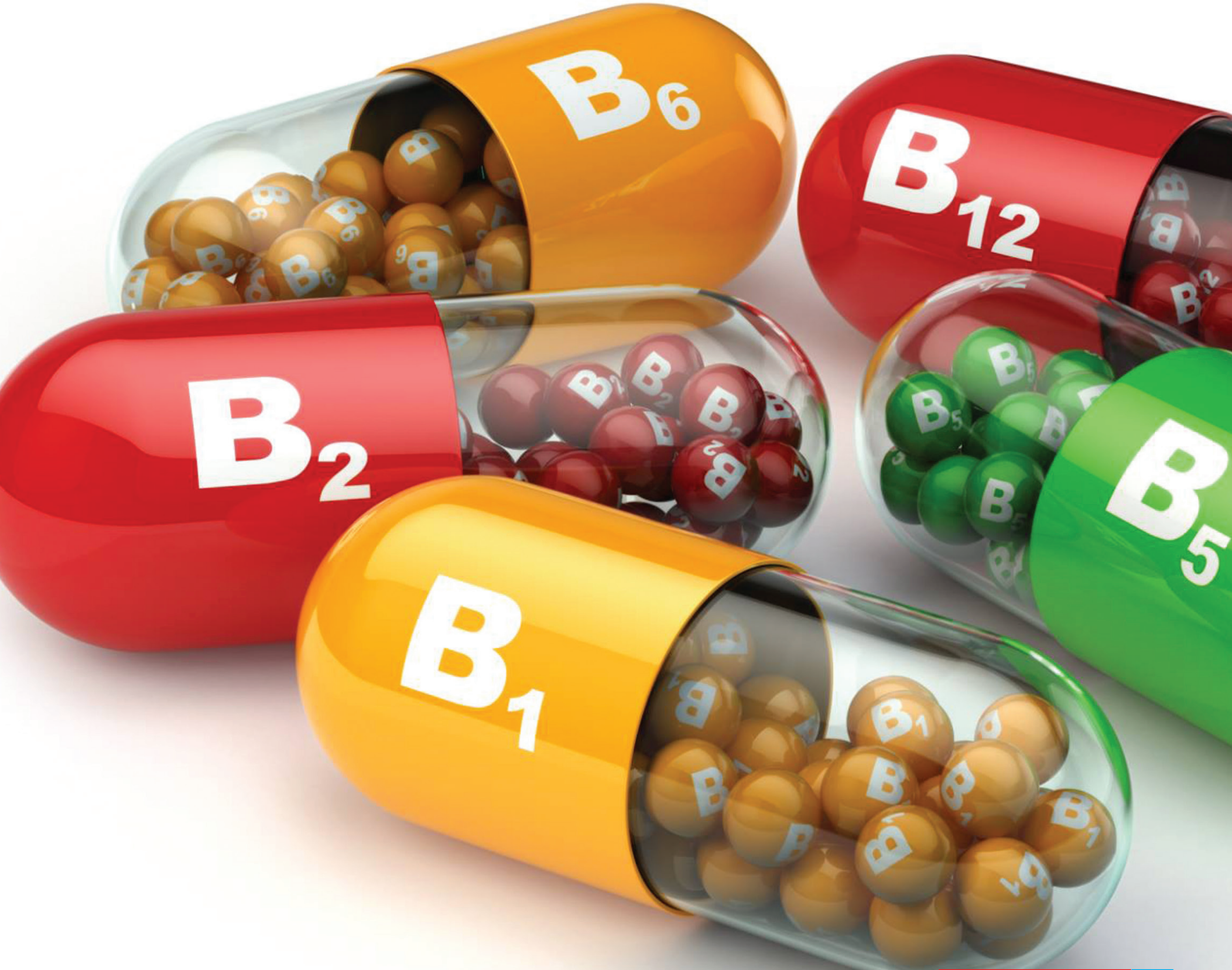
کۆمەڵەی ڤیتامین B تواناکانی مێشک باشتر دەکەن

