

شېرىنكارە دەستكردەكان ئەگەرى تووشبۇون بە شەكرە زىاد دەكەن

شېرىنكارە دەستكردەكان Artificial sweeteners يان چىگرەۋە شەكر ئەو ماددە كىمىيىيەنەن كە چىزىكى زۆر شېرىنتر لە شەكرىان ھەيە و بۇ شېرىنكرەنى شلەمەنى و خۇراكى دىكە بەكاردەھىنترىن. وانەيىت كە نەم شېرىنكارە تەنبا لە تووشبۇون بە نەخۇشى شەكرە بەكاربەھىنترىن، بەلكو كەسانى تىرىش لە رىنگاى خواردن و شلەمەنىيەكاندا لەجىياتى شەكر بەكارىان دىنن. نمونەى جۇرە باۋەكانى شېرىنكارە دەستكردەكان ئەمانەن: سەككارىن، سوكرالۇز، ئەسپارتىم، نىۋىتېم، سايكلەمەيت، سۇرىتۆل، زايلىتۆل، تاگاتۆز، كە دەخرىنە گەلىك خۇراك و شلەمەنى ۋەكو كىتچەپ، ژەمى نامادە، شلەمەنىيەكانى دايت، شىرەى ميوە، خۇراكە قوتوبەندەكان، بىنىشت، سوپەكان. تاد. بەكارھىنانى برى زىادى شېرىنكارە دەستكردەكان، بۇنمۇنە رۇژانە خواردەنەۋەى ۵ قوتو سۇداى دايتت soda تواناى كۇنترۆلى ھەلمۇنى شەكرى گلوكۇز تىكەدەت، ئەمەش روونە كە تىكچوونى مامەلەى دروستى لەش لەگەل شەكرى گلوكۇزدا رىنگا بۇ تووشبۇون بە نەخۇشى شەكرە خۇش دەكات. لە لىكۆلىنەۋىيەكى ئوسترايىدا ھاتوۋە كە زىاد بەكارھىنانى شېرىنكارە دەستكردەكان ھۇكارە بۇ زىادبوونى ھەلمۇنى شەكرى گلوكۇز لە كۆئەندامى ھەرسدا كە دەيتتە ھۇى بەرزبوونەۋەى ناستى شەكرى خۇن ھاۋكات لەگەل كەمبوونەۋەى ئەو ئەنزىمانەى رىخۇلە كە كۇنترۆلى ناستى شەكر دەكەن، ئەمەش بە بەردەۋامبوون و تىپەربوونى كات ئەگەرى تووشبۇون بە نەخۇشى شەكرە زىاد دەكات. بۇ خۇپاراستن لە نەخۇشى شەكرە، پىۋىستە كە شەكر و شېرىنكارە دەستكردەكان كەم بەكەيتەۋە.

پىسبوونى ھەوا سوورى مانگانەى ئافرەت نارىك دەكات

پىسبوونى ھەوا Air pollution كارىگەرى نەرىنى دەكاتە سەر كۆئەندامى دل و سوورپان، كۆئەندامى ھەناسە، تواناى دووگىانبوون، سىستى ھۆرمۇنى لەش. تاد. ھەرۋەھا ئەگەرى تووشبۇون بەم نەخۇشىيەنە زىاد دەكات: نەخۇشى شەكرە، نەخۇشى دل، فرەكىسى ھىلكەدان PCOS، شىرەنچە، نەخۇشى سىيەكان. لە لىكۆلىنەۋىيەكى نۇندا ھاتوۋە كە پىسبوونى ھەوا ھۇكارە بۇ نارىكبوونى رىتمى سوورى مانگانەى ئافرەت بەتايىبەتى لە نەۋجەۋانان لە تەمەنى ۱۴-۱۸ سالىدا ئەمەش كاتىكى زۇرى پىۋىستە بۇ ئەۋەى دووبارە سوورى مانگانە رىك يىتەۋە. نارىكى سوورى مانگانە ھۇكارە بۇ نەزۇكى لەۋكاتەى كە رىتم و رىكى سوورى مانگانە زۇر گرنگە بۇ بەرزكردەنەۋەى چانسى دووگىانبوون. پىسپۇران جەخت دەكەنەۋە كە مىكانىزىمى ئەم ھالەتە دەگەرپتەۋە بۇ كارىگەرى نەرىنى پىسبوونى ھەوا لەسەر چالاكى و ھاۋسەنگى ھۆرمۇنەكان كە بەرپرسن لە كات و رىتم و شىۋەى سوورى مانگانە لە ھەر ئافرەتتىكدا. ھەندىك سەرچاۋە نامازىيان بەمە كىردوۋە كە لەۋانەيە پاش ئەم كارىگەرىيەى پىسبوونى ژىنگە ئافرەت پىۋىستى بە ۵ سال يىت ئىنجا رىتمى سوورى مانگانەى بە تەۋاۋى رىك بەكەيتەۋە.



