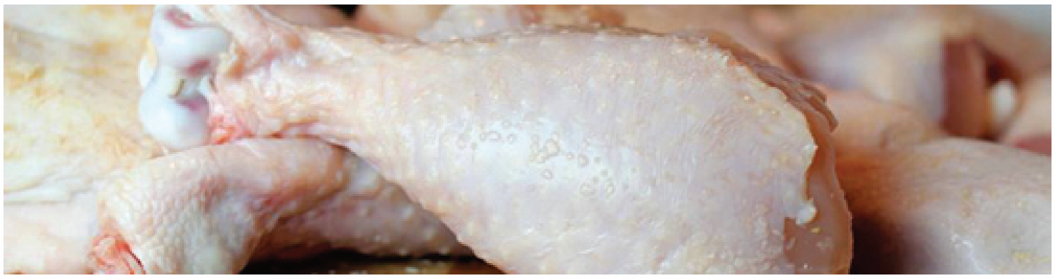
ئایا مەشقی وەرزشی ئارەزووی خواردن زیاد دەكات؟

هەرگیز مەرج نییە كە هەر كەسێك بە مەشقی وەرزشی كێشی دابەزێت، بە پێچەوانەوە، هەندێك كەس پاش ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی رۆژانە بۆ ماوەیەك ئینجا ١-٢ كیلۆ زیاد دەكەن. ئەمە هەرگیز گومانی تێدا نییە كە چالاكیی فیزیكی بەردەوام هەنگاوێكی ئاكتیڤە بۆ رێگرتن لە زیادبوونی كێشی لەش. ئەمەش راستییەكی چەسپاوە كە دابەزاندنی كێشی لەش كارێكی ئاسان نییە، هەروەها هێشتنەوەی كێش لە ئاستێكدا پاش دابەزاندن كارێكی زەحمەتترە. كاردانەوەی كەسەكان بۆ مەشقی وەرزشی زۆر جیاوازی هەیە، ئەمەش لەوانەیە كە پەیوەندی زۆری بە جینەكانەوە هەبێت. جۆر و ماوەی مەشقی وەرزشی كاریگەری دەكاتە سەر دەردانی ٢ هۆرمۆن كە كۆنترۆڵی ئارەزووی خواردن دەكەن، هۆرمۆنی گهلێرین Ghrelin كە هانی ئارەزووی خواردن دەدات، هۆرمۆنی پێپتاید YY Peptide كە ئارەزووی خواردن كپ دەكات. لە لایەكی ترەوە، پلەی گەرمی لەش راستەوخۆ پاش مەشقی وەرزشی بەرزدەبێتەوە، ئەمەش هەستی برسیبوون كەم دەكاتەوە، لەوكاتەی كە پلەی گەرمی لەش دادەبەزێتەوە ئەوسا ئارەزووی خواردن زیاد دەبێت. ئایا مەشقی وەرزشی برسیترت دەكات؟ بەڵێ، بەلای كەم لە تێرمێكی كورتخایەندا، لە لایەكی ترەوە ئەمەش روونكراوەتەوە كە مەشقی وەرزشی توند هۆرمۆنی هاندانی ئارەزووی خواردن كە بە گهلێرین ناسراوە رێكدەخات. ئاستی هۆرمۆنی گهلێرین لە خوێندا راستەوخۆ پاش مەشقی وەرزشی بە خێرایی بەرزدەبێتەوە، بەڵام هەرگیز بەرزتر نابێت لە ئاستی هۆرمۆنەكە بەر لە دەستپێكی مەشقی وەرزشی.

