

ئايا نەخۇشى رەبو لە ئافرەتدا پېۋەندى بە نەزۇكىيەۋە ھەيە؟

رەبو Asthma باوترىنى نەخۇشىيە درېتۇخايەنەكانە كە دووچارى ئافرەتان دەيىت لە تەمەنى زاۋزىدا، بۇنمونه رېژەكەى دەگاتە ۵-۱۰٪ لە سەرتاسەرى جىھاندا. لەلىكۆلىنەۋەيەكى پىسپۇرانى كۆنەندامى ھەناسە لە ئەورويادا ھاتسۋە كە ۋايندەچىت نەخۇشى رەبو لە ئافرەتدا پەيۋەندى بە نەزۇكىيەۋە ھەيىت، جەخت لەمەش كراۋتەۋە كە ئافرەتانى توشىبوو بە رەبو كە دەرمانى خۇپاراستن لە سەرھەلدانى نۆرى ھەناسەتەنگى رەبو Asthma preventers بۇ ماۋەيەكى زۇر بەكاردىنن، تواناى دووگىيانوونىيان ۋەكو ئافرەتى ئاسايى ۋايە، بەلام ئەو نەخۇشانەى رەبو كە تەنيا دەرمانى چارەسەر يان دەرمانى سووكکردنى نىشانەكانى رەبو Asthma relievers لەكاتى پېۋىست بەكاردىنن ئەۋا تواناى دووگىيانوونىيان كەم دەيىتەۋە. ئامازە بەمەش كراۋە كە بەكارھىنانى

بەخاخى سىتىرۇيدى Steroid inhalers

ھەرگىز نايىتتە ئەگەرى كەمبونەۋەى تواناى دووگىيانوون لە ئافرەتانى توشىبوو بە رەبو يان ھەستەۋەرى كۆنەندامى ھەناسە. لەسەر ئافرەتانى توشىبوو بە رەبو كە پلانى دووگىيانوونىيان

ھەيە پېۋىستە كە نەخۇشىيەكەيان بە باشى بە دەرمان ۋ چاۋدېرى دكتۇر كۆنترۇل بىكەن، چونكە كۆنترۇل نەكردنى رەبو جگە لەۋەى كە چانسى دووگىيانوون كەم دەكاتەۋە، ئەگەرى ئالۇزى تەندروسىتىش لەكاتى دووگىيانىدا زياتر دەكات ۋەكو: ژاراۋىبونى دووگىيانى Eclampsia،

مىندالېۋونى پىشۋەختە،

كزبونى گەشەى

كۆرپە ۋ كەمى

كىشى لەكاتى

لەدايكبونىدا لەبەر

كەم گەيشتنى

ئۆ كىسجىن

بە كۆرپە بە

درېتۇيى مانگەكانى

دووگىيانى .

سلق بۆ پاراستنی چاۋ

گەلاكانى سلق Swiss Chard سەرچاۋى دەۋلەمەندىن بۆ كانزاكانى كالىسىۋم و مەگنسىيۇم كە رۇلى سەرەكيبان ھەيە بۆ پاراستنى تەندروستىي پتەۋىسى ئىسك، ھەروھە كانزاى ناسن وپۇتاسىيۇم. سلق پرىكى باشى فېتامىن K1 لەخۇدەگرىت كە لە كۇئەندامى ھەرسدا بۆ فېتامىن K2 دەگۇرپىت كە ئەۋىش رۇلىكى گىنگى ھەيە لە چالاكردنەۋى پىرۇتىنە سەرەكيبەكەى ئىسك بە ناۋى ئۆستىۋكالىسىن Osteocalcin. گەلاكانى سلق ماددەى بيتاكارۇتىن Beta carotene لەخۇدەرگىن كە سىفەتى دژەنۇكسانى ھەيە و لە لەشدا دەگۇرپىت بۆ فېتامىن A كە تا رادىيەكى زۇر پىۋىستە بۆ تەندروستىي چاۋ و كردارى بىنىن و خۇپاراستن لە توشبون بە ناۋى سىي Cataract تا رىژەى ۴۰٪. سلق سەرچاۋىەكى دەۋلەمەندە بۆ فېتامىنەكانى A و فېتامىن C، لەگەل رىژەيەكى باشى رىشال، ھەروھالىوتىن Lutein لەخۇدەگرىت كە سىفەتى دژەنۇكسانى ھەيە و زىاتر لە ھاۋىنەى چاۋ و تۇرەى چاۋدا چىرەپتەۋە و لە كارىگەرىيەكانى تىكەرانەى كردارى نۇكسان دەپپارىزن. ئەمەش سەلمىتراۋە كە سلق جگە لە خۇپاراستن لە ناۋى سىي، چاۋ تا رادىيەكى باش لە گۇرانەكانى پەيوەست بە پىربون دەپپارىت كە كردارى بىنىن بە توندى تىكەدەن. سلق رۇلى ھەيە بۆ خۇپاراستن لە شىرپەنجەى كۇلۇن و شەۋكۇرى Night blindness، ھەروھە ھاندەرە بۆ گەشە، ھانى تواناكانى مېشك دەدات، يارمەتى رىكخستنى ناستى شەكرى خۇن دەدات، ھانى سوۋرى خۇن لە لەشدا دەدات، رىسكى توشبون بە نەخۇشى شەكرە و جەلتەى مېشك كەم دەكاتەۋە.

