

## بۆچى سىر بە خۇراكىكى پزىشكى دادەنریت؟

Garlic بەھايەكى خۇراكىكى بەرزى ھەيە، ماددەى دژەئۇكسان لەخۇدەگرېت كە رۇلى ھەيە لە پاراستنى ھەموو خانەكانى لەشدا. سىر جگە لە چىژە خۇشەكەى، بە خۇراكىكى پزىشكى ھەژمار دەكرېت چونكە چالاكىى دژى بەكتريا و فايروس و كەرۋەكانى ھەيە. پوختەى سوودە تەندروستىيەكانى سىر: گۆرپنى كردارى مېتابولىزم يان مامەلەى لەش لەگەل كۆلىستىرۇلدا بە شېۋەيەك كە رېگا لە ئۇكسانى كۆلىستىرۇلى خراب LDL دەگرېت، ئەمەش رېنگايەكى كاريگەرە بۇ خۇپاراستن لە نىشتنى كۆلىستىرۇل لەسەر ناپۇشى خوينبەرەكان واتە تووشبوون بە نەخۇشى رەقبوونى خوينبەرەكان Atherosclerosis كە ھۆكارە بۇ نەخۇشىى دىل و جەلتەى مېشك، دابەزاندىنى پەستانى بەرزى خوين و كەمكردنەۋەى ئەگەرى ئالۇزىيەكانى پەستانى بەرز ۋەكو نەخۇشىى دىل و جەلتە، خۇپاراستن لە تووشبوون بە ھەوركردنەكانى كۆنەندامى ھەناسە بەتاييەتى ھەلامەت و كرانەۋەى قورگ و سووركردنى نىشانەكان لەگەل ھاندانى چاكبوونەۋە لەكاتى تووشبوون بە ھەوركردنى رېرۋەكانى ھەناسە، كەمكردنەۋەى ھەوركردنەكان بە كەرۋو Fungus، خۇپاراستن لە نەخۇشىى ئەلژھايەمەر. ھەرۋەھا سىر سوودى ھەيە بۇ حالەتەكانى: پاش نۆرەى دىل، نەخۇشىى خوينبەرەكانى تاجى دىل، رەقبوونى خوينبەرەكان لە بەشەكانى ترى لەشدا، دابەزىنى پەستانى خوين، بەرزبوونەۋەى پەستانى خوين، بەرزبوونەۋەى بۇماۋەيى ناستى كۆلىستىرۇل.



## رېنمايى خۇراكى بۇ خۇپ

ناپا دەزانى كە جۆرى خۇراكت كاريگەرى ھەيە بۇ ئەگەرى تووشبوون، يان خۇپاراستن لە ھەندىك جۆرى شېرپەنچە؟ بەپنى كۆمەلەى شېرپەنچەى ئەمريكى ACS نزيكەى ۳۵٪ شېرپەنچەى جياواز پەيوندىيان بە جۆرى خۇراك و كېشى لەشەۋە ھەيە. سەۋزە، ميوە، دانەۋىلەى تەۋاۋ كە دەلەمەندن بە ماددە دژەئۇكسانەكانى ۋەكو كارۇتىنۇيدەكان Carotenoids و فلاۋونۇيدەكان Flavonoids رۇليان ھەيە بۇ ھاسەنگكردنەۋەى ناكامە زىانبەخشەكانى كردارى ئۇكسان و كەمكردنەۋەى ناستى ھەوركردن لە لەشدا لەگەل كەمكردنەۋەى كاريگەرى ھەموو ئە پرۇسىسە باپۇلۇزىيەنى كە زىان بە خانەكانى لەش دەگەينەن، بەمەشەۋە ئەگەرى تووشبوون بە گەلىك جۆرى شېرپەنچە كەم دەكەنەۋە. ريشال Fiber كە جگە لە سەۋزە و ميوە





