ئایا شوکولاتە مەزاج باشتر دەکات؟

لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە پێکهاتەکانی شوکولاتە هاندەرن بۆ زیادبوونی ئاستی ماددەی سیرۆتۆنین Serotonin لە شانەکانی مێشکدا، ئەو ماددەیەی کە مەزاج باش دەکات، هەروەها هانی دەردانی ماددە ئیندۆرفینەکان Endorphins دەدات کە هەستکردن بە خۆشی پەیدادەکەن. جگە لە سوودەکانی بۆ تەندروستیی دڵ و دابەزاندنی پەستانی خوێن و ئاستی شەکری خوێن، شوکولاتەی تاریک نیشانەکانی خەمۆکی سووك دەکات، ئەگەرچی لەوانەیە کە خەمۆکی حەزی خواردنی شوکولاتە بورووژێنێت. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە پەیوەندی لە نێوان خواردنی شوکولاتە و مەزاجدا هەیە. هەندێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەکەن کە کاریگەریی شوکولاتە لەسەر خەمۆکیدا پێچەوانەیە، واتە شوکولاتە لە تووشبووان بە خەمۆکیدا تەنیا بۆ ماوەیەکی کورت مەزاج خۆش دەکات وخواردنی شوکولاتە بە بەردەوامی لەوانەیە کە کاریگەریی نێگەتیڤ بکاتە سەر تەندروستی ومەزاج بەتایبەتی ئەگەر ئەو جۆرەی شوکولاتە بە شەکر و چەورییە تێرەکان بارکرابێت. ئەوەی گرنگە بۆ تووشبووان بە خەمۆکی ئەو راستییەیە کە خەمۆکی بە خواردنی بڕێکی زۆری شوکولاتە چارەسەر نابێت، مەسەلەکە پێویستی بە دکتۆری تایبەت بە نەخۆشییە دەروونییەکانەوە هەیە.

گەنمەشامی بۆ زیادکردنی کێشی لەش

گەنمەشامی Corn یەکێکە لەو دانەوێڵانەی کە وزەیەکی زۆر لەخۆدەگرێت، بۆنموونە هەر ١٠٠ گرام گەنمەشامی نزیکەی ٣٤٢ کالۆری تێدایە، بۆیە بۆ کەسانی کەم کێش رێنمایی دەکرێت. گەنمەشامی ڤیتامینەکانی B1، B3، B5، B9، A، E و کانزاکانی فۆسفۆر، مەگنسیۆم، مەنگەنیز، سیلینیۆم، زینك(تۆتیا) ئاسن، کۆپەر و ماددەی دژەئۆکسان بە رێژەی جیاواز لەخۆدەگرێت، بۆنموونە هەر ١٠٠ گرام گەنمەشامی کانزاکانی مەگنسیۆم ٣٢٪، مەنگەنیز ٢٤٪ و سیلینیۆم ٢٢٪ی پێویستی رۆژانە لەخۆدەگرێت، لەگەڵ ریشاڵ ٢٩٪، کاربۆهیدرات ٢٥٪، پرۆتین ١٩٪ی پێویستی رۆژانە، لەگەڵ ڤیتامینەکانی B6 بە رێژەی ٣١٪، B1 بە رێژەی ٢٦٪ و ڤیتامین B3 یان نیاسین بە رێژەی ١٨٪ی پێویستی رۆژانە لەخۆدەگرێت. گەنمەشامی زەرد دەوڵەمەندە بە بیتاکارۆتین Beta-carotene کە سوودی زۆری بۆ چاو و پێست هەیە.

سوودە تەندروستییەکانی تری گەنمەشامی: زیادکردنی پتەویی ئێسك و پاراستنی لە پووکانەوە، خۆپاستن لە شێرپەنجەی کۆڵۆن، هاندانی گەشە، بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش، کەمکردنەوەی ئەگەری کەمخوێنی، کەمکردنەوەی رێژەی هەڵمژینی کۆلیستیرۆل لە کۆئەندامی هەرسدا، کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن لە تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە، رێکخستنی پەستانی خوێن، رێگرتن لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، سافکردنی پێست.