بۆچی شووشتنی مریشکی خاو پێش کوڵاندن ڕێنمایی ناکرێت؟



زۆربەی خەڵك پێیان وایە کە شووتنی گۆشتی مریشکی خاو پێش کوڵاندن شتێکی باش و تەندروستییانەیە، لە ڕاستیدا پێچەوانەکەی ڕاست و تەندروستییانەیە. پێویستە ئەمە بزانیت کە ڕووی گۆشتی مریشك بە بەکتریای سالمۆنێللا Salmonella و بەکتریای کامپیلۆبەکتیر Campylobacter بارکراوە کە هۆکارن بۆ ژاراویبوون بە خۆراك Food poisoning. لەکاتی شووشتنی گۆشتی مریشکی خاودا، ئەوا پرۆشکی پڕ لە بەکتریا بە هەموو شوێنێکی چێشتخانە و دەستەکان و دەروبەردا بڵاودەبێتەوە، ئەمەش ئەگەری ئالوودەبوونی خۆراك و خواردنەوە نزیکەکانی لێدەکرێت و ئەگەری هەوکردنی کۆئەندامی هەرس بەم جۆرانەی بەکتریا دێتە پێشەوە کە نیشانەکانی بریتین لە سك ئێشە، سکچوون، هێڵنج یان ڕشانەوە، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش، ئازاری ماسوولکە، سەرئێشە، هەستکردن بە ماندووبون و هیلاکی بەدەنی، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن. کەواتە شووشتنەوەی هیچ جۆرێکی گۆشتی مریشك پێش کوڵاندن باش نییە، بۆ نموونە گۆشتی مریشکی فرێش، یان فریزکراو، یان پارچەکراو، تەنیا دەتوانیت کە بە پارچە قوماشێك یان دەستماڵی کاغەزی(کلینس) ڕووی گۆشتەکە بە نەرمی بسڕیتەوە کە زۆر جار پێویست بەمەش ناکات، چونکە بە کوڵاندن هەموو بەکتریایەکان بە تەواوی لەناودەچن.

ریسکە شاراوەکانی پۆلیشی نینۆک

گرنگیدان بە جوانیی نینۆک گەلێك جار باجی تەندروستی دەبێت. پۆلیشی نینۆك Nail polish چەندین ماددەی ژەهراوی لەخۆدەگرێت کە مەترسییان بۆ تەندروستی هەیە، لە نێوان ئەو ماددە کیمیاییانەی کە هۆکارن بۆ تێکدانی هاوسەنگی سستمی هۆرمۆنەکان تا دەگاتە فۆرمەلدیهاید کە ماددەیەکی شێرپەنجەییە. ماددەی تۆلوێن Toluene کە نینۆك بریقەدار و لووس دەکات کاریگەری بەرچاو دەکاتە سەر کۆئەندامی دەماری مەرکەزی و کۆئەندامی زاوزێ. فتالێتەکان Phthalates کە کاری جێگیرکردنی بۆیەی پۆلیشی نینۆك دەکەن، پەیوەندییان بە گرفت لە توانای دووگیانبوون هەیە. ماددەی فۆرمالدیهاید کە دژەمیکرۆبە لە بۆیەی نینۆکدا بەکاردێت بە مەبەستی زوو وشکبوون و ڕەقبوونی پۆلیشی نینۆك، مەترسی زۆری بۆ تەندروستی هەیە چونکە ماددەیەکی شێرپەنجەییە. بەرکەوتنی درێژخایەن بە ماددە کیمیاییەکانی پۆلیشی نینۆك دەبێتە هۆی پەیدابوونی چەند گرفتێکی تەندروستی وەکو: سووتانەوەی پێست، هەستەوەری، سووتانەوە و سووربوونەوەی چاو، سەرئێشەیەکی درێژخایەن، نارەحەتی دەروونی، هێڵنج، گرفت لە هەناسەدا، گرفتەکانی پەیوەست بە کۆئەندامی زاوزێ، لە کۆتاییشدا ئەگەری شێرپەنجە دێتە پێشەوە. جگە لە بەرکەوتنی ڕاستەوخۆ بە پێست، کەمیی هەواگۆڕی لە ساڵۆنەکانی جوانکاریدا هۆکارە بۆ هەڵمژینی بەشێکی ئەم ماددە کیمیاییانە، بۆیە ئەوانەی لەم شوێنانەدا کاردەکەن و سەردانی دەکەن، پێویستە کە هەنگاوەکانی خۆپاراستن بگرنە بەر لە بەکارهێنانی دەستکێش و ماسك و چاودێریکردنی هەواگۆڕی بەردەوام لە شوێنەکەدا.

