بۆ پاراستنی تەندروستیی دڵ خۆراکی کاربۆهیدراتی کەم بکەرەوە

ئەمە راستییەکی پزیشکی سەلمێنراوە کە خۆراکی کەم چەوری ڕۆڵی گرنگی هەیە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش زیاتر لەوەی کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ کەم بکاتەوە، بەڵام ئەمەش روونکراوەتەوە کە خۆراکی کەم کاربۆهیدرات Low carb ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ تا ڕێژەی ٤-١٠٪ کەم دەکاتەوە. ئەمەش سەلمێنراوە کە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، کەمکردنەوەی خۆراکی کاربۆهیدراتی کاریگەرترە و ئەنجامی باشتر و مسۆگەرتری هەیە بە بەراورد لەگەڵ خۆراکی کەم چەوری. ئەگەر مەیلی تووشبوون بە نەخۆشی دڵ لە خێزاندا هەبێت، ئەوا خۆراکی کەم کاربۆهیدرات باشترین هەڵبژاردەیە وەکو هەنگاوێك بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ، هەروەها ڕۆڵی هەیە لە کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن Inflammation لە لەشدا کە بە پشکنینێکی تایبەتی خوێن دەستنیشان دەکرێت. هەتا لە تووشبووان بە نەخۆشیی دڵدا، خۆراکی کاربۆهیدراتی کەم گرنگی زۆری هەیە بۆ ڕێگرتن لە ئاڵۆزییەکانی نەخۆشیی دڵ بەتایبەتی لەرەی گوێچکەڵە Atrial fibrillation کە حاڵەتێکی مەترسیدارە. لە لایەکی ترەوە، پەیڕەوکردنی ئەم پارێزە خۆراکییە لەوانەیە کە هەنگاوێك بێت بۆ وازهێنان لە بەکارهێنانی دەرمان بۆ کۆنترۆلکردنی پەستانی بەرزی خوێن و ناڕێکیی لێدانەکانی دڵ.

لە ڕەمەزاندا دوورکەوە لەو خۆراکانەی تینووت دەکەن

ئەم روونە کە هەندێك خۆراك زیاتر لە خۆراکی تر هەستی تینووبوون پەیدا دەکەن، بۆنموونە ئەو خۆراکانەی کە هانی گورچیلەکان دەدەن بۆ زیاتر دەردانی ئاو یان ئەو خۆراکانەی کە ماددەی وەکو سۆدیۆم لەخۆدەگرن کە ئاو لە خانەکانەوە رادەکێشێت. هەر چەند بڕی خوێ لە خۆراکدا زیاتر بێت هێندە زووتر و زیاتر هەستی تینووبوون سەرهەڵدەدات، هەروەها بە گوێرەی خۆراکی تیژ Spicy foods، خۆراکی چەور، خۆراکی دەوڵەمەند بە پرۆتین، شەکر، شیرینی و شلەمەنییە شیرینکراوەکان، خواردنەوە وزەبەخشەکان Energydrinks. هەوڵ بدە کە خۆراکی کەم چەوری بخۆیت بەتایبەتی لە ژەمی پارشێودا چونکە ئەو خۆراکانە کاتێکی زۆریان پێویستە بۆ ئەوەی بە تەواوی هەرس بکرێن، کەچی خۆراکی کاربۆهیدراتی بەگشتی بۆ هەرسبوونێکی تەواو کاتێکی کەمتری پێویستە. خواردنەوە کاربۆنکراوەکان یان گازدارەکان بەتایبەتی پیپسی و کۆلا هاوشێوەی چای، قاوە، کاکاو، شوکولاتە ماددەی کافائین Caffeine لەخۆدەگرن کە هانی گوچیلەکان دەدات بۆ زیاتر دەردانی ئاو، بەمەشەوە هەستی تینووبوون سەرهەڵدەدات. ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی بەرزی خوێ لەخۆدەگرن بریتین لە: زەیتوون، جیبس، پیتزا، دۆشاوی تەماتە، خۆراکی خێرا، کیتچەپ، ساس، خیار شور، ترشیات، هەروەها خۆراکە قوتووبەندەکان بەتایبەتی گۆشت و مریشك و ماسی قوتووبەند.