ئازار لە پێشەوەی سەردا

ئازار لە پێشەوەی سەردا Frontal headache لەوانەیە کە تەنیشتەکانی سەریش بگرێتەوە، گەلێك جار ئازاری پێشەوەی سەر نیشانەیەکە بۆ جۆرێکی تری سەرئێشە. بەگشتی هۆکارەکانی ئازار لە پێشەوەی سەردا ئەمانەن:

- گرژەسەرئێشە کە باوترین جۆری سەرئێشەیە و لەوانەیە ئازارەکەی لە پێشەوە یان تەنیشتەکانی سەر و پشتەوەی چاوەکان دەستپێبکات، بەگشتی ئازارەکە بۆ ماوەی ٣٠ خولەك تا چەند کاتژمێرێك بەردەوام دەبێت، وروژێنەرەکانی بریتین لە: سترێس، پەستی، خەمۆکی، ماندووبوون، گرژبوونی ماسوولکەکانی مل.
- هیلاکبوونی چاوەکان Eye strain لە ئەنجامی: زیاد بەکارهێنان یان ماندووکردنی چاوەکان، تەرکیزکردن بۆ ماوەیەکی زۆر، سترێس، گرژبوونی ماسوولکەکانی مل، کورتبینی، دووربینی یان ئەستیگماتیزم بەتایبەتی کە چاویلکەی نەگونجاو بەکاربهێنرێت.
- سەرئێشەی جیوب Sinus headache لەبەر هەوکردنی جیوبی لووت Sinusitis بە هۆی هەوکردنی بەکتریایی یان هەستەوەری دەبێتە ئەگەری ئاوسانی جیوبەکانی لووت و ئازار لە پێشەوەی سەر و روومەت چاودا بەتایبەتی لەکاتی جوولاندنەوەی سەردا.
- هەوکردنی خوێنبەری تەنیشتی سەر Temporal arteritis کە زیاتر لەپاش تەمەنی ٥٠ساڵیدا سەرهەڵدەدات و دەبێتە هۆی سەرئێشەیەکی توند لە تەنیشتەکانی سەردا کە زوو زوو دووبارەدەبێتەوە و هاوکاتە لەگەڵ ئازار لەکاتی قسەکردن و جوینی خۆراکدا، لەگەڵ گرفت لە بینین، لەدەستدانی کێشی لەش، گرژبوونی ماسوولکەکان، هەستکردن بە ماندووبوون.

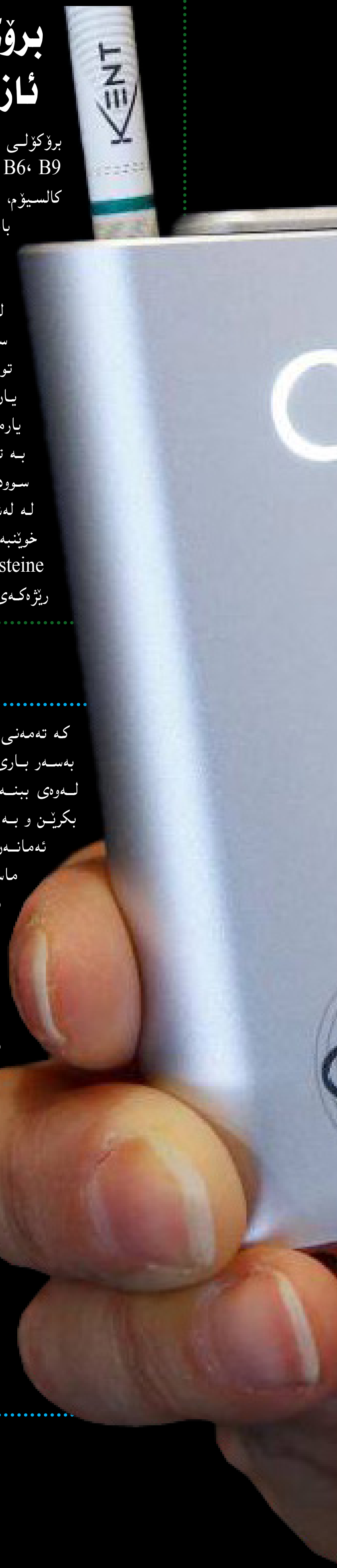
ئایا جگەرەی گلۆ زیانی لە جگەرەی ئاسایی کەمترە؟