ڤیتامینەکانی B لە ئاودا دەتوێنەوە و بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە، بۆنموونە: توانای یاد و بیرهاتنەوە بەهێزتر دەکەن، نیشانەکانی نەخۆشیی ئەلزهایمەر سووک دەکەن و ڕێگا لە پەرەسەندنی دەگرن، هەروەها لە نوێترین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە بەکارهێنانی تێکەڵەیەک لە ڤیتامینەکانی B هاندەرە بۆ پاراستنی قەبارەی مێشک. ڤیتامینەکانی B ئاستی ترشە ئەمینی هۆمۆسیستین Homocysteine کەم دەکەنەوە، بەمەشەوە ڕێگا لە کزبوونی تواناکانی مێشک و تووشبوون بە نەخۆشیی ئەلزهایمەر دەگرن چونکە ئاستی بەرزی هۆمۆسیستین کاریگەریی نێگەتیڤ دەکاتە سەر کۆئەندامی دەمار و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی ئەلزهایمەر زیاد دەکات و ئەگەری تێکدانی مێشک لە تووشبووان بەم نەخۆشییە زیاتر دەکات. ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە ئاستی بەرزی هۆمۆسیستین کاریگەریی نەرێنی دەکاتە سەر سووڕی خوێن بۆ مێشک و فشاری ئۆکسان Oxidative stress زیاد دەکات هاوکات لەگەڵ زیادکردنی ڕێژەی پرۆتینەکانی بیتا ئەمیلۆید Beta-amyloid کە پەیوەستە بە نەخۆشیی ئەلزهایمەرەوە.



ئایا دەرمانی دابەزاندنی کۆلیستیرۆڵ زیانی هەیە؟

بەگشتی دەرمانەکانی دابەزاندنی کۆلیستیرۆل بە کۆمەڵەی ستاتینەکان Statins ناسراون کە ژمارەیەك دەرمان دەگرێتەوە. ستاتینەکان ئاستی کۆلیسترۆل دادەبەزێنن، بەمەشەوە ئەگەری تووشبوون بە جەڵتە و سینگەدڕە Angina و نۆرەی دڵ کەم دەکەنەوە. زۆربەی بەکارهێنەرانی دەرمانەکانی دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ دوچاری زیانی لابەلای سووك و سادە دەبنەوە، هەندێك بەکارهێنەریش دوچاری هیچ زیانێکی لابەلا نابنەوە. زیانە لابەلاکان بریتین لە: سەرئێشە، سك ئێشە، هێڵنج یان رشانەوە، ئاوسانی سك، سکچوون، گرفت لە نووستندا، ئازاری ماسوولکە، بۆرژان، سەرسووڕان، هەستکردنی بە هیلاکی و بێهێزی گشتی، پەیدابوونی پەڵەی سوور لەسەر پێستدا، لەبیرچوونەوە، هەروەها زیادبوونی ئەگەری پەیدابوونی ئاوی سپی Cataract تا رێژەی ٢٧٪. هەندێك جار لەوانەیە کە بەکارهێنانی دەرمانەکانی دابەزاندنی کۆلیستیرۆل ببێتە ئەگەری گرفتی گەورە لە جگەر و پەیکەرەماسوولکەکان، بەڵام خۆشبەختانە بە گۆڕینی جۆری دەرمان ئەگەری ئەم گرفتانە تا رادەیەکی باش کەم دەبێتەوە. ئەمەش روونکراوەتەوە کە ئافرەتی دووگیان و ئەو کەسانەی کە نەخۆشیی جگەریان هەیە نابێ هیچ جۆر دەرمانێکی دابەزاندنی کۆلیسترۆل بەکاربێنن.

