لەکاتی بەربانگدا هەرگیز پەلە مەکە لە خواردن

زۆربەمان گوێمان لەوە بووە کە ڕێگای تەندروستییانەی خواردن بریتییە لە خواردن لەسەرخۆ و جوینی باشی خۆراك بۆ وەرگرتنی چێژی تەواو لە خۆراك و خۆپاراستن لە نارەحەتی و گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس. ئایا لەکاتی فتاردا بە پەلە خۆراك دەخۆیت؟ ئایا چێژی تەواو لە خۆراك وەردەگریت؟ ئایا پاش خواردن و تێربوون دوچاری نارەحەتیی گەدە یان بەدهەرسی Dyspepsia یان کۆبوونەوەی گاز دەبیتەوە؟ ڕێژەیەکی زۆری ڕۆژووانان لەکاتی فتاردا چێژی تەواو لە خۆراکە جۆرارجۆرەکان وەرناگرن بە سادەیی لەبەر ئەوەی کە بە خێرایی خۆراك دەخۆن. خواردن بە پەلە هۆکارە بۆ زیاد قووتدانی گاز لەگەڵ خۆراك و خواردنەوەی ئاو یان شلەی تردا، ئەمەش دەبێتە هۆی قۆڕەی سك و سك ئێشە لەبەر کۆبوونەوەی گاز لە گەدە و ریخۆڵەدا. خێرا خواردن وات لێدەکات کە هەست بە تێربوونی دەم نەکەیت و بەردەوام بیت لە خواردن لەوکاتەی کە گەدەت پڕبووە لە خۆراك، ئەگەر بۆ ماوەیەکی کورت لە خواردن بوەستیت ئەوا هەست بە تێربوون دەکەیت و لەبەر پڕبوونی گەدە ناتوانیت تەنانەت یەك پارووی تر بخۆیت. لە لایەکی ترەوە، خواردن بە پەلە هۆکارە بۆ: زیادبوونی کێش، هەستکردن بە بۆرژان پاش خواردن، هەروەها هۆکارە بۆ کەم جووینی خۆراك ئەمەش دەبێتە ئەگەری بەدهەرسی و نارەحەتیی گەدە.

ڕێنمایی بۆ تووشبووان بە شەقەسەر لە ڕەمەزاندا

شەقەسەر Migraine حاڵەتێکی سەرئێشەیە کە هەندێك جار تووشبووان گەلێك نارەحەت دەکات بەتایبەتی لە ڕەمەزاندا. گەلێك لە تووشبووان بە شەقەسەر باس لەوە دەکەن کە هەندێك جۆری خۆراك پەیوەندی هەیە بە زیادی و کەمیی نۆرەکانی سەرئێشە، پەیوەندییەکی بەهێز هەیە لە نێوان کات و کەرەتەکانی نۆرەی شەقەسەر لەگەڵ کات و جۆری خۆراك و خواردنەوەکاندا. بەهەرحاڵ، کەمکردنەوە یان دوورکەوتنەوە لە خواردنی هەندێکیان یارمەتی کەمکردنەوەی نۆرەکانی سەرئێشە دەدات. باشترە کە تووشبووان بە شەقەسەر دوورکەونەوە لەم خۆراکانە: شوکولاتە و چوکلێت، پەنیر، سۆسەج، خۆراکی سوێر، چەوری زیاد بەتایبەتی چەورییە تێرەکان، مۆز، هەنجیر، مێوژ، ئایس کرێم، ماست، ترشیات، میوەی مزر، ساسی سۆیا Soya sauce، میوەی ئەفۆکادۆ، نیسك، چەرەزات، ماددە شیرینکارە دەستکردەکانی وەکو سەکارین Saccarin و ئەسپارتێم Aspartame، هەروەها ئەو خواردنەوانەی کە ماددەی کافائین لەخۆدەگرن وەکو قاوە، چای، کاکاو، خواردنەوە وزەبەخشەکان Energy drinks سۆدای ئاسایی و سۆدای ڕیجیم Diet soda. باشترە کە تووشبووان بە شەقەسەر پارشێو و بەربانگ لە کاتی خۆیدا بخۆن. لەکاتی بەربانگ زیاد مەخۆ، خۆراك زیاتر نەبێ لە بەرگە گرتنی کۆئەندامی هەرس، کاتی نووستنت ڕێك بخە، با هەواگۆڕی لە ماڵەکەتدا هەبێت، دەموچاوت بە ئاوی سارد بشۆ، پاش گەرماو دوشێکی ئاوێکی سارد بکە و با قژ بەخۆی وشك بێتەوە نەك بە شیسوار، لەکاتی نۆرەی شەقەسەردا، جگە لە دەرمان کیسی پڕ لە بەفر لەسەر ملتدا بنێ.