جگەرەی گلۆ Glo cigarettes یان نەوەی سێیەمی جگەرە، پاش جگەرەی ئاسایی و جگەرەی ئەلیکترۆنی لە گەلێك وڵاتدا کەوتۆتە بازاڕەوە، جیاوازییەکەی بریتییە لە گەرمکردنی تووتن لەجیاتی سووتاندنی کە لە جگەرەی ئاساییدا ڕوودەدات. ئایا بە کێشانی جگەرەی گلۆ ڕێژەی چەند ماددەیەکی زیانبەخشی دوکەڵی جگەرە کەم دەبێتەوە؟ ئایا زیانی لە جگەرەی ئاسایی و جگەرەی ئەلیکترۆنی کەمترە؟ جگەرەی گلۆ بە شێوەیەك دیزاین کراوە کە ڕێگا لە سووتانی تووتن دەگرێت، واتە نابێتە هۆی پەیدابوونی دوکەڵ، بەڵکو تەنیا هەڵم پەیدا دەکات، بەمەشەوە ڕێژەی ماددە ژەهراوەییەکانی ناو دوکەڵی جگەرە تا ڕێژەی ٩٠٪ کەم دەبێتەوە. گەلێك سەرچاوە ئاماژەیان بەمەش کردووە کە دەشێ کێشانی جگەرەی گلۆ ببێتە هەنگاوێك بۆ وازهێنانی یەکجارەکی لە جگەرەکێشان.

جگەرەی گلۆ بە هۆی ئامێرێکی بچووکەوە کاردەکات کە بە قەد جەخماخێکە و جگەرەی ئاسایی دەخرێتە ناوی، پاشان کە ئامێرەکە بەکاردەخرێت بۆ ماوەیەکی کاتی کەم ئینجا بە هۆی گەرمبوون هەڵم لە تووتنی جگەرەکە Vapour پەیدادەبێت و دەکێشرێت. ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە بەگشتی ئاستی ماددەکانی فۆرمەلدیهاید Formaldehyde و ئەسیتەلدیهاید Acetaldehyde لە هەڵمی جگەرەی گلۆدا نزمترە بە بەراورد لەگەڵ دوکەڵی جگەرەی ئاسایی، هەروەها بە گوێرەی ڕێژەی ماددەکانی نیکۆتین و قەتران Tar.

