێتە ناو خانەکانەوە. زیاد دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین دەبێتە ئەگەری زیادبوونی وزەی یەدەك لە خانە چەورییەکاندا، بۆیە هۆرمۆنی ئینسولین بە هۆرمۆنی قەڵەوبوون یان هۆرمۆنی خەزنکردنی وزە بە شێوەی چەوری ناوزەد دەکرێت. هۆرمۆنی ئینسولین وەکو هەندێك دەرمان ڕۆڵی هەیە لە کەمبوونەوەی کێشی لەش و لە زیادبوونی کێش و تووشبوون بە قەڵەوی کە زیانی زۆر بە تەندروستی دەگەیەنێت. هۆرمۆنی ئینسولین لە لەشماندا لە هەموو ئەو دەرمانانە بەهێزترە کە بەردەوام ڕێکلامیان بۆ دەکرێت و ناوە ناوە دەرمانێکی نوێ سەرهەڵدەدات گوایە کێشی زیاد کەم دەکاتەوە یان قەڵەوی چارەسەر دەکات، بەهەرحاڵ ئەگەر فێری ئەوە بین کە چۆن بتوانین هۆرمۆنی ئینسولین بخەینە ژێر کۆنترۆڵی خۆمانەوە ئەو کاتە دەتوانین کە کێشی لەشیشمان بخەینە ژێر کۆنترۆڵەوە. ئەو خۆراکانەی کە گلاندی پەنکریاس هاندەدەن بۆ زیاتر دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین بریتین لە: برنجی سپی، بسکویتەکان، پەتاتەی برژاو، کۆرن فلێکس Cornflakes، مۆزی گەییو، میوەی مانگۆ، نان یان سەموونی سپی، شیرەی جۆ بە شێوەی ماڵتۆز و بیرە، جیبسی زەرەت Corn chips. ئەو خۆراکانەی کە بە شێوەیەکی مام ناوەندی هانی دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین دەدەن بریتین لە: برنجی بۆر یان قاوەیی، پەتاتەی کوڵاو، مێوژ و کشمش، شیرەی پرتەقاڵ، سپاگیتی یان مەعکەرۆنەی سپی. ئەو خۆراکانەی کە بە کەمی هانی دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین دەدەن بریتین لە: پەتاتەی شیرین، هەویرکاری بە گەنمی تەواو Wholewheat، نۆکی وشك، سێو، هەرمێ، شیر، نیسك، فاسولیا، پاقلەی سۆیا، شووتی، شیرەی سێو، سەوزە گەڵا تاریکەکان.

وردەکارییەکانی بەرواری

ئایا تۆ لەو کەسانەیت کە خۆراك لەگەڵ بەرواری ئێکسپایەبوونی فڕێ دەدەیتە ناو زبڵدانەوە؟ ڕاستە کە بەرواری بەسەرچوونی خۆراك Expiration date بۆ پارستنی تەندروستیمانە، بەڵام ئایا دەزانی کە ئەم بەرواره زیاتر پێوەندی بە کوالیتییەوە هەیە نەك بە سەلامەتی خۆراکەکەوە؟ ئەگەر بەباشی لێی حاڵی نەبیت لەوانەیە کە چەندین خۆراك فڕێ بدەیت لەو کاتەی کە هێشتا بە تەواوی بۆ خواردن سەلامەتن. پێنج جۆری خۆراك هەن کە خەڵك ترسی لەبەکارهێنانیان هەیە لەپاش کۆتایی بەرواری بەسەرچوونییان کە بریتین لە شیر، مایۆنیز، ماست، هێلکە، پەنیر. شیر ئەگەر بە دروستی لەناو سەلاجەدا هەڵبگیرێت، بە سەلامەتی دەمێنێتەوە و ماددە خۆراکییەکانیشی پارێزراو دەبن، چێژەکەشی وەکو خۆی دەمێنێتەوە بۆ ماوەی یەك هەفتە لەپاش بەرواری Sell-by واتە بەر لەم بەرواره باشترە کە بفرۆشرێت، پاش ئەم ماوەیە ئەگەر بە دروستیش هەڵبگیرێت لەوانەیە کە هەندێك بەهای خۆراکی لەدەست بدات. مایۆنێز Mayonnaise

ئالۆزییەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بۆیە بە بکوژی بێدەنگ ناوزەد دەکرێت، چونکە لەزۆربەی حاڵەتەکاندا بێ نیشانەیە و تووشبوو هەستی پێناکات، تەنیا لەو کاتە نەبێت کە ئالۆزییەکی گەورە بۆ تەندروستی پەیدا دەکات، بۆ نموونە نۆرەیەکی دڵ کە لەوانەیە کوشندە بێت. نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن H-pertension تا ئێستا چارەسەرێکی یەکجارەکی بۆ نەدۆزراوەتەوە، تووشبوو تا لە ژیاندا ماوە پێویستە کە بۆ هێشتنەوەی پەستانی خوێن لە ئاستێکی نزیك ئاستی ئاساییدا، بە وردی پابەندی پارێزی خۆراك و وەرگرتنی دەرمانەکانی بێت، هەروەها زوو لەلایەن دکتۆرەوە خۆی بەسەر بکاتەوە، ئەگینا لەوانەیە کە لە هەر ساتێك و هەر شوێنێکدا دوچاری یەکێك یان پتر لە ئالۆزییەکان پەستانی خوێنی بەرز بێتەوە کە زۆربەیان مەترسییان بۆ سەر ژیان هەیە.

گرنگترین ئەو نیشانانەی کە لە ئەنجامی ئالۆزییەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێندا پەیدا دەبن، بریتین لە: سەرئێشە و تێکچوونی هاوسەنگی لەش، خوێنبەربوون لە لووتدا (لووتپژان Epistaxis)، ئازار لە پشتەوەی سەر لەکاتی لەخەو هەڵساندا، ئازار لە ناوچەی سینگدا، هەناسەتەنگی کە مەرج نییە لەگەڵ جووڵە و ماندووبووندا روودبدات، تێکچوونی تەرکیز و شێوان لە هۆشدا، هەستکردن بە بێهێزی لە پەلەکاندا، گرژبوونی ماسولکەکان، شێوان یان کزبوون لە بینیندا، زیاد ئارەقەکردن، بێهێزی گشتیی لەش، زوو میزکردن، دڵەکوتێیەکی سەخت Palpit-tion. ئالۆزییەکانی پەستانی بەرز لە هەموو بەشەکانی لەشدا روودەدەن، بەڵام دڵ و مێشك و گورچیلەکان لە هەموو ئەندامەکان پتر ئەگەری ئالۆزییەکانیان لێدەکرێت. دڵ لەوانەیە کە دوچاری نۆرە بێتەوە لە ئەنجامی تووشبوون بە نەخۆشی خوێنبەرەکانی تاجی لەبەر تەسکبوونەوە یان گیرانیان، هەروەها وەستانێکی لەناکاوی دڵ و مردنی کتوپڕ. مێشك لەوانەیە کە لەبەر تەسکبوونەوەی خوێنبەرەکان یان تەقینی خوێنبەرێك یان پتر تووشی جەڵتە Stroke بێت بەشێوەی لەدەستدانێکی کتوپڕی هێزی لەش و هەستکردن بە ئیفلیجی و لەهۆشچوون. گورچیلەکانیش لە ئەنجامی کەمبوونەوەی لێشاوی خوێن کە بۆ گورچیلەکان دەچێت، ناتوانن فرمانی خۆیان بەباشی ئەنجام بدەن، دەرەنجام تووشی پەککەوتن دەبن.