بەھاي خۇراكى چەۋەندەر

چەۋەندەر Beets لەبەر بەھا خۇراكىيە بەرزەكەى خەرىكە نازناۋى سوپەرفودى Superfood پىدەدەرت. چەۋەندەر ئەگەرچى رىژەيەكى بەرزى شەكر لەخۇدەگرىت، بەلام دەۋلەمەندە بە گەلىك ماددەى گىنگى ۋەكو فېتامىن C، فۇلىت يان فېتامىن B9، رىشال، پۇتاسىيۇم، مەنگەنىز. ماددەى بيتاسايانين Betacyanin كە رەنگە سوۋرەكەى چەۋەندەر پىكەھىنىت، رۇلى بەھىزى دژى چەندىن جۇرى شىرپەنجە ھەيە. بيتاين Betaine ماددەيەكى ترى چەۋەندەرە كە دژى ھەۋكردن لە لەشدا كاردەكات. سوۋدە تەندروستىيەكانى چەۋەندەر ئەمانەن: ناستى كۇلىستىرۇلى خراب دادەبەزىتت و ناستى كۇلىستىرۇلى باش لە خۇنندا بەرزەدەكاتەۋە، بەم شىۋىيە رىگا دەگرىت لە توشبون بە نەخۇشى رەقبونى خۇننەرەكان. كۇنتىرۇلكردنى پەستانى خۇن وپاراستنى تەندروستىي دىل لەبەرئەۋەى كە رىژەيەكى بەرزى نايتىتەكان Nitrates لەخۇدەگرىت، باشتركدنى سوۋرى خۇن و گەشىتنى زىاترى نۇكسىجىن بە شانەكانى مېشك ئەمەش ھانى باشتركدنى تواناكانى مېشك بەگشتى دەدات، دژەنۇكسانى لاپۇيك ئەسىد Lipoic acid كە لە چەۋەندەر دايبە يارمەتى داۋەزاندنى ناستى شەكرى خۇن دەدات ھاۋكات لەگەل زىاد ھەستىياربونى ھۇرمۇنى ئىنسولېن واتە خۇپاراستن لە نەخۇشى شەكرە، لە توشبونىش بە شەكرەدا چەۋەندەر نىشانەكانى ھەۋكردنى دەمارەكانى دەروپەر كەم دەكاتەۋە، لەبەر رىژە بەرزەكەى رىشال چەۋەندەر كۇئەندامى ھەرس لە قەبىزى دەپپارىت، لياقەى ۋەرزى تا رىژەى ۲،۸٪ باشتر دەكات، چۈنكە گەشىتنى نۇكسىجىن بە ماسۇلكە لەكاتى ۋەرزىدا زىاتر دەكات، ماددەى كۇلېن Choline ى چەۋەندەر ناستى ھەۋكردن كەم دەكاتەۋە و رۇلى نەرنى ھەيە بۆ: نووستن، جوۋلەى ماسۇلكە، تواناى فېربون و بىرھاتنەۋە، ھەروھە يارمەتى ھەلمۇنى چەۋرى دەدات.

بۆيەي دەستكردى خۇراكى زيانى تەندروستى ھەيە

دانەئۆلە، شىيرەي دەستكردى ميوە، شىر، ماست، دۇندىرمە يان نايىس كرىم، جۇرھە كىك و قەنادى، جەلى Jelly، ھەندىك جۇرى ساس، شلەمەنىيە شىيرىنكراۋەكان. كارىگەرىي نەرتى بۆيە دەستكردە خۇراكىيەكان لەسەر ھەلسوكەوتى مىندالدا لە چەندىن لىكۆلىنەۋەدا جەختى لىج كراۋتەۋە بەتايىبەتسى زيادبونى جوولە و چالاكى فيزىكى ADHD كە تا رادىيەك دايك و باوك و دەوروبەر نارحەت دەكات و ئەگەرى روودانى كارەساتى بچوك و گەۋرەي لىدەكرىت. ھەرۋەھا لە چەندىن لىكۆلىنەۋەدى تردا ھاتوۋە كە بۆيە خۇراكىيەكان ئەگەرى سەرھەلدانى ھەستەۋەرى گىشتى لەش Hypersensitivity و خورشتى پىست لە گەلىك كەسدا زياد دەكەن، ھەرۋەھا ئەگەرى نۆۋرى ھەناسەتەنگى لە توشوبوان بە نەخۆشى رەبۇدا زياتر دەكەن. لەوانەيە ھەندىك جۇرى بۆيە دەستكردى خۇراكى بىنە ئەگەرىقۇھەلۋەرىن و تىكدانى ترشى DNA و ئەگەرى شىرەنچە بەتايىبەتسى شىرەنچە مىزلىدان.

