پۆتاسیۆمی خۆراک
کلیلی دابەزاندنی پەستانی خوێن

خۆراکی دەوڵەمەند بە پۆتاسیۆم گرنگی زۆری هەیە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن، ئەمە بە پشت بەستن بە راپۆرتەکانی زانکۆی خواروی کالیفۆرنیا. ئەمە زانراوە کە کەمکردنەوەی سۆدیۆم لە خۆراکدا رۆڵی هەیە لە دابەزاندنی پەستانی خوێندا، بەڵام بەڵگەی زانستی لەبەردەستدان کە زیادکردنی پۆتاسیۆمی خۆراك بە هەمان ئەندازە رۆڵی هەیە بۆ دابەزاندنی پەستانی خوێن. بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن Hypertension گرفتێکی تەندروستی جیهانییە، زیاتر لە یەك بلیۆن کەس لە سەرتاسەری جیهاندا دوچاری بوون. رێژەی بەرزی پۆتاسیۆمی خۆراك هانی گورچیلەکان دەدات بۆ زیاتر دەردانی خوێ و ئاو، بەمەشەوە پەستانی خوێن دادەبەزێت. ئەو برەی پۆتاسیۆم کە لە خۆراکەوە رۆژانە وەربگیرێت تاکو ئەم ئامانجە بپێکێت پێویستە کە لە ٤،٧ گرام کەمتر نەبێت. ئەم برەی پۆتاسیۆم رۆژانە جگە لە دابەزاندنی پەستانی خوێن، لە کاریگەرییەکانی سۆدیۆم کەم دەکاتەوە، ئەگەری دروستبوونی بەردی گورچیلە کەم دەکاتەوە، هەروەها ئێسکەکان لە پوکانەوە دەپارێزێت. چەند نموونەیەك بۆ خۆراکە دەوڵەمەندەکان بە پۆتاسیۆم: پەتاتەی شیرین Sweat potatoes، میوەی ئاڤۆکادۆ، سپێناغ، پاقڵەمەنییەکان، مۆز، هەروەها قاوە. رۆژانە خواردنی قاپێك پاقڵەمەنی نزیکەی نیوەی پێویستی رۆژانە لە پۆتاسیۆم دابین دەکات.

ئایا سیریلاکی منداڵ زیانی هەیە؟

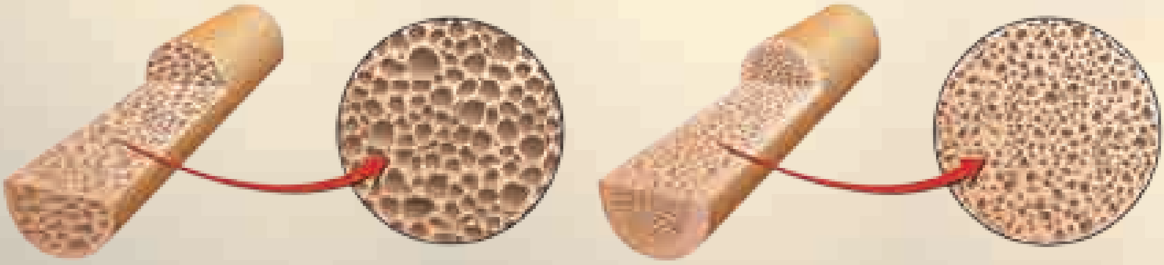
سیریلاك Cerealac واتە دانەوێڵە و شیر کە وەکو خۆراکێکی تەواوکەر دەدرێتە منداڵ. سیریلاك گەلێك جۆری هەیە بە چێژی جیاواز لە بازاڕەکاندا دەستدەکەوێت. بەگشتی سیریلاك، یان خۆراکی تەواوکەر پاش ٦ مانگی تەمەن دەدرێتە منداڵ، چونکە بۆ گەشەی دروست جگە لە شیر منداڵ پێویستی بە وزە و ماددەی خۆراکی تر دەبێت. پسپۆڕان ئەمەیان روونکردۆتەوە کە هەرگیز مەرج نییە دایکان تەنیا پشت بە سیریلاك ببەستن وەکو خۆراکێکی تەواوکەر. پێدانی سیریلاك بە منداڵ لە تەمەنی بچووکتر لە ٦ مانگ گوایە منداڵ تەنیا بە شیر تێر نابێت یان لەبەر هەر هۆکارێکی تر لەوانەیە کە چەند گرفتێکی تەندروستی پەیدا بکات. ئەکادیمیای ئەمەریکی تایبەت بە پزیشکانی پسپۆری تەندروستیی منداڵ رێنمایی دەکەن کە منداڵ بەلای کەم بۆ ماوەی یەك ساڵ لەسەر شیری دایك بمێنێتەوە، پێوستە دایکان بە تەواوی درك بەوە بکەن کە سیریلاك زیانی لابەلای بۆ هەندێك منداڵ هەیە. خواردنی سیریلاك لە گەلێك منداڵدا هۆکارە بۆ قەبزی کە هاوکاتە لەگەڵ ئازاری سك و نارەحەتی، بۆ رێگرتن لەم گرفتە پێویستە کە شیرەی میوەی سروشتی و شۆربای سەوزەی تێکەڵاو لەجیاتی سیریلاك بدرێتە منداڵ. وەکو هەر خۆراك و دەرمانێك، هەندێك منداڵ بە خواردنی سیریلاك دوچاری هەستەوەری دەبن، جا هەستەوەری بە دانەوێڵە یان پرۆتینی شیری چێڵ یان خۆراکی تر کە لەگەڵ

بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ، زیاد بجووڵێ کەمتر دانیشە

کۆمەڵەی ئەمەریکی نەخۆشییەکانی دڵ جەخت لەوە دەکاتەوە کە بۆ پاراستنی تەندروستی بەگشتی و تەندروستیی دڵ بەتایبەتی، مەشقی وەرزشی بەس نییە، بەڵکو پێویستە کە کاتەکانی دانیشتن کەم بکرێنەوە. هەتا ئەگەر رۆژانە مەشقی وەرزشی ئەنجام بدەیت، زیاد دانیشتن هێشتا ئەگەری تووشبوونت بە نەخۆشی دڵ و بۆرییەکانی خوێن زیاد دەکات. گەلێك کەس هێشتا درك بەم مەترسییە ناکەن و کاتی زۆر بە دانیشتن لەسەر کورسی و کەرەوێت بەسەر دەبەن. هەموو لێکۆڵینەوەکان جەخت دەکەنەوە کە زیاتر جوولانەوە بە درێژایی رۆژ جگە لە مەشقی فیزیکی مامناوەندنی رۆژانە بۆ ماوەی نیو کاتژمێر زۆر پێویستە بۆ خۆپاراستنی زیاتر لە نەخۆشیی دڵ و نەخۆشیی تر. زیاد دانیشتن ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە زیاد دەکات کە ئەویش بە دەوری خۆی ئەگەری نەخۆشی دڵ زیاد دەکات. ئەگەرچی تا ئێستا پسپۆران لەسەر ئەمە کۆك نین کە بە تەواوی چەند کاتژمێر دانیشتن زیان بە تەندروستی دەگەیەنێت، بەڵام لەسەر ئەمە کۆکن کە کەمترین دانیشتن و زیاترین جوولە تەندروستیت دەپارێزێت بەتایبەتی تەندروستیی کۆئەندامی دڵ و سووڕان. بەگشتی ژیانی سەردەم هاندەرە بۆ کەمیی جوولەی فیزیکی بۆنموونە گواستنەوە، کۆمپیوتەر، تەلەڤزیۆن..تاد، بۆیە جگە لە مەشقی وەرزشی، هەوڵ بدە کە پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکەیت: لەکاتی دانیشتن بەرانبەر بە تەلەڤزیۆن یان کارکردن لەسەر کۆمپیوتەردا، ناوە ناوە هەڵسە سەر قاچ و جولەیەك ئەنجام بدە، هەوڵ بدە کە رۆژانە و بەرە بەرە کاتەکانی دانیشتن کەم بکەیتەوە تا دەگاتە تەنیا ٢-٣ کاتژمێر بە شێوەیەکی پچڕ پچڕ لە ماوەی ١٢ کاتژمێری رۆژدا، هەر نیو کاتژمێر جارێك بۆ ماوەی ٢-٣ خولەك لەسەر قاچەکان بوەستە و کەمێك بجوولێ.