چی دەزانی سەبارەت بە ڤیتامین B7؟

ڤیتامین B٧ کە بە بایۆتین Biotin ناسراوە، رۆڵێکی گەورەی لە میتابۆلیزمی دروستیی لەش و دروستکردنی ئەنزیمە گرنگەکاندا هەیە، هەروەها پێویستە بۆ کرداری دروستکردنی ترشە چەورییەکان و گلوکۆز کە لەش وەکو وزە بەکاریان دێنێت. بایۆتین بە شێوەیەکی باو بەکاردێت بۆ بەهێزکردنی نینۆك و قژ، بۆیە لەم بوارەدا پێی دەووترێت ڤیتامین H. ڤیتامین B٧ گرنگی هەیە بۆ هاندانی میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات و چەوری و پرۆتین، لەگەڵ گەشەی دروستی کۆرپە، هەروەها بۆ تەندروستیی پێست و نینۆك و قژ، لەگەڵ کۆئەندامی دەمار و کۆئەندامی هەرس. سەرچاوە خۆراکییەکانی بایۆتین ئەمانەن: جگەر، قەرنابیت، ماسی سالمۆن، مۆز، هەوێن، دانەوێڵەی تەواو، هێلکە، شیر و بەرهەمەکانی، سلق، کاکڵەکان، گۆشتی مریشك، بەکتریاش لە ریخۆڵەی باریکەدا کەمێك بایۆتین دروست دەکات. پێویستی رۆژانە لەم ڤیتامینە بۆ کەسانی پێگەیشتوو تەنیا ٣٠- ١٠٠

مایکرۆگرامە. ئەگەرچی کەمیی ئەم ڤتیامینە ئێستا دەگمەنە، بەڵام هێشتا لە هەندێك شوێندا بەدی دەکرێت کە نیشانەکانی بریتین لە: هێڵنج، ئازاری ماسولکە، گۆڕان لە پێست و قژهەڵوەرین، گۆڕان لە رەنگی زماندا، وشکبوونی چاوەکان، قلیشانی گۆشەکانی دەم، هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، نارەحەتی دەروونی. ئەم ڤیتامینە سوودی لێوەردەگیرێت بۆ نەخۆشانی شەکرە بە مەبەستی خۆپاراستن یان چارەسەرکردنی هەوکردنی دەمارەکانی دەوروبەر، هەروەها وەکو بەشێك لە چارەسەرکردنی تەنکبوونی قژ و هەوکردنی پێست.

ئایا شیری بێ چەوری کۆلیستیرۆلی تێدایە؟

کەمیی ئاسن هۆکارە بۆ هەوکردنی زمان

ئاسن گەشــەی خانەکان ڕێکدەخات لە ڕێگای دروستبوونی خڕۆکە ســوورەکانی خوێندا کە گازی ئۆکســجین دەگەیەننە هەموو شــانە و ئەندام و ماسولکەکان.کەمیی ئاسن هۆکارە بۆ کەمبوونەوەی ئاســتی پرۆتینی مایۆگلۆبین Myoglobin کە لەناو خڕۆکە ســوورەکانی خوێندایە و گرنگە بۆ تەندروســتیی ماســولکەکان کە ماسولکەی زمانیش دەگرێتەوە، بۆیە کەمیی ئاســن هۆکارە بۆ هەوکردنی زمــان Glossitis. هۆکارەکانی دیکەی هەوکردنی زمان: برینداربوونی زمان، زیاد خواردنەوەی ئەلکهول، ســووتانی زمان بــە خۆراك یان شــلەمەنی گەرم، جگەرەکێشان، هەستەوەری بە خۆراك، یان دەرمان، یان مەعجوونی ددان، ڤایرۆسی تامیسکە، وشکبوونی دەم لەبەر هەر هۆکارێك. نیشانەکانی هەوکردنی زمان ئەمانەن: هەستکردن بە سووتانەوە و نارەحەتی یان ئازاری زمان، ســووربوونەوە و ئاوســانی زمان، گۆڕانی ڕەنگی زمان، گرفت و نارەحەتی لەکاتی قســەکردن و قووتدانی خۆراکدا، لووسبوونی ڕووی زمان. بەکارهێنانی ئاسن بە شێوەی کەپسول، یان شروب هەنگاوی سەرەکی چارەسەرکردنی هەوکردنی زمانە، لەگەڵ بەکارهێنانــی دەرمانی دژەی(دژە میکرۆب) و دەرمانی دژەئازار.