زەیتوون بۆ پاراستنی دڵ

زەیتوون Olives سەوز بێت یان رەش رێژەیەکی بەرزی لە ترشە چەورییە یەکانە ناتێرەکانی Monounsaturated fat تێدایە کە لە جۆرەکانی تر جێگیرترە، بۆیە گرنگە لە ناو خانەکان و لەناو پەردەی خانەکاندا بۆ پاراستنیان لە نەخۆشی بەتایبەتی لەگەڵ بوونی ڤیتامین E کە رۆڵیان هەیە لە دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆلی خراپ لە خوێندا. زەیتوون دەوڵەمەندە بە کانزای کالسیۆم، ئاسن، کۆپەر، سۆدیۆم، پۆتاسیۆم، مەگنسیۆم، ئاسن، فۆسفۆر، یۆد، لەگەڵ ریشاڵ و چەندین ڤیتامین، هەروەهادژەئۆکسانەکانی پۆلیفینۆلەکان و فلاڤۆنیدەکان کە سیفەتی دژەئۆکسانیان هەیە لەگەڵ ترشی ئۆلییك Oleic acid کە دڵ لە نەخۆشیی دەپارێزێت. زیتوون سوودی تەندروستی زۆری هەیە وەکو: دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆل، کۆنترۆلکردنی پەستانی خوێن، خۆپاراستن لە نەخۆشیی ئەلزهایمەر، خۆپاراستن لە چەند جۆرێکی شێرپەنجە، رێگرتن لە مەیینی خوێن لەناو خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا کە هۆکارە بۆ گیران و مردنی بەشێکی ماسوولکەی دڵ، رێگرتن لە مەیینی خوێن لە خوێنهێنەرە قووڵەکانی قاچدا DVT، خۆپاراستن لە تووشبوون بە کەمخوێنی، باشترکردنی تەندروستیی کۆئەندامی زاوزێ و خۆپاراستن لە نەزۆکی، بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش بەتایبەتی لەکاتی سترێسی ئۆکسان و هەوکردنە ڤایرۆسییە درێژخایەنەکاندا، باشترکردنی توانای یاد و بیرهاتنەوە تا رێژەی ٢٥٪، هەروەها رۆڵی هەیە بۆ شاردنەوەی لۆچەکانی پێست تا رێژەی ٢٠٪.

خۆپاراستن لە نەخۆشیی شەکرە لەکاتی دووگیانیدا

شەکرە Diabetes Mellitus نەخۆشییەکی میتابۆلیزمی درێژخایەنە لە ئەنجامی کەمی هۆرمۆنی ئینسولین یان کەمبوونەوەی کاریگەریی ئینسولین لە لەشدا ڕوودەدات. لەکاتی دووگیانیدا بە شێوەیەکی سروشتی میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات گۆڕانی بەسەردادێت، لەگەڵ بەردەوامبوونی دووگیانیدا لەبەر کاریگەریی هەندێك هۆرمۆنی هاوار(وێلاش) وەکو قەرەبووکردنەوەی ئەم گۆڕانە دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین لە پەنکریاسەوە زیاد دەبێت. هەر کاتێك کە قەرەبووکردنەوەکە تەواو و دروست نەبێت ئەوا شەکرەی دووگیانی Gestational Diabetes سەرهەڵدەدات. ئەگەرچی لە زۆربەی حاڵەتەکاندا نەخۆشیی شەکرەی دووگیانی پاش تەواوبوونی دووگیانی یان منداڵبوون لەخۆیەوە نامێنێت، بەڵام هێشتا نزیکەی ٢٥٪ی حاڵەتەکان پەرەدەسێنن بۆ نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەمی بەردەوام کە بە پارێز و حەبی دابەزاندنی شەکری خوێن کۆنترۆل دەکرێت. بەگشتی پێویستە کە هەر ئافرەتێکی دووگیان لە هەفتەی ٢٤-٢٨ دا پشکنینی شەکرەی بۆ بکرێت، گەلێك سەرچاوە پێیان باشترە کە پشکنینی شەکرە ٣ جار لە هەر ٣ مانگەکەی دووگیانیدا ئەنجام بدرێت.واباشترە کە هەنگاوەکانی خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە پێش دووگیانی پەیڕەوبکرێن لەوکاتەی کە شەکرەی دووگیانی ئاڵۆزی زۆر بۆ دایك و کۆرپە پەیدادەکات.

هەنگاوەکانی خۆپاراستن: کۆنترۆلکردنی کێشی لەش و چاودێریکردنی خۆراك هاوکات لەگەڵ مەشقی فیزیکی بە ڕێنمایی دکتۆر، لەکاتی دووگیانیدا سەردانی مانگانە بۆ بەشی چاودێری ئافرەتانی دووگیان بۆ بەسەرکردنەوەی تەندروستیی دایك و کۆرپە، بۆنموونە پشکنینی ئاستی شەکری خوێن و پێوانەی پەستانی خوێن.

