لەکاتی فتاردا
پەلە مەکە لە خواردن

شۆربای نیسک
بەشێکی گرنگە لە سفرەی رەمەزان

نیسـك Lentils لەبەر بەها خۆراکییە بەرزەکەی بە سـوپەرخۆراك ناسـراوە. شـۆربای نیسـك سـەرەڕای ئەوەی کە خۆراکێکی سـووکە و خێرا ئامادە دەکرێت و هەرسـکرنی ئاسـانە، سـوودی تەندروستی زۆر لەخۆدەگرێت، بۆیە رێنمایی دەکرێت کە ببێتە بەشێکی گرنگ لەکاتی فتاردا. دەتوانرێ کە شۆربای نیسك لەگەڵ زۆر جۆری خۆراکی تردا تێکەڵ بکرێت بەمەبەسـتی خۆشکردنی چێژ و کەمکردنەوەی دڵەکزێ و نارەحەتـی گـەدە کـە لە هەندێك کەسدا روودادت. لـە رووی بەهای خۆراکییەوە شۆربای نیسکی زەرد یان شۆربای نیسکی سەوز جیاوازییان نییە. هەروەها شۆربای نیسك سەرچاوەیەکی باشە بۆ ریشاڵ Fiber کـە ئاسـتی کۆلیسـتیرۆلی خوێـن دادەبەزێنێت و قۆڵۆن لـە گرژبوون دەپارێزێت. جگە لەمانە، نیسـك ئاسـتی شـەکری خوێـن رێکدەخات و چەندیـن کانـزای گرنگـی تێدایـە لەگـەڵ دوو جـۆری ڤیتامیـن B و رێژەیەکـی باشـی پرۆتین و هیچ چەوریشـی تێدانییـە ئەگەر چەوری تێنەکرێت، هەروەها رۆڵێکی بەرچاوی هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ بەوەی کە کانزای مەگنسیۆم و فۆلێت لەخۆدەگرێت کە ئەم رۆڵە گرنگەیان هەیە. شـۆربای نیسـك، جگە لە سوودەکانی بۆ کۆئەندامی هەرس و دڵ، وزەیەکی بەرە بەرە دابین دەکات بەوەی کە کاربۆهیدراتی ئاڵـۆزی تێدایـە و شـەکری خوێـن رێکدەخـات هەتـا لـە تووشـبووان بە نەخۆشـی شەکرەشـدا. خواردنی شۆربای نیسك برێکی باش لە کانزای ئاسن بۆ لەش دابین دەکات بۆیە گونجاوە بۆ چارەسەرکردن و خۆپاراسـتن لە کەمخوێنی. ئەمەش هەرگیز لە بیـر مەکـە کـە ئافرەتـی دووگیـان، ئافرەتی شیردەر، منداڵ و هەرزەکاران رۆژانە زیاتر لـە خەڵکانی تر پێویسـتییان بە کانزای ئاسـنەوە هەیـە. ئاسـن لە سـەرچاوەی رووەکی وەکو نیسـك جیاوازی نییە لەو ئاسـنەی کـە لـە خۆراکـی ئاژەڵییـەوە وەردەگیرێت.

