

پسپوړيكي زانستى خوراك باشتريين و خراپتريين جورهكانى خواردن بو

پارشيو ديارى دهكات

لهگه نزيك يوونوهى مانگى رهمهزاندا پزيشكان هوشدارى به رزووهنانان ددهن له چونيتهى پارشيويكى تهنروست، هاوكات دكتور كامهران رهسول ژاژلهيى پسپوړى زانستى خوراك له پوستيكيديا (باشترين و خراپتريين جورهكانى خواردن بو پارشيوي) ديارى كرده و دهليت " زهمى پارشيوي ژهميكي سرهكى و گرنكى مانگى رهمهزانه كه پنيويسته بخوريت و تا درهنگر بخوريت باشته . "

باشترين جورهكانى خوراك بو پارشيوي:

پهكهم:

پهكيك لهم خوراكانه: پهك قاپ ماست يان هيلكهى كولو يان پهنير يان نيسكينه يان گويز و همنگوين يان پهك قاپ ماست توكاو يان پهك قاپ ماست لوييى كولو.

دوهم:

نانى تيرى يان همورامى (ناردى جو يان ناردى بور باشته) + دوو بو سى دهنك زهيتون.

سنيهم:

ميوهپهك يان سموزهپهك (شوتى ، كالهك ، تروزي ، خهيار ، قهيسى ، خورما ، موز ، چوالهى سموز ، هملوزه ريواس ، شليك).

چوارهم:

پهك بو دو پهرداخ ناو.

پنجهم:

چا باشته نهخوريتهوه ؛ نهگه خورايهوه له پهك پيالاه زياتر نهخوريتهوه.

شهشهم:

پنيويسته تا نيو ساعات پاش خواردن مروف پال نهكهويت و نهخويتهوه.

خراپتريين جورهكانى خوراك بو پارشيوي :

پهكهم :برنج و شله