## پىادەپۇيى خىرا تەمەن دىرژدەكات

لە لىكۆلىنەۋىيەكى زانكۆي سىدىنى ئوسترالىادا ھاتوۋە كە پىادەپۇيى بە خىرايى ئاسايى يان مامناۋەندىنى ئەگەرى نەخۇشسىيەكانى كۆنەندامى دىل ۋ سوورپان ۋ نەخۇشسىيەكانى تر تا رىژەي ۲۰٪ كەم دەكاتەۋە، كەچى پىادەپۇيى خىرا Brisk walking ئەم ئەگەرە تا رىژەي ۲۴٪ كەم دەكاتەۋە. ئەمەش روونكراۋتەۋە كە پىادەپۇيى مامناۋەندى لە تەمەنى ۶۰ سالى ۋ بەسەرەۋەدا ئەگەرى مردن بە نەخۇشسىيەكانى كۆنەندامى دىل ۋ سوورپان ۋ نەخۇشسىيە تر تا ۴۶٪ كەم دەكاتەۋە، كەچى پىادەپۇيى خىرا لە ھەمان تەمەندا ئەم ئەگەرە تا رىژەي ۵۳٪ كەم دەكاتەۋە لە ھەر دوو رەگەزدا جا ئەگەر كىشى لەش ئاسايى يان زىاد يىت، پىادەپۇيى خىرا واتە ۵-۷ كىلۆمەتر لە كاتژمىر كىدا لەكاتەي كە پىويستە پىادەپۇيى رۆژانە ۱۰،۰۰۰ ھەنگاۋ يىت كە دەكاتە نىكەي ۹ كىلۆمەتر. سوودەكانى تىرى پىادەپۇيى خىرا: دابەزاندىنى كىشى لەش، دابەزاندىنى ئاستى كۆلىستىرۇلى خراب LDL ۋ بەرزكردنەۋى ئاستى كۆلىستىرۇلى باش HDL لە خۇندا، كەمكردنەۋى ئەگەرى نەخۇشسىيە دىل ۋ جەلتەي مىشك، دابەزاندىنى پەستانى خۇن، بەھىزكردنى ئىسك ۋ ماسولكەكان ۋ پاراستنى ھاۋسەنگىي لەش، پاراستنى جومگەكان، بەرزكردنەۋى ئاستى وزە لە لەشدا، باشتركردنى مەزاج، سووككردنى سترىس ۋ پەستى، باشتركردنى خەۋ، بەھىزكردنى سستى بەرگىي لەش، باشتركردنى چوستىي كۆنەندامى ھەناسە، دابەزاندىنى ئاستى شەكرى خۇن، بۆنمۇنە پىادەپۇيى بۆ ماۋەي ۱۵ خولەك پاش ژەمى خواردن ئاستى شەكرى خۇن بۆ ماۋەي ۲۴ كاتژمىر بە نزمى دەھىلپتەۋە.

## اراستن لە شىرپەنجە

لە خۇراكى تىرى ۋەكو پاقلمەنىيەكان، نۆك، نىسكا ھەيە، رۇلى گىرنگى ھەيە بۆ كەمكردنەۋى ئەگەرى توشبوون بە شىرپەنجە بەتايىبەتى شىرپەنجەي مەمك. ھەرۋەھا بەرھەمەكانى سۇيى سىروشتى رۇلىيان ھەيە لە خۇپاراستندا. بۇ خۇپاراستن لە شىرپەنجە پىويستە كە ھەنگاۋى تىرى پەيوەست بە خۇراك بگىرتە بەر ۋەكو: كەمكردنەۋى گۇشت ۋ شىرەمەنىيەكان كە زىاد خواردىيان پەيوەندى ھەيە بە ئەگەرى توشبوون بە شىرپەنجەي پىروستات ۋ كۆلۇن ۋ مەمك، دووركەوتنەۋە لە زىادخواردن ۋ ئەو خۇراكانەي دەبىنە ئەگەرى زىادبوونى كىش ۋ قەلەۋى لەكاتەي كە قەلەۋى پەيوەندى بە ئەگەرى چەندىن جۇرى شىرپەنجەۋە ھەيە، ۋەكو شىرپەنجەي مەمك، رىكە، كۆلۇن، پەنكرىياس، ناۋپۇشى مىندالدىن، سوورنچك.

