سوودەکانی گوێز بۆ مێشک

گوێز Walnut ڕێژەیەکی بەرزی ترشە چەوری ئۆمیگا٣ لەخۆدەگرێت کە سوودی زۆری بۆ خانەکانی مێشك هەیە بە شێوەی باشترکردنی توانای یاد و کەمکردنەوەی ئەگەری گرێ یان شێرپەنجەی مێشك، هەروەها برێکی باشی لە پرۆتینی ئارجینین Arginine تێدایە کە یەکێکە لە ترشە ئەمینییە گرنگ و پێویستەکان بۆ لەش. گوێز جگە لە ئۆمیگا٣ و ماددە دژەئۆکسانەکان، ماددەی گرنگی تر لەخۆدەگرێت وەکو ڤیتامینەکانی E و B لەگەڵ کانزاکانی ئاسن، سیلینیۆم، کالسیۆم، زینك. سوودەکانی تری گوێز: چارەسەرکردن و خۆپاراستن لە قەبزی، سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی جومگە لە ئازار و سخبوون و ئاوسان، دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ لە خوێندا، خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ، خۆپاراستن لە ئالۆزییەکان لە نەخۆشانی شەکرە و دڵدا، کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا، خۆپاراستن لە تووشبوون بە چەند جۆرێکی شێرپەنجە، ڕێگرتن لە بەیەکەوەنووسانی خەپڵەکانی خوێن و یان دروستبوونی تۆپەڵی خوێنی مەییو لە ناو خوێنبەرەکاندا، خۆپاراستن لە ئالۆزییەکانی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەتایبەتی جەلتەی مێشك Stroke. پسپۆران بۆ وەرگرتنی سوودی تەواو پێیان باشە کە ڕۆژانە ٧ گوێزی خڕ یان ١٤ نیو گوێزی پاککراوە بخورێت.

پیسبوونی هەوا ئەگەری نەخۆشیی شەکرە زی

ئەمە روون و ئاشکرایە کە خۆراکی ناهاوسەنگ، کەمی مەشقی فیزیکی، لەگەڵ سروشتیی جینەکان(بۆماوە) رۆڵیان هەیە بۆ تووشبوون بە نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەم Type ٢ diabetes، بەڵام بەم دواییە لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە هۆکارێکی تر بۆ ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە زیاد بووە، ئەویش پیسبوونی هەوایە Air Pollution کە لە ئۆتۆمبیلە بچووك و گەورەکانەوە سەرچاوە دەگرێت، بۆنموونە جەخت لەمە کراوەتەوە کە تەنیا لە ئەمەریکادا پیسبوونی هەوا بەرپرسە لە ١٥٠،٠٠٠ حاڵەتی نوێی نەخۆشیی شەکرە، هەروەها نەخۆشیی شەکرەی پەیوەست بە پیسبوونی هەوا بەرپرس بووە لە مردنی ٨,٢ ملیۆن کەس لە سەرتاسەری جیهاندا ساڵی ٢٠١٦. تەنۆلکەی ورد بە ناوی PM2.5 کە تیرەکەیان ٢,٥ مایکرۆمەترە واتە ٣٠ جار لە قژی مرۆڤ بچووکتر یان باریکتر، لە گزۆزی ئۆتۆمبیلەکان دەردەچن و بەرپرسن لەم ئەگەرە. ئەم تەنۆلکانە بە ڕێژەی کەم لە هەوادا نابینرێن، بەڵام بە ڕێژەی بەرز وەکو دوکەڵێکی کاڵ هەوا لێڵ دەکەن، تەنۆلکەی PM2.5 کانزای ژەهراوی لەخۆدەگرێت، قەبارە بچووکەکەی وای لێدەکات کە بە ئاسانی لە ڕێگای هەناسەوە

جیاوازی نێوان پەستی و سترێس

ئێستاش گەلێك كەس پێیان وایە كە پەستی و سترێس هەمان شتن لەوكاتەی كە پەستی Anxiety لە ناوەوەی لەش سەرچاوە دەگرێت، كەچی سترێس Stress لە دەرەوەی لەش سەرچاوە دەگرێت.پەستی لە نیگەرانییەوە سەرچاوە دەگرێت، بیركردنەوە لە تاقیكردنەوە نێگەتیڤەكانی رابردوو یان ئەوانەی كە هێشتا ماون. گەلێك جار پەستی كاریگەریی پۆزەتیڤی دەبێت بۆ زیاتر وریابوون و سەرنجدان بۆ باشتر ئەنجامدانی كارەكان. پەستی و سترێس وروژێنەری جیاوازیان هەیە،پەستی واتە هەستكردن بە ترسێك كە بەگشتی ناواقیعیانیە، بۆنموونە ترس لە ونكردنی كەسی خۆشەویست یان ترس لە تەنیایی یان ترس لە سەرنەكەوتن لە كارێكدا. سترێس لەوكاتەدا سەرهەڵدەدات كە كەسێك دەكەوێتە ژێر فشار و ئەركەوە كە هاوكاتە لەگەڵ هەستكردن بە نەبوونی توانا بۆ ئەنجامدانی كارەكان، هەروەها لەوكاتانەدا سەرهەڵدەدات كە هەموو شت و پێداویستییەكان لەبەردەستدا نابن بۆ ئەنجامدانی كاری رۆژانە، بۆنموونە نەبوونی كات بۆ ئامادەكردنی منداڵەكان بۆ قوتابخانە پێش چوونە سەر كار. لە لایەكی ترەوە، فشاری كۆمەڵایەتی هۆكارێكە بۆ سترێس، كەچی بیركردنەوەی نێگەتیڤ هۆكارە بۆ پەستی. ئەمەش روونكراوەتەوە كە پەستی لە راستیدا نیشانەیەكە بۆ سترێس كە لە زۆربەی حاڵەتەكاندا هاوكات دەبێت لەگەڵ هەستكردن بە ماندووبوونی جەستەیی، شەكەتیی دەروونی، كەمبوونەوەی یان نەمانی پاڵنەر، لەوانەشە كار بگاتە خەمۆكی.

