

# د خوړو په رژیم کې د کولین همیت



د سالمو خوړو پروګرام کولی شي چې په نن ورځ و رتلونکو کلونو کې ستاسو روغتیا ته ود ورکړي.



د جنین ود



عصبي سیستم



مزج و حافظه

په ځانګړې توګه د امیندواری په جریان او د مور د شیدو ورکولو په وخت کې کولین د ماشوم د ودې او پرمختګ لپاره خورا مهم دی.

همدار ګه کولین د عصبي سیستم سره مرسته کوي، په مزاج او د حافظې په قوي کولو کې رول لوبوي، د عضلاتو په کنټرول کې مرسته کوي او د ماشوم د دماغ په سالم ساتلو او د نخاع د رګونو په پراختیا کې مؤثر ټامیري.

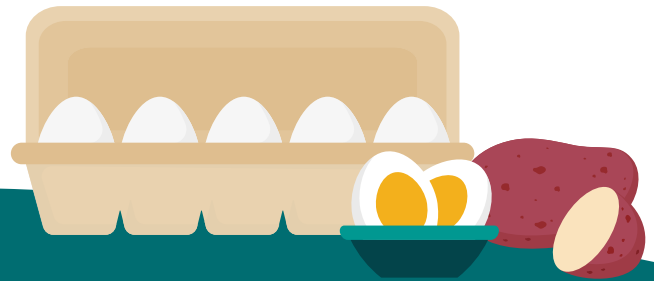
دغې مغذي ماد ته اړتیا د امیندواری پرمهال او له هغې وروسته د مور د شیدو ورکولو پرمهال ډیریري. بدن په طبیعي ډول لږه اندازه کولین تولیدوي، خو دا د انفرادي اړتیاو د پوره کولو لپاره کافي اندازه نه ده. له همد امله دا مهمه ده، چې د کولین لرونکي سالم خواړه وخورئ



## خپل غذايي مواد له خپلو \*WIC خوړو څخه ترلاسه کړئ!

هګۍ او سره کچالو

\*د ښځو، وو زېږیدلو کوچنیانو او ماشومانو لپاره د بشپړوونکي تغذي ځانګړي پروګرام



نور هغه خواړه چې کولین لري، دلته وګورئ.

<https://ods.od.nih.gov/factsheets/Choline-Consumer/>