پاش تەمەنی ٣٠ساڵی زیادبوونی کێش ئاسان دەبێت

گەلێك کەس دەپرسن کە بۆچی لەگەڵ تەمەندا کێشی لەش بە ئاسانی زیاد دەبێت و دابەزاندنی زەحمەت دەبێت؟ ئەمە مەسەلەیەکی ئاسابیە و دووچاری ملیۆنان کەس دەبێت.بە تێپەڕبوونی کات و بە درێژایی تەمەن، لەش گۆڕانی بەردەوامی بەسەردا دێت، بۆ نموونە ماسوولکەکان، ئێسکەکان، میتابۆلیزم..تاد. لەشی منداڵێکی تەمەن ١٠ ساڵ بە هەمان شێوەی لەشی کەسێکی تەمەن ٢٥ یان٤٠ یان ٦٥ ساڵی کارناکات.
لەگەڵ تەمەندا لەش دوچاری چەند گۆڕانێك دەبێتەوە کە ڕێگا بۆ خەزنکردنی وزە خۆش دەکەن. بۆیە پێویستە کە لەگەڵ تەمەندا خۆراکی ڕۆژانەت تەندروستییانە دەستکاری بکەیت. تێکڕای سەرفکردنی وزە لە هەر قۆناغێکی تەمەندا دەگۆڕێت، لەکاتی گەنجێتیدا لە ئاستێکی بەرزدایە پاشان بەرە بەرە بە لەگەڵ تەمەندا کەم دەبێتەوە. تێکڕای سەرفکردنی وزە لەبەر ٢ هۆکاری سەرەکی کەم دەبێتەوە: یەکەم، گۆڕان لەپێکهاتەی لەشدا بە شێوەی ونکردنی بارستایی ماسوولکە و زیادبوونی چەوری. دووەم، گۆڕانی هۆرمۆنەکان کە ڕۆڵی گرنگی هەیە لە ڕێکخستنی کێشی لەشدا چونکە هۆکارە بۆ زیاد خواردن و زیاد نووستن و زیاد خەزنکردنی وزە یان کۆبوونەوەی چەوری بەتایبەتی لە دەوری کەمەردا، ئەمەش ڕێگا خۆش دەکات بۆ کەمی چالاکیی فیزیکی یان وەکو ئامادەکاری لەش بۆ کەمی چالاکیی فیزیکی.

ڤاکسین دژی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان بەڕێوەیە

نەخۆشیی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان Atherosclerosis هاوشێوەی نەخۆشیی سەدەف و هەوکردنی ڕۆماتۆیدی جومگەکان بریتییە لە هەوکردنێکی درێژخایەن Chronic inflammation کە چەندین هۆکاری لەپاڵە و چەند ساڵێکی پێویستە تاکو پەرەبسەنێت و جێگیربێت. ڕەقبوونی خوێنبەر واتە نیشتنی چینێکی چەوری و کۆلیستیرۆل و کالسیۆم لەگەڵ هەندێك ماددەی تری ناو خوێن لەسەر ناوپۆشی خوێنبەردا.لێکۆڵینەوەکان بە چڕی بەردەوامن بۆ هێنانە کایەی ڤاکسین دژی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان. کوتان دژی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان هیوایەکی گەورە یان هەتا شۆرشێك بەرپادەکات بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ و نەخۆشییەکانی تری کۆئەندامی دڵ و سووڕان. پسپۆڕن پێیان وایە کە هۆکاری بەرزبوونەوەی ئاستی هەوکردن لەناو بۆڕییەکانی خوێن کە دەبێتە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەر دەگەڕێتەوە بۆ کاردانەوەی خانەکانی T بەرانبەر بە تەنۆلکەی کۆلیستیرۆلی خراپی ئۆکسێنراو Oxidized LDL، ئەمەش ئاشکرابووە کە هەوکردن لەوکاتەدا ڕوودەدات کە خانەکانی T پەلاماری تەنۆلکەکانی کۆلیستیرۆلی خراپ دەدەن. هەر ئەم دۆزینەوانە بوون کە وایان لە توێژەران کرد هەوڵی دروستکردنی ڤاکسینێك بدەن دژی وەرگرەکانی خانەکانی T (T cell receptors T)، بەمەشەوە ئاستی هەوکردن لەناو خوێنبەرەکاندا دادەبەزێت. بەم دواییە پسپۆڕن توانیان کە ڤاکسین دژی ڕەقبوونی خوینبەر بێننە کایەوە و پاش تاقیکردنەوەی لەسەر ئاژەڵدا ئاستی کەمبوونەوەی ڕێژەی تووشبوون بە ڕەەقبوونی خوینبەرەکان گەیشتە ٦٥٪.

