هۆکاری سەرەکیی شێرپەنجەی پێست

میلانۆما Melanoma کە مەترسیدارترین جۆری شێرپەنجەی پێستە هێشتا ڕێژەی ٣٪ی جۆرەکانی شێرپەنجەی پێست پێکدەهێنێت و ساڵانە لە سەرتاسەری جیهاندا زیاتر لە ٨،٠٠٠ قوربانی لێدەکەوێتەوە.

پسپۆڕان ئاماژەیان بەمە کردووە کە ڕێژەی تووشبوون بەم جۆرەی شێرپەنجەی پێست لە زیادبووندایە بەتایبەتی لەم چەند دەیەی کۆتاییدا و خەریکە دەبێتە باوترین جۆری شێرپەنجە لە گەنجەکاندا، هەروەها دەتوانرێت کە ڕێگا لە تووشبوونی بگیرێت.

زیادبوونی ڕێژەی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی لەبەر کونبوونی چینی ئۆزۆنی بەرگی زەوی هۆکارێکە لەپاڵ زیادبوونی حاڵەتەکانی تووشبوون بە شێرپەنجەی میلانۆما لەم ٢٠ ساڵەی دواییدا. لە لێکۆڵینەوەیەکی زانکۆی میشیگانی ئەمریکادا هاتووە کە ئەو کەسانەی زیاد قەریۆلەی خۆدانەبەر تیشکی خۆر یان قەریۆلەی هەتاو Tanning beds بەکاردێنن ئەگەری تووشبوونیان بە میلانۆما تا ڕێژەی ٧٤٪ بەرزترە لە کەسانی تر. تیشکی سەرووی وەنەوشەیی ترشی DNA تێکدەدات، بۆنموونە تیشکی خۆری نیوەڕۆ هۆکارە بۆ دروستکردنی ٤٠،٠٠٠ هەڵە لە ترشی DNA دا لە ماوەی یەك کاتژمێردا، ئەمەش کۆنترۆڵی گەشەی خانەکان تێکدەدات.

ئەگەرچی لە زۆربەی حاڵەتەکاندا خانەکانی پێست دەتوانن بە خێرایی زۆربەی ئەم هەڵانەی DNA ڕاست بکەنەوە، بەڵام دووبارەبوونەوەی ئەم هەڵانە بە تێپەڕبوونی کات ئەگەری شێرپەنجەی پێست لە جۆری میلانۆما و گرفتی تری پێست زیاد دەکات.

خوێ جگە لە تێنووبوون هەستی برسیوونیش پەیدادەکات

ئەمە ڕوونە کە خوێ چێژی خۆراك خۆشتر دەکات و هەستی تێنووبوون پەیدا دەکات، بەڵام لە نوێترین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە زیادکردنی خوێ لە خۆراکی ڕۆژانەدا هەستی برسیبونیش زیاد دەکات.پاش خواردنی خۆراکێکی تێرخوێ، بڕێکی زیاتری ئاو دەخۆیتەوە، بەڵام بەتێکڕایی پاش ١٨ کاتژمێر کە گورچیلەکان خۆیان لەگەڵ بڕی ئاو لە خوێندا ڕادەهێنن، ئەوا هەستی تێنووبوون نامێنێت. لەش کە خوێی زیاد لە ڕێگای ئارەقەکردن و کۆئەندامی میزەڕۆ فڕێ دەدات، ئەوا هاوکات ئاویش ون دەکات، لە ئەنجامدا ڕێژەی شلەی لەش کەم دەبێتەوە و هەستی تێنووبوون سەرهەڵدەدات. لە لایەکی ترەوە، زیاد خواردنی خوێ کە بگاتە ٦-١٢ گرام لە ڕۆژێکدا ئەوا بە تێپەڕبوونی کات وەکو پێشان هەستی تێنووبوون پەیدا ناکات لەبەر ئەوەی کە لەش بە چەندین ڕێگا و میکانیزم هەوڵ دەدات کە کەمی ڕێژەی ئاو پڕبکاتەوە، ئەمەش هەستی برسیبوون پەیدادەکات، هەروەها ئاستی هۆرمۆنەکانی گلوکۆکۆرتیکۆیدەکانGlucocorticoids بەرزدەبێتەوە کە دەبێتە هۆی تێکشکانی پرۆتینی ماسولکە و گۆڕینی بۆ ماددەی یوریا Urea کە هانی گورچیلەکان دەدات بۆ دووبارە هەڵمژینەوەی ئاو و ڕێگرتن لە زیاتر ونبوونی ئاو لە کۆئەندامی میزەڕۆدا. لە لایەکی ترەوە بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنە گلوکۆکۆرتیکۆیدەکان ئەگەری تووشبوون بە چەند حاڵەت و نەخۆشییەك زیاد دەکات وەکو: نەخۆشیی شەکرە، پوکانەوەی ئێسك، قەڵەوی، نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان.