بۆيەي دەستكردى خۇراكى Artificial food coloring بازارى خۇراك باش دەكەن، بەلام سەلامەتى ئەم ماددانە بەردەوام لەژىر پرسىياردايە و گەلىكىشان زيان بە تەندروستى دەگەيەنن. ئەم ماددانە ئىستا لە پىشەسازى خۇراكدا زۆر بە فراوانى بەكاردەھىترىن، بۇنمونە بەكارھىنانى بۆيەي خۇراكى لە چاۋ سالانى رابردوودا پىنچ ھىندە زيادى كىردوۋە. ھەموو جۇرەكانى بۆيەي دەستكردى خۇراكى جگە لە بەخشىنى رەنگ بە خۇراك ھىچ سوود و بەھايەكى خۇراكىيان نىيە. نونونەي ئەم خۇراكانەي كە بۆيەي دەستكردىان لە گەل تىكەل دەكرىت ۋەكو: پەنىر، فۇرمىولاكانى

ئايا خۇراكى تىز كىشى لەش دادەبەرىيەت؟

بەلام لەوانەيە كە بۇ گەلىك كەس بىيەت ئەگەرى ھەستەۋەرى. بىيەرى سوورى تىز Cayenne لەوانەيە كە ئارەزوۋى خواردن كەم بىكاتەۋە بەتايىبەتسى بۇ خۇراكى چەور و شۆر و شىرىن، بەمەشەۋە رۆلى دەيىت لە دابەزاندى كىشدا. لە لايەكى ترەۋە، خۇراكى تىز لە رىنگاي بەرزكردنەۋەي پلەي گەرمى لەشەۋە لەوانەيە كە بىيەتە ھۆي ھاندانى مېتابولىزم Metabolism و سەرفكردنى برىكى زياترى ۋە تا ۱۱۹ كالىورى لە رۆژنىكا، بەلام لەوانەيە كە ئەم كارىگەرىيە درىزخايەن نەيىت چونكە بە تىپەربونى كات لەش خۆي لەگەل ئەم گەرمبونەي خۇراكى تىز رادەھىيەت.

ئەگەرچى خۇراكى تىز يان تىزى Spices راستەۋخۇ برىكى زۆرى ۋە ناسوتىيەت كە بەس بىت بۇ دابەزاندى كىشى لەش، بەلام لەوانەيە كە ھاندەر بىت بۇ سووتاندى چەورى و كىشى لەش بەرەۋ ئاراستەيەكى تەندروستتر دەبات. كە مەسەلەكە دەگاتە دابەزاندى كىش، ئەم رىكخستىكى كەم لە ھاۋكىشەي ۋەرگرتن و سەرفكردنى كالىورىدا ئەگەر كەم ئەگەر زۆر رۆلى دەيىت. ماددەي كاپسىسىن Capsaicin كە چىزى تىز بە بىيەر دەبەخشىت لەوانەيە ھاندەر بىت بۇ دابەزاندى كىش،



بە ۲۰ خولەك راکردن ۱۵۰ كالىۋرى بسووتىنە

راکردن مەشقىكى فېزىكى سودبەخشە بەتايىبەتى بۇ تەندۈرۈستى دىل، لە ھەمان كاتدا مەشقىكى كارىگەرە بۇ دابەزاندى كىشى لەش، بەلام گەلىك كەس دەپرسن كە چەند راکردن بە چ توندىيەك ئەم ئامانچە دەپكىت؟ ئەمە گومانى تىدا نىيە كە راکردن بە ھەر خىرايىەك بېرىك چەورى پان وزە دەسووتىنە. كەسىك كە كىشەكەى ۶۵ كىلوگرام يىت، دەتوانىت نىكەى ۱۵۷ كالىۋرى وزە بسووتىنە بە راکردن بۇ ماۋەى ۲۰ خولەك بە خىرايى ۵ مىل لە كاتمىرىكدا. بەگشتى لەش كاربۇھىدرات بۇ سووتاندى وزە بەكاردىنەت، بەلام پاش ۲۰ خولەك لە مەشقى ۋەرزىدا يەدەكى كاربۇھىدرات(گلايكۇجىن) لە لەشدا تەۋاۋ دەپت، ئىنجا بە بەردەۋامبۈونى مەشقى ۋەرزى لەش بۇ سووتاندى وزە دەستدەكات بە بەكارھىنانى چەورى. لەش پىۋىستى بە سووتاندى ۳۵۰۰ كالىۋرى وزە ھەپە بۇ ۋنكردنى نىو كىلوگرام چەورى، واتە ئەگەر رۇژانە ۵۰۰ كالىۋرى وزە بسووتىنە بە راکردن بە خىرايى ۵ مىل لە كاتمىرىكدا، ئەۋا پاش يەك ھەفتە لەش ئەم بېرە چەۋرىيە ۋن دەكات. ئەمەش روۋنە كە زيادكردنى توندىيى ھەر مەشقىكى فېزىكى دەپتە ھۇى سووتاندى زياترى وزە، بۇ نمۈنە راکردن بۇ ماۋەى ۲۰ خولەك بە خىرايى ۸ مىل لە كاتمىرىكدا ۳۰۶ كالىۋرى وزە دەسووتىنە.