لە ژەمی پارشێودا
میوە لەبیر نەکەیت

رۆژە گەرمەکانـی رەمەزانـی ئەمسـاڵ رۆژووان لەبـەر تێنووبوون ووشـکبوونی دەم نارەحـەت دەکات، لەوکاتەی کە رۆژانە پێویسـتمان بە برێکی باشـی شـلە هەیە، بۆیە پێویسـتە لەسـەر رۆژووانان کە بە هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە تێنوبوون و وشکبوونی دەم ئاشنا بن. جگە لە تێنووبوون و کەم خواردنەوەی شلە و کەم خواردنی میوە لە ژەمی پارشێودا، گەلێك جار وشکبوونی دەم هۆکاری دیکەی لەپاڵە وەکو: زیانـی لابـەلای هەندێك جۆری دەرمـان، نەخۆشـییە درێژخایەنەکان وەکو نەخۆشـی شـەکرە، سسـتبوونی گلانـدی دەرەقـی، پەککەوتنی گورچیلـەکان، نەخۆشـی ئەلزهایمـەر Alzheimer، نەخۆشـی پارکینسۆن Parkinson، زەبر بۆ ناوچەی سەر یان بۆ ناوچەی مل کە بووبێتە هۆی زیان گەیاندن بەو دەمارانەی کە دەگەنە گلاندەکانی لیك، چارەسەرکردن بە تیشك کە بۆ نەخۆشی شێرپەنجە لە ناوچەی سـەردا. هەنگاوەکای خۆپاراستن لە وشکبوونی دەم لەکاتی رۆژوودا ئەمانـەن: خواردنـەوەی برێکـی زۆری ئـاو لـە کاتەکانـی پارشـێو و فتار و شـەودا، خواردنی میوە لە ژەمی پارشـێودا کە رێژەی بەرزی ئـاو لەخۆدەگـرن، لەگەڵ دوورکەوتنەوە لەو خـۆراك و خواردنەوانەی کـە ئەگـەری وشـکبوونی دەم و تێنووبـوون زیـاد دەکـەن بەتایبەتـی چـا، قـاوە، کاکاو، کـۆلا، شـوکولاتە، خۆراکـی تیژ، جوینی بنێشـتی بێ شـەکر لەکاتەکانی شـەودا بە مەبەستی هاندانی دەردانی لیك و تەڕکردنی دەم، وازهێنان لە جگەرەکێشان.

ڕێگای تەندروست بۆ خواردن بریتییە لە خواردن لەسەرخۆ و جوینی باشی خۆراك بۆ وەرگرتنی چێژی تەواو لە خۆراك و خۆپاراستن لە ناڕەحەتی و گرفتەکانی کۆئەندامی هەرس. ئایا لەکاتی فتاردا بە پەلە خۆراك دەخۆیت؟ ئایا چێژی تەواو لە خۆراك وەردەگریت؟ ئایا پاش خواردن و تێربوون دوچاری ناڕەحەتی گەدە یان بەدهەرسی Dyspepsia یان کۆبوونەوەی گاز دەبیتەوە؟ ڕێژەیەکی زۆری ڕۆژووانان لەکاتی فتاردا چێژی تەواو لە خۆراکە جۆراجۆرەکان 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، ئەمەش هۆکارە بۆ گەورەبوونی قەبارەی گەدە وزیادبوونی کێش بە تێپەڕبوونی کات. ئەگەر بۆ ماوەیەکی کورت لە خواردن بوەستیت ئەوا هەست بە تێربوون دەکەیت و لەبەر پڕبوونی گەدە ناتوانیت تەنانەت یەك پاڵووی زیاتر بخۆیت. لەلایەکی ترەوە، خواردن بە پەلە هۆکارە بۆ: بەدهەرسی و نارحەتی گەدە وهەستکردن بە کەم وزەیی و بۆرژان پاش خواردن.

لە ڕەمەزاندا دوورکەوە لە شلەمەنییە شیرینکراوەکان

شلەمەنییە شیرینکراوەکان Sweetened beverages وەکو شەربەت، هەموو جۆرێکی خواردنەوە گازییەکان، خواردنەوە وزەبەخشەکان ڕێژەیەکی بەرزی شەکر لەخۆدەگرن. ئەمەش سەلمێنراوە کە بڕی زیادی شەکر هۆکارە بۆ گەلێك گرفتی تەندروستی. ئەم شلەمەنییانە جگە لە شەکر، ماددەی کیمایی لەخۆدەگرن بە شێوەی ڕەنگ و چێژ و ماددەی پاراستنی خۆراك Preservatives، بە بێ بوونی هیچ ماددەیەکی سوودبەخشی وەکو ڤیتامین و کانزاکان و ماددەی دژەئۆکسان. بۆ ڕۆژووانان واباشترە کە تێنوویەتییان تەنیا بە ئاو یان ماستاو بشکێنن و دوورکەونەوە لە شلەمەنییە شیرینکراوەکان.ئاو گرنگی 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 ڕۆژوواناندا.