ئایا بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن سەرئێشە پەیدادەكات؟

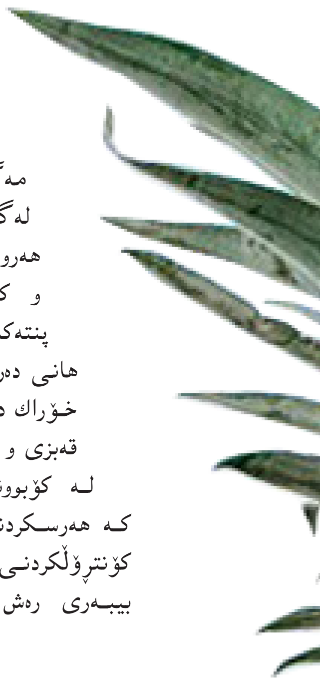
بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن Hypertension نەخۆشییەكی درێژخایەنی باوە، بەگشتی بێ نیشانەیە، بۆیە گەلێك كەس دووچاری دەبن بێ ئەوەی كە دركی پێبكەن.ئەگەرچی لێكۆڵینەوەكان جەخت دەكەنەوە كە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن پێوەندی بە سەرئێشەوە هەیە، بەڵام ئەمە تا ئێستا بە تەواوی یەكلا نەكراوەتەوە، گەلێك سەرچاوەش ئاماژە بەوە دەكەن كە سەرئێشە هەرگیز نیشانەیەك نییە بۆ بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، بەڵام پاش دەستنیشانكردن تووشبوو دووچاری پەستی و ترس دەبێت لەبەر ناوبانگی نەخۆشییەكە كە بە بكوژی بێدەنگ ناسراوە و باوترین هۆكارە بۆ جەلتەی مێشك و ئیفلیجبوون و نۆرەی دڵ، ئەم پەستی و ترسە دەبێتە هۆی سەرئێشە. خودی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن تەنیا لە یەك حاڵەتدا دەبێتە ئەگەری سەرئێشە ئەگەر زۆر بەرزبێتەوە كە پێی دەووترێت بەرزبوونەوەی سەخت یان دژواری پەستانی خوێن Malignant hypertension، لێرەدا پەستانی زۆر بەرز فشار لەناو مێشكدا زیاد دەكات و دەبێتە هۆی جۆرێكی تایبەتی سەرئێشە كە جیاوازە لە هەموو جۆرەكانی تری وەكو شەقەسەر یان گرژەسەرئێشە، هەروەها هاوكات دەبێت لەگەڵ تێكچوونی بینین، سینگ ئێشە، هێڵنج.

ئەناناس کۆمەڵێک سوودی تەندروستی هەیە

ئەناناس Pineapple چەندیین ئەنزیم و ڤیتامینی گرنگ لەخۆدەگرێت. ئەناناس گرنگە بۆ ڕێگرتن لە کەمی کانزای مەگنسیۆم کە لەگەڵ بەتەمەنداچووندا ڕێژەکەی لە لەشدا کەم دەبێتەوە، هەروەها ڤیتامینەکانی B1، B2، پۆتاسیۆم لەخۆدەگرێت کە یارمەتیدەرن بۆ تەندروستیی دڵ و مێشك. سوودە تەندروستییەکانی تری ئەناناس ئەمانەن: بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش، کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا، سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگە، هاندانی دروستبوونی پرۆتینی کۆلاجین لە پێستدا کە ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لە پاراستنی توانای لاستیکی پێست و ڕێگرتن لە لۆچبوونی، خۆپاراستن لە تووشبوون بە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشیی دڵ، خۆپاراستن لە هەندێك جۆری شێرپەنجە، پاراستنی چاو لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن، بەرزکردنەوەی ئاستی وزەی لەش، ئەناناس بە هۆی ماددەی برۆمیلەین Bromelain ڕۆڵی هەیە بۆ پاککردنەوەی کۆڵۆن و ڕێگرتن لە قەبزی و باشترکردنی تەندروستیی کۆئەندامی هەناسە بەتایبەتی سووککردنی نیشانەکانی ڕەبو، هەروەها جێگیرکردنی پەستانی خوێن. ئەناناس بە ڕێژە بەرزەکەی فۆسفۆر ڕۆڵی هەیە لە پاراستنی تەندروستیی ئێسك و ددان، هەروەها لە ڕێگای ڕێژەیەکی باش لە بیتاکارۆتین، ڤیتامین C، کانزای زینك، کۆپەر ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەزۆکی.