## چۆن مامە ئە لەگەل زىپكەى گەنجىتىدا دەكەيت ئە وەرزى هاويندا؟

يىست لە ھاويندا زياتر رووبەرۈۈى ھەۋكردنەكان دەپتەۋە لەبەر بەكەۋتتى بە گەللىك ھۆكارى دەرەكى ۋەكو گەرد و تۇز، چەۋرى، گەرمى، شىدارى، ئەمانە ھەمويان ئەگەرى زىپكە زىاد دەكەن. پىۋىستە ھەموو ئافرىتىك ئەمە بزائىت كە ھەرگىز ناكىت زىپكەكان بە زىاد بەكارھىنننى ماكيائۇ و جۇراچۇر كىردى بە تەۋاۋى بشاردەرتەۋە، بۆيە باشترە كە ھەرگىز ماكيائۇ لەسەر زىپكە بەكارنەھىنن، بەلام لەكاتى ناچارىدا دىتوانىت تەنيا ئەۋ جۇردى ئارايشت بەكاربەيتىرت كە نايىتە ھۆى پەيدا كىردى زىوان Non-comedogenic. پىۋىستە كە توشىۋوان بە زىپكەى گەنجىتى لە ھاويندا بەم شىۋەيەى خوارەۋە مامەلە لەگەل زىپكەدا بەكەن: رۇژانە ۱-۲ جار دەموچاوت بە ئاۋى شلەتەن و سابونىكى سوك بشۇ بەمەرجىك جارىكى شووشتن بەكەۋىتە كاتى ئىۋارە بە مەبەستى لابردى ئاسەۋارەكانى ماكيائۇ و چللك Dirt، لەكاتى شووشتندا فشارى توند بە پەنجەكان مەخەرە سەر پىست، ھەرگىز زىپكەكان مەگوشە چونكە دەپتە ھۆى زىادبۈۋى ھەۋكردن ھەرۋەھا زىپكەكان گەۋرەتر دەپن و بۇ ماۋەيەكى زياتر دەمىننەۋە و چاكبۈۋنەۋىيان داۋدەكەۋىت، لەۋانەشە كە پاش چاكبۈۋنەۋە ئاسەۋارى Scar جىۋاۋاز جىپىلن، دوۋەركەۋە لە خۇراكى پىۋىسكراۋ و خۇراكى خىرا لەگەل كەمكردنەۋەى ھەموو ئەۋ خۇراكانەى كە چەۋرىيە تىر و چەۋرىيە نىۋەندەكان Trans-fats لەخۇدەگرن، سەۋزە و مېۋى جۇراۋچۇر زىاد بخۇ بەتايىبەتى گىزەر، سېتىنغ، شىرەى تەماتە، ناۋە ناۋە بناغەى ماكيائۇ Foundation بۇ ماۋەى يەك ھەفتە بەكارمەھىتە.



## دەتوانىت رۇژانە چەند كوپ قاۋە بخۆيتەۋە؟

ئەمە بەلگە نەۋىستە كە قاۋە سوۋدى تەندروستى ھەيە، بەلام بە بېرى دياركراۋ. ماددى كافتاين Caffeine كە يىنكەتەيەكى سەرەكى قاۋەيە بەبېرى زياد زيان بە تەندروستى دەگەيەنيت. كافتاين لە لەشدا بە ھەماھەنگى لەگەل كارىگەرىسى ماددى ئەدېنوسىن Adenosine كە لە شانەكانى مېشكدا دەردەدېرت رۇلى ھەيە بۇ نارامبونەۋە ھېۋوبونەۋە، ھەرۋەھا گلاندەكانى ئەدېرنالى سەر گورچيلە ھان دەدات بۇ زياد دەردانى ھۆرمۇنى كۆرتىزول Cortisol. ماددى كافتاين دەيىتە ئەگەرى تەسكوبونەۋە بۇرپىيەكانى خوين، ھەرۋەھا ئاستى وزى لەش بۇ ماۋەيەكى كورت بەرزەدەكاتەۋە. بېرى زيادى كافتاين دەيىتە ئەگەرى خويۇگرتن Caffeine Dependence. بۇيە پاش گەيشتن بەم ئاستە، ئەۋا خواردنەۋە يەك كوپى مام ناۋەندى قاۋە ۋەكو پېشان نايىتە ھۆى ھەستەردن بە كارىگەرىيەكانى كافتاين، لەبەر ئەمە خواردنەۋە بېرىكى زياتىرى قاۋە پىۋىست دەيىت و خويۇگرتنەكەش قولتەر دەيىت.خواردنەۋە زياتر لە ۴ كوپى گەرەى قاۋەى خەست لە رۇژىكدا رېژەيەكى بەرزى كافتاين دەداتە لەش كە دەيىتە ھۆى چەند گۇران و نېشانەيەك ۋەكو: سەرئىشەيەكى ھاۋشېۋە شەقەسەر، خەۋوزران، ھەستەردن بە