برۆکۆلی ئازاری جومگە سووک دەکات

برۆکۆلی Broccoli سەرچاوەیەکی دەوڵەندە بۆ ڤیتامینەکانی K، A، C، E، B1، B5، B6، B9 (فۆلەیت)، لەگەڵ کانزاکانی مەنگەنیز، کالسیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، کرۆم، کۆپەر، هەروەها کۆلین Choline و ڕێژەیەکی باشی ریشاڵ لەخۆدەگرێت کە بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە.برۆکۆلی گونجاوە بۆ نەخۆشانی شەکرە کە کێشیان زیادە یان قەڵەون، هەروەها سوودی زۆری هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن. برۆکۆلی کرداری میتابۆلزم تاوەدات و وزەیەکی کەم لەخۆدەگرێت لەگەڵ ڕێژەیەکی بەرزی ریشاڵ بۆیە ڕۆڵی هەیە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش. سوودەکانی تری برۆکۆلی: بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش، سووککردنی نیشانەکان لە تووشبووان بە ئۆتیزم، خۆپاراستن لە چەند جۆرێکی شێرپەنجە لە ڕێگای کەمکردنەوەی فشار یان سترێسی ئۆکسان Oxidative stress لە لەشدا، دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆل لە خوێندا، یارمەتیدانی لەش بۆ رزگاربوون لە مادده زیانبەخشەکان،پاراستنی چاو لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن و تووشبوون بە ئاوی سپی Cataract، هەروەها ڕۆڵی هەیە لە هێشتنەوەی بەکتریای سوودبەخش لە ریخۆڵەدا هاوکات لەگەڵ پاراستنی ناوپۆشی گەدە، کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا بۆیە سوودی هەیە بۆ سووککردنی نیشانەکانی هەوکردن و سەوەفانی جومگەکان، پاراستنی خوێنبەرەکانی دڵ لە نەخۆشیی چونکە ڕۆڵی هەیە لە کەمکردنەوەی ڕێژەی بەرزی هۆمۆسیستین Homocysteine کە ئەگەری نەخۆشیی دڵ زیاد دەکات، هۆمۆسیستین جۆرێك ترشە ئەمینییە کە ڕێژەکەی پاش خواردنی گۆشتی سوور لە لەشدا بەرزدەبێتەوە.



پێویستە هەر ئافرەتێک پاش تەمەنی ٤٠ ساڵی ئەم پشکنینانە ئەنجام بدات

کە تەمەنی ئافرەت دەگاتە ٤٠ ساڵ، ئەوا چەند گۆڕانێك بەسەر باری دەروونی و جەستەییدا دێن کە پێویستە بەر لەوەی ببنە گرفتی گەورەی تەندروستی زوو دەستنیشان بکرێن و بە هەموو تواناکان ڕێگایان لێبگیرێت، گۆڕانەکان ئەمانەن: میتابۆلیزم بە ڕێژەی ٢٪ کزدەبێت، بارستایی ماسوولکە ٢-٣,٥ کیلۆگرام کەم دەبێتەوە، چڕی یان بارستایی ئێسك تا ٥٪ کەم دەبێتەوە، ڕێژەی هۆرمۆنەکان دادەبەزێت، ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی زیاد دەکات بەتایبەتی کە ئاستی سترێس بەرزدەبێتەوە لەبەر زیادبوونی ئاستی نیگەرانی سەبارەت بە منداڵەکان، دایك و باوك، تەندروستی، پیشە،لایەنی ئابووری..تاد.پشکنینە پێویستەکان لەپاش تەمەنی ٤٠ساڵیدا بریتین لە: پشکنینی حەوز و وەرگرتنی نموونەی شانەیی لە ملی منداڵدان Pap smear، پشکنینی کلینیکی مەمك و پشکنین بە تیشك و سۆنار بە مەبەستی دڵنیابوون لە نەبوونی گرێی شێرپەنجەیی لە مەمکدا، پشکنینی خوێن بۆ ڕێژەی ڤیتامینD و کالسیۆم، پشکنینی خوێن بۆ هۆرمۆنەکانی گلاندی دەرەقی و گلاندەکانی تەنیشتی دەرەقی Parathyroid، پشکنین بۆ شێرپەنجەی هێلکەدان بە سۆنار و چەند پشکنینێکی خوێن کە تایبەتن بە دەستنیشانکردنی شێرپەنجە، پشکنینی خوێن بە نەخۆشیی شەکرە یان حاڵەتی پێش شەکرە، هەروەهاپێوانەی پەستانی خوێن، پشکنینی چڕی یان بارستایی کانزایی ئێسك بۆ بەلاوەنانی ئەگەری پووکانەوەی ئێسك Osteoporosis کە لە گەلێك ئافرەتدا لەپاش ئەم تەمەنە بەدی دەکرێت.