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، هەروەها گرژبوونی ماسولکە سووك دەکات و تەڕێتی ناو جومگەکان دەپارێزێت، لەگەڵ بەرزکردنەوەی ئاستی بەرگەگرتنی جوولە و مەشقی فیزیکی.

گەشەی قژ پەیوەندی بە جۆری خۆراکەوە هەیە

خۆراک رۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ بەهێزکردنی گەشەی قژ، بەڵام بە رێکخستنی جۆر و بڕی خۆراک، بۆ نموونە پێویستە کە رێژەی پرۆتین لە خۆراکی رۆژانەتدا بەلای کەم لە ١٥٪ کەمتر نەبێت، باشترین سەرچاوەکانی پرۆتین بریتین لە: گۆشتی بێ چەوری، ماسی، پەلەوەر، هێلکە، پاقلەی سۆیا، ئەلبان، دانەوێڵە و تۆوەکان. بڕی تەواوی کاربۆهیدرات بخۆ چونکە سەرچاوەی وزەیە و یارمەتی گەشەی شانەکانی لەش دەدات کە رەگی مووەکانیش دەگرێتەوە. کاربۆهییدراتەکان بەتایبەتی دانەوێڵەی تەواو و پەتاتە و سەوزە و میوەکان کە سەرچاوەن بۆ کۆمەڵەی ڤیتامین B، زۆر گرنگن بۆ تەندروستیی رەگی قژ واتە بەشە زیندووەکەی قژ، وا باشە کە کاربۆهیدرات رێژەی ٥٥-٦٠٪ ی خۆراکی رۆژانەت پێکبێنێت. با رێژەی چەوری لە سەرچاوەی ئاژەڵی و رووەکی لە خۆراکی رۆژانەت لە ٢٥-٣٠٪ پتر نەبێت، چونکە چەوری وزەی زۆر لەخۆدەگرێت، بۆیە زیاتر لەم رێژەیە لەوانەیە کە ببێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش یان قەڵەوی و بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن، هەوڵ بدە کە چەورییە ناتێرەکان هەڵبژێریت. خۆراکت جۆراوجۆر بکە و بەپێی چەندێتی چالاکی فیزیکی بڕی خۆراک رێکبخە و لەبیر نەکەیت کە رێگاکانی مۆدێرنی ئامادەکردنی خۆراک لە کوالیتی بەهای خۆراکی Nutrient quality کەم دەکەنەوە، شەکەتی دەروونی یان سترێسی توند هۆکارە بۆ کەمبوونەوەی ماددە خۆراکییە گرنگەکان لە لەشدا، ریجیم Dieting بەتایبەتی ریجیمی هەڵە و نازانستییانە کاریگەری نێگەتیڤ دەکاتە سەر تەندروستی و گەشەی قژ، پیربوون کاریگەرییەکی خراپی هەیە لەسەر خۆراک و تەندروستیی قژدا، وەرزشیش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی هەندێک ماددەی خۆراکی لە لەشدا، لە هەندێک حاڵەتدا ڤیتامین و کانزاکان بە شێوەی دەرمان یان هاندەری خۆراکی Supplements پێویست دەکات، بەڵام تەنیا لەژێر چاودێری دکتۆردا.