سیریلاك تێکەڵ دەکرێن وەکو سۆیا، نیشاستەی گەنمەشامی، یان هەر ماددەیەکی کیمیایی زیاد کە دەخرێتە ناو سیریلاك Additives بە مەبەستی چێژ، بۆن، رەنگ، یان هەر مەبەستێکی تر. نیشانەکانی هەستەوەری بە پێکهاتەکانی سیریالاك بریتین لە: سکچوون، پژمین، لەگەڵ زیادبوونی دەردراوی لووت.

مەترسیی لاوازبوونی ئێسک لە چیدایە؟



لاوازبوونی ئێسك Osteoporosis بریتییە لە کەمبوونەوەی چڕیی بارستایی ئێسك، بەمەشەوە ئێسك پتەوی لەدەست دەدات و زۆر لاواز دەبێت، بۆیە لەوانەیە کە یەك جار کەوتن دوچاری شکان بێت و ژیان بخاتە مەترسییەوە. ئێسك پێکهاتووە لە پرۆتین، کۆلاجین، لەگەڵ کالسیۆم. کە ئێسك چڕییەکی ون دەکات، ئەوا لاواز دەبێت و بە ئاسانی دەپەسترێت یان وێکدێت، پاشان بە ئاسانی درز دەبات یان دەشکێت. هۆکارە هاندەرەکان بۆ پوکانەوەی ئێسك: بوونی مەیلی خێزانی بۆ تووشبوون، ئەنجام نەدانی مەشقی وەرزشی، کەمی کالسیۆم لە لەشدا، کەمی ڤیتامین D، جگەرەکێشان(٥-١٠٪ ئەگەری تووشبوون زیاد دەکات)، کەمی کێشی لەش، هەوکردنی رۆماتۆیدی جومگەکان، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان، ئەمەش روونکراوەتەوە کە ئافرەتی ئاسیایی زیاتر تووشی دەبێت بەتایبەتی لە تەمەن ٥٠ ساڵ و بەسەرەوە. نیشانەکانی لاوازبوونی ئێسك بریتین لە: پشت ئێشە، شکانی ئێسك بە ئاسانی هەتا بە زەبرێکی سووك، لاربوونی بەشی سەرەوەی پشت Stooped posture. هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە لاوازبوونی ئێسك: مەشقی وەرزشی، گرنگیدان بە بڕی گونجاوی کالسیۆم لە خۆراکدا، خۆدانە بەر تیشکی خۆر بۆ دابینکردنی بڕی تەواو لە ڤیتامین D، گرنگیدان بە دابینکردنی ڤیتامین K لە خۆراکدا، کۆنترۆلکردنی کێشی لەش، دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان و خواردنەوەی ئەلکهول، دوورکەوتنەوە لە فشار خستنە سەر ئێسکەکان، بەسەرکردنەوەی تەندروستیی ئێسك بە شێوەیەکی دەوری.