٥٠٠ کالۆری بەیانی یان ٥٠٠ کالۆری لە درەنگانی شەودا

بێگومان ئەمەت بیستووە کە خواردن لە درەنگانی شەودا هۆکارە بۆ زیادبوونی کێشی لەش، بەڵام ئایا لەش لە راستیدا مامەڵەی جیاواز دەکات لەگەڵ خواردن لە کاتی جیاوازدا؟ لە لێکۆڵینەوەکاندا ئەنجامی جیاواز هەیە سەبارەت بە خواردن لە پێش نیوەڕۆ، پاش نیوەڕۆ یان لەکاتی شــەودا. لەوکاتەی کە تۆ بە درێژایی ڕۆژ بــەردەوام بە جوولە و چالاکی جۆراوجۆر وزە ســەرف دەکەیت، هەتا لەکاتی دانیشــتن و حەساوەنە و نووستنیشدا وزە سەرف دەکەیت کە پێویستە بۆ کۆئەندامی دڵ و ســووڕان و هەناســە. لەش بە درێژایــی ڕۆژ یان چەوری خــەزن دەکات یان چەوری دەسووتێنێت یان دەئۆکسێنێت، بۆیە تێکڕای بالانسی چەوری گرنگی هەیە، واتە جیاوازی نێوان بڕی چەوری خەزنکراو و بڕی چەوری سووتێنراودا. هەندێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەکەن کالۆری کالۆرییە جا لە هەر کاتێکدا بێت، هەروەها دەڵێن کە ئەم مەسەلەیە جیاوازییەکی ئەوتۆ و کاریگەرییەکی ئەوتۆی لەسەر کێشی لەشدا نابێت، بە مەرجێك کۆی وزەی ڕۆژانەی وەرگیراو لە خۆراك لە ٢٠٠٠ کالۆری ڕەت نەکات، ئەگەرچی ئەمەش مانای ئەوە نییە کە کۆنترۆڵکردنی کێشــی لەش کارێکی ئاسانە لەوکاتەی کە هۆکاری دیکە دەستیان لە مەسەلەکەدا هەیە وەکو بۆماوە، ستایلی ژیان، دەوروبەر و ژینگە. ئەمەش روونە کە زیادخواردن و وزەی زیاد لە هەر کاتێکی ڕۆژدا هۆکارە بۆ زیادبوونی کێشی لەش.

چەوریــی شــیر لە جــۆری چەورییە تێرەکانــە Satureted fats کــە بە چەوری خراپ ناســراوە. زۆر کــەس پێیان وایە کە شــیری بێ چــەوری Skimmed milk هیچ ڕێژەیەك چەوری لەخۆناگرێت، بەڵام لە راستیدا شیری بێ چەوری ڕێژەیەك چەوری لەخۆدەگرێت، بەڵام بەگشــتی لە ٠،٥٪ زیاتر نییە، بێگومان ئەم چەورییەش لە جۆری چەورییە تێرەکانە و کۆلیستیرۆلیشی تێدایە. کوپێکی شــیری فول کریم یان چەوری تەواو بەلای کەم ٢٥ ملگم کۆلیســتیرۆل لەخۆدەگرێت، کەچی کوپێك شــیری بێ چەوری کەمتر لە ٥ ملگم کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت. شیری بێ چەوری لــە ئەنجامی لابردنی چەوری یان کرێم لە شــیری تەواوەوە Whole milk بۆ ٠،٥٪ یان کەمتر بەدەست دێت. وزەیەکی کەمتر لە شــیری تەواو لەخۆدەگرێت لەگەڵ پاراســتنی پێکهاتە گرنگەکانی تر، بەڵام بە ڕێژەیەکــی کەمتری ڤیتامین A و D. شــیری بێ چەوری بەهایەکی خۆراکیــی بەرزی هەیە، گونجاوە بۆ کەسانی تووشــبوو بە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن وەکو سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی کالسیۆم.