نارەختى يان نانارامى، زو ھەلچوون و توۋرەبسون، پەستى، ھېلىنچ، دلەكوتى

يان زيادبونى ليدانەكانى دل، ئارەقەكردن، سەرسوۋران، نارەختى

گەدە، لەۋانەشە كە بېيىتە ئەگەرى بەرزبونەۋە پەستانى خوين

بەتايىبەتى كە بېرى كافتاينى رۇژانە لە ۳۰۰ ملگم زياتر

يىت لەگەل زيادبونى ئەگەرى لەبارچوون لە

ئافرەتى دوۋگياندا.



## بە خۇراكى چاۋەكانت لە شەۋكوپىرى بپارىزە

گەلىك كەس دوچارى گرتى بېنىن دەبن لە شوپنى تاريك، يان لەكاتى شەۋدا، لەۋانەيە كە ھۇكارى ئەم گرتە بگەپتەۋە بۇ: سەرەتاي توۋشبون بە ئاۋى سېى Cataract، شەۋكوپىرى Night blindness لەبەر كەمى فېتامىن A، كەمى كانزاي زىنك يان تۇتيا، بەركەۋتن بە تېشىكى بەھىزى خۇر زۇر جار دەيىتە ئەگەرى گرت لە بېنىن لە تاريكىدا كە بۇ ماۋەى نىزىكەى ۲ رۇژ بەردەۋام دەيىت پاشان بە دوۋرەۋتەۋە لە تېشىكى راستەخۇى خۇر لەخۇيەۋە چاكەدەيىتەۋە، ھۇكارى زگماكى، ھەندىك جار ۋەكو ئالۇزىيەك پاش چارەسەر كەردنى چاۋ بە لېزەر يان لەسېك Lasik، ھەرۋەھا نەخۇشى شەكرە كە بە تېپەربونى كات ئاستى بەرزى شەكرى خوين دەمار و بۇرپىيەكانى خوين لە چاۋدا تىكەدەت ئىنجا تۇرەى چاۋ Retina بەرە بەرە تىكەدەچىت كە نېشانە سەرەتايىيەكەى بە گرت لە بېنىن لەكاتى

شەۋدا دەستپىدەكات. ھەنگاۋەكانى خۇپاراستن: بەكارھىنانى چاۋىلكەى ھەتاۋى، ھەلېژاردنى خۇراكى

دەۋلەمەند بە زىنك ۋەكو گۇشت، پەلەۋر، پاقلەمەنىيەكان، خۇراكى دەۋلەمەند بە فېتامىن A ۋەكو

گېزەر، مېۋەى رەنگ زەرد و نارنجى، مانگۇ، برۇكۇلى، ھېلكە، شېر، خۇراكى دەۋلەمەند

بە فېتامىن C بۇنموۋە مېۋە مزرەكانى ۋەكو پرتەقال، لالەنگى، گرىپ فروت،

لەگەل تەماتە، كېۋى، فەرۋلە، خۇراكى دەۋلەمەند بە فېتامىن E بۇنموۋە

كاكلەكانى ۋەكو باۋى، كازو، بندق، ھېلكە، شېر، خۇراكى دەۋلەمەند بە

ماددى لېۋىتېن Lutein ۋەكو سەۋزە گەلا تاريكەكان، سېنغا،

برۇكۇلى، سلق، بېبەرى زەرد، مانگۇ، خۇراكى دەۋلەمەند بە

ماددى زىازانتېن Zeaxanthin ۋەكو پرتەقال، لالەنگى،

خاس، گەنمەشامى، برۇكۇلى، بېبەرى شېرىن، ھېلكە.