گرنگیی خۆراکی دەوڵەمەند بە پۆتاسیۆم لە رەمەزاندا

لەشمان پێویستی زۆری بە توخمی پۆتاسیۆم Potassium هەیە بۆ دروستیی چالاکیی دەمار و ماسوولکەکان، هەروەها بۆ رێگرتن لە کاریگەرییە خراپەکانی توخمی سۆدیۆم Sodium لەسەر پەستانی خوێندا کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خۆراکی دەوڵەمەند بە پۆتاسیۆم کە دوو ئەوەندەی بڕی سۆدیۆم لەخۆدەگرن ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ تا رێژەی ٥٠٪ کەم دەکەنەوە بەتایبەتی کە زۆربەی خەڵك بڕی زیادی سۆدیۆم (خوێ) وەردەگرن، لەو کاتەی کە پێویستی رۆژانەی سۆدیۆم تەنیا ٢٣٠٠ میللیگرامە. بۆ پاراستنی تەندروستیت، هەوڵ بدە کە رۆژانە بە لای کەم ٦٨٠٠ میللیگرام پۆتاسیۆم لە خۆراکەوە وەربگریت. ئەم مەسەلەیە لە مانگی رەمەزاندا گرنگی زۆری هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن. مۆز بە دەوڵەمەندترین سەرچاوەی خۆراکی پۆتاسیۆم دادەنرێت، بۆ نموونە یەك مۆزی مام ناوەندی نزیکەی ٤٥٠ میللیگرام پۆتاسیۆم لەخۆدەگرێت، یەك دانە پەتاتەی مام ناوەندی نزیکەی ٣٠٠ ملگم پۆتاسیۆم لەخۆدەگرێت، هەروەها ٥ دانە قەیسی نزیکەی ٤٠٠ ملگم، پارچەیەك کاڵەك نزیکەی ٣٥٠ ملگم. سەرچاوەکانی تری پۆتاسیۆم بریتین لە: برۆکۆلی، میوەی ئاڤۆکادۆ، خوێی پۆتاسیۆم، تەماتە و دۆشاوی تەماتە.

ئاو لەجیاتی خواردنەوە شیرینکراوەکان

ئاو گرنگیی زۆری بۆ تەندروستی هەیە، بۆ نموونە یارمەتیدان و تاودانی کرداری میتابۆلیم، یارمەتیدانی زوو هەستکردن بە تێربوون، باشترکردنی ئاستی وزەی لەش لەوکاتەی کە کەمبوونەوەی شلەی لەش هۆکارە بۆ بێهێزی و هەستکردن بە ماندووبوون بەتایبەتی لە رۆژووانان‌دا. ئاو کرداری گواستنەوەی ئۆکسجین و خۆراك بۆ هەموو خانەکانی لەش ئاسانتر دەکات. بڕی تەواوی ئاو بارگرانی دڵ بۆ پەمپکردنی خوێن بۆ هەموو بەشەکانی لەش سووك دەکات. نزیکەی ٨٥٪ی شانەکانی مێشك لە ئاو پێکهاتووە، بڕی دروستی ئاو سترێس سووك دەکات لەوکاتەی کە کەمی ئاو ئاستی سترێس بەرزدەکاتەوە. خواردنەوەی ئاو گرژبوونی ماسوولکە سووك دەکات و تەڕێتی ناو جومگەکان دەپارێزێت. بڕی تەواوی ئاو یارمەتی بەرگەگرتنی مەشقکردن بۆ ماوەیەکی زیاتر دەدات. لەکاتی کەمبوونەوەی شلەی لەش لۆچەکانی پێست زەقتر و قووڵتر دەبینرێن، ئاو وەکو کرێمێکی جوانکاری سروشتی وایە. ئاو خانەکانی پێست دەبوژێنێتەوە و هانی هاتوچۆی خوێن دەدات و پێست ساف دەکات. ئاو چڕی خوێ و کانزاکان لەناو میزدا کەم دەکاتەوە کە هۆکارن بۆ دروستبوونی کریستالی رەق واتە بەردی گورچیلە. خواردنەوە گازدار و شیرینکراوەکان Sweetened drinkS بەگشتی ناتەندروستییانەن چونکە رێژەیەکی بەرزی شەکر لەخۆدەگرن لەگەڵ چەندین ماددی کیمیایی وەکو رەنگ و بۆن و چێژی کیمیایی و ماددەی پاراستنی خۆراك، بە بێ بوونی هیچ ماددەیەکی سوودبەخشی وەکو ڤیتامین و کانزاکان و ماددەی دژەئۆکسان.