ئايا پىستت ھەستىيارە؟

پىستى ناسايى ھىلى يەكەمى بەرگىرى لەشە و بەرگەى زۆرەى كارىگەرىيە فىزىيائى و كىمىيائىيە دەرەكىيەكان دەگرىت، بەلام پىستى ھەستىيار Sensitive skin بە بەرگەوتن بە ھەر ماددەيەكى كىمىيائى خىزا دوچارى سووربونەوہ و سووتانەوہ دەپىت. ئەگەرچى ھەستىياربونى پىستت بە پلەى يەكەم پەيوہستە بە بۇماوہ و تەمەنەوہ، بەلام ئەمە راسىتىيەكى زانستىيە كە وشكوبونى پىستت ھۆكارىكى زەقە بۇ لەدەستدانى تواناى پىستت بۇ پاراستنى كۆتايىيە دەمارەكان، بۇيە ھۆكارىكى ھاندەرە بۇ ھەستىياربونى پىستت. ئاوتتەكانى نارايشت و جوانكارى گەلىك گرىت بۇ پىستى ھەستىيار پەيدا دەكەن بە شىوہى خورشت و سووربونەوہ سووتانەوہ. بۇ پاراستنى پىستى ھەستىيار پەپرەوى ئەم ھەنگاوانە بكە. نسابونى سووك بۇ شوشتنى پىستت بەكارىيە، ئاوتتەيەكى شىداركەرەوى پىستت Moisturizer بۇ پاراستنى پىستت لە وشكوبونەوہ بەكارىيە، ماكىيازى پادەرى ھەلبۇزىرە كە كەمترىن رىژەى تىكەلەوى ماددەى كىمىيائى لەخۇدەگرىت و كەمتر دەپىتە ھۆى سووتانەوہ و سووربونەوہ، دووركەوہ لە بەكارھىنانى بۇن و كۆلۇنيا راستەوخۇ بۇ پىستت، ھەرەھا لە بەكارھىنانى ئەو ئاوتتەنەى كە ئەلكەھول و ماددەى كالكردنەوہى پىستت لەخۇدەگرىن.

خواردنى بەپەلە زىانى تەندروستى ھەيە

بە يېنى نۆتىرىن لىكۆلىنەۋە خواردنى بەپەلە Fast eating لەوانەيە كە بېتتە ئەگەرى زىادبۇونى كىشى لەش لەۋكاتەي كە خواردن بەپەلە دەبېتتە ھۆى ۋەرگرتنى بىرى زىادى وزە(كالۇرى). بەگشتى پاش دەستېپكى خواردن ۲۰ خولەك پىنوستە بۇ ئەۋەى مېشك سىگنالى تېرېوون بدات، خواردن بەپەلە ۋادەكات كە تا ۲۰ خولەك بەخېرايى لەسەر خواردن بەردەۋام بېت، ۋاتە ھانى زىادخواردن دەدات و ئەگەرى زىادبۇونى كىشى لەش و قەلەۋى دېتتە پىشەۋە. بە پىنچەۋانەشەۋە، بە خواردن لەسەرخۇ كاتى تەۋاۋ لەبەردەستدا دەبېت تاكو مېشك سىگنالى تېرېوون بدات بۇ ئەۋەپچىتەر لەسەر خواردن بەردەۋام نەبېت. جگە لە زىادبۇونى كىش و ئەگەرى قەلەۋى، خواردن بەپەلە گرفتى تەندروستى گەرەتەر پەيدادەكات ۋەكو: بەرزبۇونەۋەى پەستانى خويىن، بەرزبۇونەۋەى ناستى چەۋرى گلىسرىدە سىيانىيەكان لە خويىندا، نزمبۇونەۋەى ناستى كۆلىستېرۇلى باش HDL و بەرزبۇونەۋەى ناستى كۆلىستېرۇلى خراپ لە خويىندا LDL، ئەمانە ھەمويان ھۇكارى رىسكن بۇ توۋشۇبون بە نەخۇشىي دىل و جەلتەى مېشك.لە لايەكى ترەۋە،خواردن بەپەلە دەبېتتە ئەگەرى پەيدابۇونى بەرگرى بەرانبەر بە ھۇرمۇنى ئىنسولېن Insulin resistance كە ئەمەش بە دەۋرى خۇى دەبېتتە ھۆى بەرزبۇونەۋەى ناستى شەكرى خويىن و نەخۇشىي شەكرە، ھەرۋەھا بەدەھەرسى Indigestion لەبەر زوۋ قوتدانى پالوى گەرە بەيى جويىنكى تەۋاۋ، زىادخواردن Overeating، ۋەرنەگرتنى چىژى تەۋاۋ لە خۇراك.