گرفتەکانی پێست لە منداڵدا

گرفتەکانی پێست لەوانەیە کە پاش لەدایکبوون بە ماوەیەکی کورت سەرهەڵبدەن، بۆنموونە لەوانەیە کە گرفتە زگماکییەکانی پێست و ئاسەوارەکانی لەدایکبوون Birthmarks لەسەر پێستدا بەیەکەوە لە منداڵی تازەبوودا بەدی بکرێن. گرفتە زگماکییەکانی پێست هۆکارن بۆ نیگەرانی زۆری خێزانەکان بەتایبەتی بەرجەستەبوونی موولوولەکانی خوێن لەسەر پێستدا، بەڵام لەگەڵ پێشکەوتنی رێگاکانی چارەسەرکردن بەتایبەتی نەشتەرگەری ئەوا ئەنجامی دراماتیکی لە چارەسەرکردنی نەهێشتنی ئاسەوارەکانی لەدایکبوون لەسەر پێستدا دەبێت. لەگەڵ گەشەکردنی منداڵدا، گرفتەکانی وەکو زیپکەی پێشوەخت و ئاسەوارەکانی لەدایکبوون، دەبنە مەترسی بۆ پێستە ناسکەکەی منداڵ. لێرەدا پێویستە لەسەر دایك و باوك کە وریابن لە زیاد بەرکەوتنی پێستی منداڵ بە تیشکی خۆر بەتایبەتی ئەمە سەلمێنراوە کە زیاد بەرکەوتن بە تیشکی خۆر

راکردن و ئازاری ئەژنۆ

هەتا ئەگەر پێتوابێت کە بە شێوەیەکی دروست مەشقی راکردن ئەنجام دەدەیت، هێشتا لەوانەیە کە دوچاری ئازاری ئەژنۆ بیت. لەوانەیە ئازاری ئەژنۆ وات لێبکات کە مەشقی راکردن رابگریت، یان پاش حەسانەوەیەك بیکەیتە مەشقی پیادەڕۆیی. پێویستە ئەمە بزانرێت کە خودی مەشقی راکردن راستەوخۆ زیان بە ئەژنۆ ناگەیەنێت و نابێتە هۆی ئازاری ئەژنۆ، بەڵکو هۆکاری تر لەپاڵ ئازارەکەن. ئازاری ئەژنۆ پاش راکردن زیاتر لە ژێرەوەی سابوونەی ئەژنۆدا Patella هەستی پێدەکرێت، لە سەرەتای دەستپێکی راکردندا ئازارەکە هێندە توند نییە، بەڵام پاش بەردەوامبوون بە ماوەیەك ئینجا توندیی ئازارەکە زیاتر دەبێت، لەوانەیە لەکاتی حەسانەوەشدا بۆ ماوەیەك بەردەوام بێت. هۆکارەکانی ئازاری ئەژنۆ لەکاتی راکردندا بریتین لە: زیاد ماندووکردنی ئەژنۆکان بە مەشقی توند بۆ ماوەیەکی زۆر، کەوتن یان زەبری راستەوخۆ بۆ جومگەی ئەژنۆ لە رابردوودا، ناجێگیربوونی ئێسکە بەشدارەکانی ناو جومگەی ئەژنۆ لە شوێنی خۆیان Misalignment لەکاتی راکردندا کە دەبێتە هۆی فشاری فیزیکی و ئازارێکی توند، ناجێگیربوونی سابوونە لە شوێنی خۆی لەکاتی راکردندا، گرفت لە جومگەکانی پێ یان تەختبوونی پێ Flat foot، لاوازیی ماسوولکەکانی ران کە دەبێتە هۆی فشارخستنە سەر چەند شوێنێکی دیاریکراوی سابوونەی ئەژنۆ لەکاتی راکردندا.

هەر لە تەمەنی منداڵییەوە رۆڵی هەیە لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پێست لە تەمەنی گەورەدا. لە لایەکی ترەوە برین و ئاسەوارەکانی برین مەترسی ترن بۆ پێستی منداڵ لەوکاتەی کە تەمەنی منداڵی پڕە لە جوولە و چالاکیی فیزیکی، بۆیە گەلێکیان دوچاری بریندارب‌وون دەبن کە ئەگەر بە دروستی چارەسەر نەکرێت ئەوا دەبێتە هۆی دواکەوتنی چاکبوونەوە و پەیدابوونی ئاسەواری بەرچاو لەسەر پێستدا. خۆشبەختانە تەکنیکە نوێکانی لێزەر و دەرمانی پێشکەوتووی پێست رۆڵی بەرچاویان هەیە بۆ چارەسەرکردن و نەهێشتنی ئاسەوارەکان.