بە خۆراک سترێس سووک بکە

لەوانەیە کە سترێس Stress و شەکەتی دەروونی وا لە زۆر کەس بکات کە بڕێکی زۆری شوکولاتە و کێك و ئایس کرێم و شیرینی تر بخۆن کە لەوانەیە ئەم خۆراکانە هاندەر بن بۆ دەردانی ئەو هۆرمۆنەی کە ڕۆڵی هەیەلە هەستکردن بە خۆشی بێ ئەوەی درك بەوە بکەن کە سەرەنجام ئەم خۆراکانە سترێیسەکەیان سەختتر دەکەن. پسپۆران هەندێك جۆری خۆراك ڕێنمایی دەکەن لەکاتی سترێسدا چونکە نیشانەکان و خودی سترێس سووك دەکەن، بۆنموونە: چای، سڵق کە دەوڵەمەندە بە مەگنسیۆم کە هاوسەنگی هۆرمۆنی سترێس کە بە کۆرتیزۆل ناسراوە ڕادەگرێت، ماسی، نان بە گەنمی تەواو Wholewheat، شوفان Oatmeal، گێزەر، شیر، سوپی تەماتە، میوە بەگشتی، پەتاتەی شیرین، شوکولاتەی تاریك، ماست، کاکڵەکان Nuts وەکو گوێز و باوی و فستق و کازو، سەوزە گەڵا تاریکەکان وەکو سپێناغ کە فۆلەیت واتە ڤیتامین B٩ لەخۆدەگرن کە ڕۆڵی هەیە بۆ هێشتنەوەی ئاستی سیرۆتۆنین و دۆپامین Dopamine کە پەیوەندییان بە مەزاجەوە هەیە. لەکاتی سترێسدا دوورکەوتنەوە لەم خۆراکانە پێویستە: خۆراکی ناسروشتی یان پرۆسێسکراو، نان و هەویرکاری بە ئاردی سپی، ئەلکهول، ڕێژەی بەرزی کافائین، شەکر و شیرینی.

بەهای خۆراکیی مۆز

مـۆز بـەوە ناسـراوە کـە زۆر دەوڵەمـەنـدە بـە پۆتاسـیۆم کـە یەکجـار پێویسـتە بـۆ هێشـتنەوەی ئاسـتی ئاسـایی پەسـتانی خوێـن و باشـترکردنی فرمانـی دڵ. پۆتاسـیۆم ڕۆڵـی هەیـە بـۆ خۆپاراسـتن لـە تووشـبوون بـە نەخۆشـیی دڵ بـە ڕێـژەی ٢٧٪. هەروەهـا مـۆز ڕێژەیەکـی بـەرز لـە کانـزای مەگنسـیۆم لەخۆدەگرێـت کـە ئەویـش بـۆ تەندروسـتیی دڵ گرنگـە. سـوودە تەندروسـتییەکانی مـۆز: پاراسـتنی ماسـوولکەکان لـە گرژبـوون و ئازار لەکاتی مەشقی فیزیکی و لەکاتی شەودا، خۆپاراسـتن لـە قەبـزی بەهـۆی ڕێـژە بەرزەکـەی مـاددەی پێکتیـن Pectin کـە جۆرێکـی ریشـاڵی تواوەیـە و یارمەتـی هەرسـکردن دەدات، سـووکردنی دڵەکـزێ بـە هاوسـەنگکردنەوەی ترشـێتی زیـادی گـەدە، پاراستنی تەندروستیی ئێسکەکان، هاندانی گەشەی بەکتریای سوودبەخشی ریخۆڵە، پاراستنی گورچیلـەکان لـە نەخۆشـی بەتایبەتـی شـێرپەنجە، سووککردنی خەمۆکـی بـەوەی کـە مـۆز ڕێژەیەکـی بـەرز لـە مـاددەی تریپتۆفـان Tryptophan لەخۆدەگرێت کـە لـە لەشدا دەگۆڕێت بـۆ مـاددەی سـیرۆتۆنین Serotonin کـە مـەزاج باشـتر دەکات، باشـترکردنی خـەو، چونکـە مـۆز ڤیتامیـن B6 ی بـە ڕێژەیەکـی بـاش تێدایـە، سـیفەتی دژەئۆکسـانی هەیـە لـە ڕێـگای ڕێژەیەکـی باشـی بیتاکارۆتیـن Betacarotene کـە گرنگـە بـۆ پاراسـتنی تەندروسـتیی چـاو.