

## Pa cukro 1

Lashi rachi te aven saste thaj baxthale, adjes las amen thaj vorbisaras pa cukro. O Cukro si le manush ke chorro xabe xal vaj za buth xal. O cukro kade kerrel buchi, sa so tu xas del ando rrat, thaj kana vov del ando rrat o pankreas mekel o hormono insulina avri te ingerel o cukro kaj le cellero. Le cellura kothar hulaven o xabe ande forma glukos/cukro kaj le kaver organura thaj kothora le statoske te shaj buchazin. De kana za buth cukro si aba ande tute, thaj ande che cellura, aba von chi len maj buth thaj chi hulaven khanchi, aresel kodo sa kaj o kalo buko savo kerrel anda kodo xabe savo chi trobuj chirre statos thaj boldel les ando chicken. Thaj atunchi thuljos. Kade ke o xabe si te phrruves te shaj pherraves chirro cukro.

O maj nasul so si le manushenge saven o cukro bushol kolhydrater. Dikhen sode si ando mandrro thaj sode si ande salata. Kana kamen te pherraven o cukro trobuj te shinen thele le kalori thaj o kolhydrater ke kodo si so prodokolij o maj buth cukro ando stato.

Te shaj zhanes sode te has trobuj te les thaj te ginaves pala grami, thaj mindig ande forma pe 100 grami. Te si variso 30 grami kolhydrater pe 100 gr, atunchi za buthi. Ando kodo kana kerrelpe dieta le manush xan salata ke cera si ande lathe. Kade ke si te dikhen pe pachka so skirijpe thaj ginaven tumenge avri sode te xan. Kana kezdis, na lel tut kathar o maj cera feri o maj buth. Kezdin te granjicis tut pel 200 grami kolhydrater ando djes, thaj atunchi cerar kusa 20 grami sako kurko, kade chirro stato vi chi sichol kusa dieta thaj shuchos, thaj pasha kado naj ke hirtelen ashaven thaj shudes tut ke chi birris avri te cerares anda xabe kechi buth.

Kothar avel kaver buchi so trobuj chirre statos te inkeres le muskuli so si tut vaj te les opre maj buth. Ke o problemo si kade, ke kana shuchos xasares muskuli thaj muskoli trobun tut te phabbares so xas thaj pashe kerren mafeder te phirrel sakofalo ande cho stato, anda kodo kana dikhes tut ande glinda thaj loshas kodoleske so dikhes, te zhanes la ke vi maj sasto san.

Sar dikhen ande le fusuja sode kalori si naprochiv o mas pe sa kechi protiena. De sode proteina trobuj tut, las man sar exemplo, penas ke san mursh, 50engo, 90 kili, thaj san 175 hucho. Te trenolisa pe kodo te Barros, trobuj 2.2 grami proteina pe sako kilo, thaj te kames te inkerdjos kothe kaj san, dostaj 1.80, thena trenolisa, dostaj tuke 1 gramo te inkeres chirre muskuli.

De te shuchos si kaver bajo. Sode kalori trobuj te xas te shuchos ashel pala che bersh, cho huchipe, sode vaga si ande tute, kechi muskoli san, de tipichne shaj ginavel o manush ke murshes trobuj 2000 kalori ando djes thaj zhuvlja 1600. Te kames te shuchos si te shines anda kalori. Te shinesa tutar 200, zhala tuke 5 kurke, te shinesa 500 zhala 2 kurkde, thaj te shines maj buth, zurales bokhalo aves, anda kodo o trenogo vaj mishkipe del tut barri hasna ande kodo te pherraves o chicken. Te phirres 1 chaso sako djes phabressa karing e 300, hunji maj buth kaver maj cera. Kade te shinesa tutar 300 kalori thaj phirres jekh chaso ando djes, zhasa minus 600 kalori thaj sako shon pherresa thele karing le 2.5 kili.