ئەم راستییانە بۆ کچە هەرزەکارەکەت روون بکەوە

پێویستە لەسەر هەموو دایکێك کە ئاشنا بێت بەم زانیباریە زانستییانە و بۆ کچە هەرزەکارەکەی و بە سادەترین شێوە روونی بکاتەوە، بۆ نموونە باڵغبوون Puberty قۆناغێکی ژیانە و بۆ ماوەی چەند ساڵێك بەردەوام دەبێت، شێوەی لەش بە هۆی هۆرمۆنەکان گۆڕانی بەسەر دادێت لە شێوەی منداڵییەوە بۆ شێوەی پێگەیشتووان. لەکاتی باڵغبووندا، لەوانەیە کە گەشە و قەبارەی مەمکێك لەوی تر گەورەتر بێت، بەڵام جیاوازییەکە هێندە زۆر نییە و شتێکی ئاساییە. لەگەڵ دەستپێکی باڵغبووندا، لەوانەیە کە جێگیربوونی سووڕی مانگانە نزیکەی یەك ساڵ درێژە بکێشێت، هەروەها لەوانەیە کە ماوەی نێوان ٢ سووڕ لە نێوان ٣ – ٦ هەفتە بێت، ئەم ماوەیە گەلێك جار گۆڕانی بەسەردا دێت لەگەڵ مەشقی وەرزشی و سترێسی توند و ریجیم یان گۆڕان لە خۆراکدا. بەگشتی کچە هەرزەکارەکان لە جوانیی لەش و لاریان ناڕازین کە زۆر جار دەبێتە هۆی گرفتی پەیوەست بە خواردن کە بنەمای دەروونی هەیە بە شێوەی کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن Anorexia nervosa و کەمبوونەوەی کێشی لەش یان زیادخواردنBulimia و زیادبوونی کێشی لەش. زۆربەی هەرە زۆری هەرزەکارەکان پێویستییان بە گرنگی پێدان، لێك تێگەیشتن، قبوڵ کردن، خۆشەویستی هەیە لە لایەن دایك و باوکەوە.

ڤیتامین C بۆ پێستێکی سافتر

لەمێژە کەشتیوانە بەریتانییەکان دەرکیان بە پەیوەندیی نێوان ڤیتامین C و نەخۆشیی ئەسقەربوت Scurvy کردووە، ئەوەش زانراوە کە ڤیتامین C گرنگی هەیە بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنی کۆکە و هەڵامەت و بەهێزکردنی بەرگریی لەش، بەڵام ئایا بەوە ئاشنایت کە ڤیتامین C گرنگی زۆری بۆ تەندروستیی پێست هەیە. ئەم ڤیتامینە کوالیتی پست باشتر دەکات بەتایبەتی کە رۆڵی گرنگی هەیە لە دروستبوونی پرۆتینی کۆلاجینی Collagen پێست کە گرنگە بۆ گەشەی خانەکان و بۆڕییەکانی خوێن و توندیی و لاستیکیی پێست، لەگەڵ زوو چاکبوونەوەی پێست پاش هەر کاریگەرییەکی زیانبەخش. ڤیتامین C دژەئۆکسانێکی بەهێزە کە لە کاریگەری کۆلکە سەربەستەکان Free radicals کەم دەکاتەوە کە لە