چەند زانىارىيەك لەبارەى بەرزبۇونەۋەى پەلەى گەرمىي لەشى مىندال

زۇربەى سەرچاۋە پىزىشكىيەكان نامازە بەۋە دەكەن كە زۇربەى حالەتەكانى بەرزبۇونەۋەى پەلەى گەرمىي لەش Fever لە مىندالدا مەترسىيەكى ئەۋتۇيان بۇ تەندروستى نىيە، بەتايەتى كە زۇربەى حالەتەكان ھۇكارى سادىيان لەپالە، بۇنمۇنە ھەۋكردنە باۋەكان ۋەكو كۆكە، ھەللامەت، ھەۋكردنە فابىرۇسىيەكانى تر. باۋترىنى ئەۋ نەخۇشىيانەى كە دەبىنە ئەگەرى بەرزبۇونەۋەى پەلەى گەرمىي لەش بىرتىن لە: ھەللامەت، ئەنفولونزا، سىكچون. تەنبا لە ھەندىك حالەتى كەمدا بەرزبۇونەۋەى پەلەى گەرمىي لەش لەۋانەيە كە نىشانەيەك بېت بۇ ھەۋكردىنكى سەخت ۋەكو:ھەۋكردنى شانەى سىيەكان Pneumonia، ھەۋكردنى گورچىلە و رېرەۋەكانى مېزەرۇ، ھەۋكردنى پەردەكانى مېشك Meningitis.ئەمە راستىيەكە كە داىك و باركان بە بەرزبۇونەۋەى پەلەى گەرمىي لەشى مىندالەكانىيان زۇر نىگەران دەبن، بەلام لەسەريان پىنوستە كە بۇ دابەزاندنى پەلەى گەرمىي لەشى مىندال ھەنگاۋى دروست و زانستىيانە لەمالمەۋە بگرنە بەر، بۇنمۇنە پىدانى بىرى زىادى شلە بۇ رىنگرتن كەمبۇونەۋەى شلەى لەش يان ۋشكېونەۋە، بەكارھىنانى شروپى پاراسىتۇل يان برۇفېن تا كاتى بردنى مىندال بۇ لاي دىكتۇر. ھەۋل بەد كە جلى زىاد لەبەر مىندال نەكەيت لەكاتى بەرزبۇونەۋەى پەلەى گەرمىي لەش بۇ رىنگرتن لە لەرز، ئەگەر بە بەكارھىنانى پاراسىتۇل يان برۇفېن پەلەى گەرمىي لەشى مىندال دانەبەزى، ئەۋا ھەرگىز كەمادەى سارد بەكارمەھىتتە، بەلكو ۋاباشترە كە كەمادە بە ناۋى شلەتېن كە پەلەى گەرمىيەكەى لە پەلەى گەرمىي لەش نىزىك بېت ۋاتە نىزىكەى ۳۷ پەلەى سىلسىسەس بەكارىنېت، ھەرگىز باۋەشىن و پانكە بەكارمەھىتتە.



ئايا نەشتەرگەرىيەكانى جوانكارىي دەموچاۋ ئامانچ دەپپىكن؟

ئايا لە راستىدا نەنجامدانى نەشتەرگەرىيە جوانكارىي دەموچاۋ چەند سالىك گەنجت دەكاتەو؟ ئەمە روونە كە زۆربەي كاندىدەكانى نەشتەرگەرىيەكانى جوانكارى دەموچاۋ ئافرەتن، بەلام پىنوستە درك بەم راستىيە بىكەن كە ھەرگىز مەرج نىيە پاش نەنجامدانى نەشتەرگەرىيە، دەموچاۋيان جوانتر و سەرنج راکىشتەر بىت. ئەمە روونە كەپىست بە ھۆي بەسالاجوون و كارىگەرىيە دەرەكىيەكان دوچارى چەند گۇرۇپپەكە دەپپت كە كارىگەرىيە نەرىنى دەرەكەنە سەر جوانىي دەموچاۋ و لەوانەيە كە شارەندەويان كارىكى ئاسان نەپپت، بۇ نمونە زىربوونى پىست، تەنك و شەفابوونى پىست، بەرجەستەبوونى مولولولەكانى خوئىن، شل و شۇرپوونى پىست لەبەر ونبوونى شانە لاستىكىيەكانى پىست واتە ئىلاستىن و كۇلاجىن كە زياتر لەبەر كارىگەرىيە تىشكى سەرووى و نەشەيە لەسەر پىستدا بەرجەستەتر دەپپت، كە پىست لاستىكىيەكەي لەدەست دەدات ئەوا ھىزى كىشكردى زەوى دەپپتە ھۆي دابەزىنى برۇ و پىللووكان، پاشان شۇرپوون لە خوارەوى روومەتەكان و ژىرەوى شەويلاكى خوارەوى، ھەرەھا درىژبوونەوى نەرمەي گۆپپەكان. نەشتەرگەرىيەكانى جوانكارىي دەموچاۋ چەند جۇرپىكى ھەيە وەكو: گورجكردى يان بەرزكردەنەوى پىستى دەموچاۋ Face lift، گورجكردى يان بەرزكردەنەوى پىستى مل Neck lift كە بە مەبەستى شارەندەوى شۇرپوون و لۇچەكانى پىستى مل نەنجام دەدرىت، بەرزكردەنەوى پىللووى سەرەوى يان پىللووى خوارەوى eyelid lift، بەرزكردەنەوى يان گورجكردى برۇيەكان Brow-lift.