سوودە تەندروستییەکانی بیبەری ڕەش

بەگشتی بەکارهێنانی بیبەری ڕەش Black pepper لە خۆراکدا هاندەرە بۆ هەرسکردن و باشترکردنی تەندروستی. بیبەری ڕەش سیفەتی دژەبەکتریا و دژەئۆکسانی هەیە، سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ کانزاکانی مەنگەنیز، کۆپەر، مەگنسیۆم، کالسیۆم، فۆسفۆر، ئاسن، لەگەڵ ڤیتامینەکانی K، C، B6، B2، هەروەها ریشاڵ و ڕێژەی کەم لە پرۆتین و کاربۆهیدرات. بیبەری ڕەش هانی پنتەکانی چێژ لە زمان دەدات، بەمەشەوە هانی دەردانی ترشەلۆکی گەدە و هەرسکردنی خۆراك دەدات هاوکات لەگەڵ خۆپاراستن لە قەبزی و سکچوون و سك ئێشە، لەگەڵ ڕێگرتن لە کۆبوونەوەی گاز. ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە هەرسکردنی دروستی خۆراك یارمەتیدەرە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش. سوودەکانی تری بیبەری ڕەش بریتین لە: هاندانی دابەزاندنی کێشی لەش لە ڕێگای تاودانی تێکشکانی چەورەخانەکان، هاندانی چاکبوونەوەی بەڵەکیی پێست Vitiligo لە ڕێگای هاندانی بۆیەخانەکانی پێست (میلانۆسایتەکان Melanocytes)، کەمکردنەوەی ئەگەری شێرپەنجەی پێست، کەمکردنەوەی زووپیربوونی پێست و دەرکەوتنی پنتەکانی تەمەن Age spots، هاندانی زووچاکبوونەوە لە حاڵەتەکانی کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە، خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، سووککردنی کۆکە و نیشانەکانی هەوکردنی جیوبی لووت و نەخۆشییەکانی تری کۆئەندامی هەناسە، باشترکردنی فرمانەکانی مێشك بەتایبەتی لە تووشبووان بە نەخۆشیی ئەلزهایمەردا، ڕێگرتن لە نەخۆشییەکانی جگەر، پاراستنی چاو لە گرفتی تۆڕەی چاو کە پەیوەستە بە بەساڵاچوون و کرداری بینین بە توندی تێکدەدات.



بایەخی ریشاڵی خۆراکی

ریشاڵی خۆراکی Dietary fiber بەشێکە لە کاربۆهیدرات، لە بەروبوومی ئاژەڵیدا نییە. ریشاڵی خۆراکی تەنیا لە بەرهەمە ڕووەکییەکان سەرچاوە دەگرێت و دوو جۆری هەیە، جۆری تواوە Soluble و جۆری نەتواوە Insoluble، جۆری تواوە کە ئاو رادەکێشێت و لەناو ریخۆڵەدا وەکو هەویری لیدێت، ئەمەش کرداری هەرسکردن لەسەرەخۆ دەکاتەوە، جۆری نەتواوەش کە بە سیلیلۆز Cellulose ناسراوە کەمتر ئاو هەڵدەمژێت. سەرچاوەکانی ریشاڵی خۆراکی بریتین لە: تۆوەکان، نیسك، نۆك، باوی، گوێز، کازو، گەنمی تەواو، جۆ، دانەوێڵەی تەواو، زۆربەی سەوزە و میوەکان. ریشاڵی خۆراکی بایەخی تەندروستی زۆری هەیە، بۆنموونە جوولەی ریخۆڵە ڕێکدەخات، تەندروستیی ریخۆڵە دەپارێزێت، ئاستی کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت، یارمەتی کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن دەدات، هاندەرە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و نەخۆشیی شەکرە کەم دەکاتەوە، ئەگەری تووشبوون بە جەڵتەی مێشك تا ڕێژەی ٧٪ کەم دەکاتەوە، هەروەها ڕۆڵی هەیە بۆ پاراستنی تەندروستیی پێست و ڕێگرتن لە سەرهەڵدانی زیپکە، نیشانەکانی گرژبوونی کۆڵۆن سووك دەکات، ئەگەری دروستبوونی بەردی زراو و بەردی گورچیلە کەم دەکاتەوە. مرۆڤی پێگەیشتوو ڕۆژانە پێویستی بە ٢٥-٣٥ گرام ریشاڵی خۆراکی هەیە، بۆ منداڵان ئەگەرچی ڕێژەیەك دیار نەکراوە، بەڵام بەگشتی پێویستە کە خۆراکی منداڵ سەوزە و میوە و دانەوێڵە و پاقلەمەنییەکان لەخۆبگرێت.