ماوە و کوالیتی خەو پەیوەندی بە نەخۆشیی دڵ هەیە

کە باس لە خۆپاراستن یان کۆنترۆڵکردنی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و کۆلیستیرۆل و نەخۆشیی دڵ دەکرێت، ئەوا زیاتر جەخت لە دوورکەوتنەوە لە جگەرە و ئەلکهول و گرنگی مەشقی وەرزشی و خۆراك دەکرێتەوە، بێ ئەوەی کە گرنگی بە ماوە و کوالیتی خەو بدرێت. کوالیتی خەو پەیوەندییەکی بەهێزی بە نەخۆشیی دڵەوە هەیە، لەکاتی نووستندا لێدانەکانی دڵ کەم دەبنەوە و پەستانی خوێن دادەبەزێت، ئەمەش دڵ لە لۆدی ژیانی رۆژانە دەحەسێنێتەوە. دڵ کە ماسوولکەیە پێویستی بە چاکبوونەوە پاش کارکردنی زۆر (گرژ و خاوبوونەوە) هەیە. لە نزیکەی ٢٥٪ی خەڵکدا، لەکاتی نووستنی قووڵدا رێژەی لێدانەکانی دڵ بۆ ٣٥- ٤٥ لە خولەکێدا کەم دەبێتەوە. بۆ ئافرەت، نووستن شەوانە بۆ ماوەی ٦ کاتژمێر یان کەمتر ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ تا ١٣- ٢٣ ٪ زیاد دەکات لە ماوەی ١٠ ساڵی داهاتوودا. بۆ پیاو، نووستن بۆ ماوەی ٦ کاتژمێر یان کەمتر شەوانە، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ تا رێژەی ١٠٪ لە ماوەی ١٠ ساڵدا زیاد دەکات. بۆ هەردوو پیاو و ئافرەت، نووستن زیاتر لە ١٠ کاتژمێر لە رۆژێکدا، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ بۆ رێژی ٢٠٪ بەرزدەکاتەوە لە ماوەی ١٠ ساڵدا. خەوێکی کوالیتی بەرز شەوانە بۆ ماوەی ٧ کاتژمێر کەمترین ریسك بۆ دڵ پەیدا دەکات. کەواتە شەونخونی و ئەنجامدانی هەر کارێك لەسەر حیسابی خەو شتێکی ناتەندروستییانەیە و لەوانەیە کە دڵ بە پلەی یەکەم باجەکەی بدات کە هیچی کەمتر نییە لە مەترسی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و کۆلیستیرۆل لەسەر تەندروستیی دڵدا.

ئەنجامی کرداری ئۆکسانەوە پەیدا دەبن و زیانی زۆر بە تەندروستی بە گشتی و کۆلاجینی پێست دەگەیەنن، لە ئەنجامدا پێست زوو دوچاری وشکبوون و پەیدابوونی هێڵی ورد و لۆچبوون دەبێت. ڤیتامین C رۆڵی گرنگیی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئەگەر و نیشانەکانی خۆربردن کە بە هۆی کاریگەریی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی لەسەر پێستدا پەیدا دەبن، هەروەها رۆڵی هەیە بۆ پاراستنی پێست لە شێرپەنجە بەتایبەتی لەو کەسانەدا کە بۆ ماوەیەکی زۆر دەکەونە بەر تیشکی خۆر. ئێستا ڤیتامین C بە شێوەی گیراوە یان کرێم و ئاوێتەی تری پێست دەست دەکەوێت، سەرچاوە خۆراکییەکانی ئەمانەن: میوە مزرەکان، فەراولە، کیوی، بیبەری شیرین، تەماتە، برکۆلی، سپێناغ.

مەشقی وەرزشی ٢٠ سوودی بەرچاوی هەیە

ئەوە روون و ئاشکرایە کە مەشقی وەرزشی Exercise سەلامەت جگە لە سوود هیچ زیانێکی تەندروستی نییە، ٢٠ سوودە بەرچاوەکەی مەشقی وەرزشی ئەمانەن: کەمکردنەوەی رێژەی چەوریی لەش، زیادبوونی ساڵەکانی تەمەن، دابینکردنی رێژەیەکی زیاتر لە گازی ئۆکسجین بۆ هەموو بەشەکانی لەش، بەهێزکردنی ماسوولکەکان لە رووی تۆن و بەرگەگرتن، کەمکردنەوەی ئازاری درێژخایەن کە هۆکارەکەی هەرچی بێت، لەش لە ڤایرۆسەکان دەپارێزێت، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە کەم دەکاتەوە، دڵ بەهێز دەکات، خوێنبەرەکان پاك دەکاتەوە، مەزاج پۆزەتیڤ و باشتر دەکات، بیرکردنەوە باشتر دەکات، مرونە و جووڵەی لەش بەگشتی و جومگەکان بەتایبەتی ئاسانتر دەکات، هەماهەنگی و باڵانسی نێوان جوولەی ماسوڵکەکان Coordination باشتر دەکات، پێست سافتر و جواتر دەکات، ئێسك بەهێز دەکات و لە پوکانەوە دەیپارێزێت، سترێس و شەکەتی دەروونی سووك دەکات، لەش لە ماددەی زیانبەخش و ژەهراوی رزگار دەکات، سستمی بەرگریی لەش بەهێز دەکات، پەستانی خوێن دادەبەزێنێت، ئەگەری تووشبوون بە گەلێك جۆری شێرپەنجە کەم دەکاتەوە.