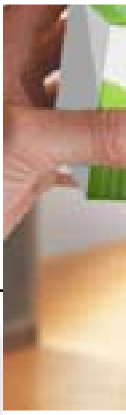
هۆکارەکانی قژ هەڵوەرین

لە کەسێکی ئاساییدا نزیکەی 10%ی تاڵەمووەکانی سەر لە قۆناغی حەوانەوەدان Telogen phase، ئەم تاڵەمووانە چیتر گەشە ناکەن، بۆیە هەڵدەوەرێن. هەڵوەرینی 100 تاڵەموو لە رۆژێکدا بە ئاسایی لەقەڵەم دەدرێت، پتر لەم ژمارەیە بۆ ماوەی چەند رۆژێك یان چەند هەفتەیەك پێویستی بە سەردانی دکتۆر دەبێت. بە شێوەیەکی گشتی، نەخۆشییەکانی هەناو یان خۆراکی ناهاوسەنگ تا رادەیەکی کەم دەبنە ئەگەری قژ هەڵوەرین. هۆکارە جینییەکان یان هۆکارە زگماکییەکان، مێژوو یان مەیلی خێزانی Family history، هەروەها بەساڵاچوون و پیربوون هۆکارە زەقەکانی قژ هەڵوەرین پێکدێنن. پیاو و ئافرەت لەوانەیە کە لەپاش تەمەنی سییەکان و چلەکاندا تووشی تەنکبوونێکی فسیۆلۆژی قژ ببن. ئەو هۆکارانەی کە دەبنە ئەگەری ونکردنی قژ بەشێوەیەکی کاتی، واتە ئەگەری دووبارە هاتنەوەی قژ لە ئارادایە بریتین لە: شەکەتی دەروونی Stress، گۆڕانێکی نێگەتیڤی بەرچاو لە خۆراکدا، گۆڕان لە هۆرمۆنەکاندا لەکاتی باڵغبوون و دووگیانی و وەستانی سووڕی خوێنریزی مانگانەی ئافرەت Menopause. نەخۆشی گشتی سەخت، نەخۆشییەکانی گلاندی دەرەقی، کەمخوێنی لەبەر کەمی کانزای ئاسن هۆکاری ترن کە قژهەڵوەرین پەیدا دەکەن، هەروەها چارەسەری کیمیایی Chemotherapy کە بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجە بەکاردێت لەگەڵ ئەو دەرمانانەی کە بەرگری لەش دادەبەزێنن وەکو زیانی لابەلا دەبنە ئەگەری قژهەڵوەرین، بەڵام خۆشبەختانە لەپاش 6- 12 مانگدا قژ لە شوێنی هەڵوەریندا لەخۆیەوە بەبێ بەکارهێنانی هیچ دەرمانێك دووبارە گەشە دەکاتەوە.

بەسەرچوونی خۆراک

کە نەکرابێتەوە و لەناو سەلاجەدا بە دروستی هەڵگیرابێت، لەوانەیە کە بۆ ماوەی 30 رۆژی تر پاش بەرواری بەسەرچوون لەناو سەلاجەدا بە حاڵەتێکی باش بمێنێتەوە. ماست، ئەگەر بە دروستی لەناو سەلاجەدا هەڵبگیرێت، ئەوا بۆ ماوەی 7- 10 رۆژ لەپاش بەرواری Sell-by بە حاڵەتێکی باش دەمێنێتەوە. هێلکە، ئەگەر بە باشی لە سەلاجەدا هەڵبگیرێت، ئەوا دەکرێ کە بۆ ماوەی 3- 5 هەفتە لەپاش بەرواری Sell-by بە سەلامەتی بمێنێتەوە، لەپاش بەرواری Sell-by تەنیا کوالیتی خۆراك بەرە بەرە دادەبەزێت. هەروەها پەنیری پاستیۆریزکراو لە جۆری کۆتج Cottage cheese لەپاش بەرواری بەسەرچووندا بۆ ماوەی 10- 14رۆژ بە حاڵەتێکی باش و بەها خۆراکییەکی باش دەمێنێتەوە لەناو سەلاجەدا.

بەرواری "use-by" یان "best if used-by" واتە دوا بەروار کە خۆراکەکە ئەندازە یان شێرازە Texture و کوالیتی لە چێژ و بۆن و شێوە و رەنگ و بەهای خۆراکی بە پارێزراوی دەمێنێتەوە، پاش ئەم بەروارە لەدەستدانی کوالیتی بە شێوەیەکی بەرە بەرە و لەسەرخۆ روودەدات. مەترسی زیاتر لە ئالودەبوونی خۆراکە بە میکرۆبی Spoi-age کە لێرەدا رەنگ و بۆن و چێژی بە تەواوی دەگۆڕێت.



بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە:
Mobile: 07504789450
Email: doctoradill@yahoo.com