چۆن خۆت لە وشکبوونی دەم دەپارێزیت لە ساتەکانی ڕۆژوودا

جگە لە ڕۆژووگرتن، کەشە گەرمەکەی هاوین ئەگەری وشکبوون دەم زیاتر دەکات لە مانگی ڕەمەزاندا لەوکاتەی کە ڕۆژانە پێویستمان بە بڕێکی زیادی ئاو هەیە، بۆیە پێویستە لەسەر ڕۆژووانان کە هەموو هەنگاوەکانی خۆپارستن لە وشکبوونی دەم بگرنە بەر. تێنوبوون و کەمبوونەوەی ڕێژەی شلە لە لەشدا هۆکارێکی زەقە لەپاڵ وشکبوونی دەم. جگە لە ڕۆژووگرتن، گەلێك هۆکاری دیکە دەبنە ئەگەری وشکبوونی دەم وەکو: نەخۆشیی شەکرە، نەخۆشیی لە گلاندەکانی دەردانی لیك، پەککەوتنی گورچیلەکان، نەخۆشی پارکینسۆن Parkinson، سستبوونی گلاندی دەرەقی، نەخۆشی ئەلزهایمەر Alzheimer، زیانی لابەلای بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمان، چارەسەرکردن بە تیشك کە بۆ نەخۆشی شێرپەنجە لە ناوچەی سەردا. هەنگاوەکانی خۆپاراستن: خواردنەوەی بڕێکی زۆری ئاو لەکاتی پارشێو و فتار و شەودا، دوورکەوتنەوە لەو خۆراك و شلەمەنییانەی کە ئەگەری وشکبوونی دەم و تێنووبوون زیاد دەکەن بەتایبەتی چا، قاوە، کاکاو، کۆلا، شوکولاتە، خۆراکی تیژ، خۆراکیی سوێر، هەروەها جوینی بنێشتی بێ شەکر لەکاتەکانی شەودا بە مەبەستی هاندانی دەردانی لیك و تەڕکردنی دەم، وازهێنان لە جگەرەکێشان، هەناسەوەرگرتن بە ڕێگای لووت نەك بە ڕێگای دەم، خۆبەدرووگرتن لە شوێنە گەرمەکان و بەرکەوتن بە تیشکی خۆر بۆ ماوەیەکی زۆر بەتایبەتی لە نێوان کاتژمێر ١٠ ی بەیانی تا ٤ ی پاش نیوەڕۆ.

مادده بکوژەکانی مێروو زیانی تەندروستییان هەیە

مادده بکوژەکانی مێروو Pesticides بۆ رووەك بەکاردەهێنرێن بە مەبەستی پاراستنی خۆراك لە بەکتریا، هەروەها لە گیای زیانبەخش، کەڕوو، مێروو، قرتێنەرەکان. بوونی پاشماوەی ئەم ماددانە لەسەر خۆراك زیانبەخشە بۆ تەندروستیی مرۆڤ و ژینگە و ئاژەڵ. یەکێك لە گرفتە تەندروستییەکان بریتییە لە گرفت لە توانای فێربوون لە منداڵدا لەوکاتەی کە رێژەیەکی کەم لە مادده بکوژەکانی مێروو بەتایبەتی لە جۆری ئۆرگانۆفۆسفەیتەکان(کە زیاتر بۆ سەوزە و میوەکان بەکاردێن)دەگاتە لەشی منداڵ ئەوا ئەگەری تووشبوونیان بە حاڵەتی (زێدەبزۆکی کەم سەرنج ADHD) زیاد دەبێت، ئەمەش روونکراوەتەوە کە بەرکەوتن بەم ماددانە پێوەندی بە گرفت لە رەفتار و فێربووندا هەیە. مادده بکوژەکانی مێروو لە جۆری ئۆرگانۆفۆسفەیتەکان Organophosphates کاریگەریی نێگەتیڤ دەکەنە سەر کۆئەندامی دەمار، بۆنموونە دەمارەکانی کۆئەندامی هەرس کە دەبێتە هۆی زیادبوونی دەردانی لیك، ئازاری گەدە، رشانەوە، قەبزی یان سکچوون. ئەم جۆرەی بکوژی مێروو بە زۆری بەدی دەکرێت لەسەر کەرەوز، خۆخ، سێو، فەراولە، ترێ، تەماتە، بیبەر، پەتاتە. لە لێکۆڵینەوەکاندا ئاماژە بەمە کراوە کە مادده بکوژەکانی مێروو پێوەندیان بە زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمکەوە هەیە لە ئافرەتدا، ئەم ئەگەرە زیاتر دەبێت بە بوونی هۆکاری هاندەری تری وەکو ستایلی ناتەندروستی ژیان، خۆراکی ناهاوسەنگ، جینەکان(بۆماوە)، جگەرەکێشان، قەڵەوی، تەمەن. گرفتێکی تری پەیوەست بە مادده بکوژەکانی مێروو بریتییە لە لاوازبوونی سستمی بەرگریی لەش(کەمبوونەوەی ژمارەی لیمفۆسایتەکان) واتە زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکان بەتایبەتی نەخۆشیی بەکتریایی و ڤایرۆسی و کەڕووەکان.