خواردنی شوکولاتە لەکاتی دووگیانیدا سوودی بۆ گەشەی کۆرپە هەیە

بـە پێی نوێتریـن لێکۆڵینـەوە، رۆژانـە خواردنـی ٣٠ گرام شـوکولاتە لەکاتـی دووگیانیدا سوودبەخشـە بۆ گەشـە و پەرەسـەندنی دروستی کۆرپە. شـوکولاتە ماددەی دژەئۆکسان بە ناوەی فلاڤانۆلەکان Flavanols لەخۆدەگرێت کە رۆڵیان هەیە بۆ دابەزاندنی کۆلیستیرۆل و کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە گرفتەکانی کۆئەندامی دڵ و سـووڕان. هەر چەند شـوکولاتە تاریکتـر و رەشتر بێت، هێنـدە رێژەیەکـی بەرزتـر لـە فلاڤانۆلـەکان لەخۆدەگرێت. لێکۆڵینەوەکان پێشـتر جەختیان لەمە کردۆتەوە کە خواردنی شـوکولاتە لەکاتی دووگیانیدا رۆڵی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە ژاراویبوونی دووگیانی Preeclampsia کە هاوکاتە لەگـەڵ بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خوێـن کـە دەبێتـە هۆی کەمبوونەوەی گەیشـتنی خوێن بە کۆرپە. لـە چەنـد لێکۆڵینەوەیەکـی تـردا هاتووە کە شـوکولاتە کاریگـەری پۆزەتیڤی هەیە لەسـەر ویلاش و Placenta و گەشـە و پەرەسـەندنی کۆرپـەدا. ئەمـەش روونکراوەتـەوە کە شـوکولاتەی رەش لەکاتـی دووگیانیـدا جگـە لـە باشـترکردنی فرمانـی ویـلاش، گرنگـی هەیـە بـۆ رێگرتن لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

پێستی دووەم بۆ چارەسەرکردنی لۆچیی پێست

بـەم دواییـە لێکۆڵـەرەکان توانیـان کـە وەکو تەکنەلۆژیایەکـی نوێی جوانکاری پێسـتی دووەم Second skin بۆ چارەسەرکردنی لۆچبوونی پێست بەکاربێنن کە وەکو پێستی دەستکرد وایە و لـە پۆلیمـەری سـیلیکۆن پێکهاتـووە کە رێگا لـە ونبوونـی ئاو یان وشکبوونی پێست دەگرێت. پێسـتی دووەم چارەسـەرێکی جوانکارییـە و بریتییـە لـە چینێکـی تەنك و لاستیکی سیلیکۆن بۆ شاردنەوەی لۆچبوونی پێسـت لـە ناوچەی دەموچـاو بەتایبەتی دەوری چاوەکان، هەروەها قـوڵ و شـوێنی دیکـە. ئەگەرچی بـۆ ماوەیەکـی دیاریکراو لەسـەر پێسـتدا دەمێنێتـەوە، بـەڵام رۆڵـی هەیـە بۆ شـاردنەوەی لۆچـەکان بەڵای کەم بۆ ماوەیەکی دیاریکراو. لە نێوەندە پزیشـکییەکانی تایبەت بە پێسـتدا ئەمەش روونکراوەتەوەکە لەوانەیە بەم رێگایە لە دوارۆژدا بتوانرێت حاڵەتەکانی وەکو ئەکزیما و نەخۆشـی سـەدەف و ئاسـەوارەکانی برین بە مەبەسـتی جوانکاری چارەسـەربکرێن، هەروەها پێسـتی دووەم بە ئەنجامی باشـەوە بەکاردێت بۆ حاڵەتەکانی وشکبوونی پێست و پیربوونی پێست. تا ئێستا ئالۆزی و زیانە لاوەکیە زوو و درەنگەکان بە تەواوی یەکلا نەکراونەتەوە. پێسـتی دووەم لە ماوەی رۆژێکدا لەسـەر پێست جێگیر دەبێت، سـەرەتا بە شـێوەی شـلەیەکی لاسـتیکیدەخرێتە سـەر پێست کە چینێکی رێك دروست دەکات کە رێگا بە هاتووچۆی هەوا دەدات. پاشان کە بە تەواوی جێگیر دەبێت ئـەوا چینێکـی لاسـتیکی جـوان و لـووس پێکدێنێت کە رێگا لە ونبوونی تەڕێتی پێسـت دەگرێت. دەتوانرێت پێستی دووەم بۆ زیاتر لە یەك رۆژ لەسەر پێستدا بهێڵرێتەوە بێ ئەوەی کە هیچ زیانێکی بۆ پێسـت هەبێت، پاشـان لەکاتی پێویسـتدا دەتوانرێت کە پێستی دووەم بە ئاسانی بە بەکارهێنانی گیراوەیەکی تایبەت لاببرێت.