ـــــــاد دەكات

بگاتە سییەكان و ناو خوێن، پاشان ئاستی هەوكردن لە لەشدا بەرزدەبێتەوە و دەبێتە هۆی زیادبوونی بەرگری شانەكان دژی هۆرمۆنی ئینسولین، ئەمەش بەرە بەرە سەختتر دەبێت كە پەنكریاس توانای دەردانی هۆرمۆنی ئینسولین لەدەست دەدات، دەرەنجام حاڵەتەكە دەبێتە نەخۆشیی شەكرەی جۆری دووەم. ئەمەش روونكراوەتەوە كە لەوكاتەی رێژەی ئەم تەنۆلكانە دەگاتە ٢,٤ لە هەر مەتر سێجای هەوادا ئەوكاتە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەكرە دێتەوە پێشەوە.

فشاری کار هۆکارە بۆ ناڕێکبوونی لێدانەکانی دڵ

ئایا دەزانی کە فشاری زۆری کار و پیشە Job pressure لە گەلێك کەسدا هۆکارە بۆ زیادبوون و ناڕێکبوونی لێدانەکانی دڵ کە بە لەرەی گوێچکەلەی دڵ Atrial fibrillation ناسراوە، کە لەوانەیە ببێتە ئەگەری پەککەوتنی دڵ یان جەلتەی مێشك یان ئاڵۆزیی تر، بەگشتی ڕێژەی ئەم ئەگەرە دەگاتە ٤٨٪. ئەم ڕاستییەش لەمێژە جەختی لێکراوەتەوە کە فشاری کار پەیوەندی بە نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵەوە هەیە،بۆیە پسپۆران ڕێنمایی هەر کەسێك دەکەن کە ئەگەر لەکاتی بوونی فشاری کاردا دوچاری دڵەکوتێ یان نیشانەی تری تایبەت بە لەرەی گوێچکەلە ببنەوە وەکو هەستکردن بە ماندووبوون، سەرسووڕان، لەخۆچوون، هەستکردن بە بێهێزبوونی گشتیی لەش، هەستکردن بە سووکبوونی سەر Light headed ، سینگ ئێشە یان هەناسەڕاوکێ، ئەوا پێویستە کە بە زووترین کات سەردانی دکتۆر بکەن. لەرەی گوێچکەلە حاڵەتێکی باوە و ئاکامی مەترسیداری لێدەکەوێتەوە، بۆیە بە گرفتێکی گەورەی تەندروستی هەژمار دەکرێت. بۆ کەمکردنەوەی فشاریی کار پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکە:پێشبینی و ئامانجی واقیعیانە بۆ کارەکەت دابنێ، هەموو شتە گرنگەکان بەپێی توانا بە دروستی ئەنجام بدە، پلانت هەبێ کە بەپێی توانا و کارامەیی خۆت کارەکان جێبەجێبکەیت تاکو ئامادەبیت بۆ هەر فشارێکی لەناکاوی پەیوەست بە کار،پەیوندی لەگەڵ هاوپیشەکانت پەیدابکە لە سەر بنەمای باشتر بەڕێوەچوونی کارەکان نەك لەسەر بنەمای تر، پشوودان لەکاتی پێویست زۆر گرنگە، باڵانسی نێوان کار و ژیانی ڕۆژانەت ڕابگرە، گرنگی زۆر بە خۆراك و نووستن و چالاکیی بەدەنی بدە، خۆت فێری تەکنیکەکانی خۆخاوکردنەوە Relaxation بکە، بەردەوام هەڵوێستی پۆزەتیڤ لەکارەکەتدا بنوێنە.

ڕۆژانە ٤٥ گرام باوی بخۆ

باوی Almonds سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە پرۆتین و ریشاڵ و دژەئۆکسانی ستیرۆڵەکان Sterols و فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids، لەگەڵ چەورییە ناتێرەکان کە بە چەورییە باشەکان ناسراون، هەروەها ڤیتامین E و کانزاکانی مەگنسیۆم، مەنگەنیز. بەڵگەی زانستی لەبەردەستدایە کە خواردنی ٤٢,٣گرام(١,٥ ئۆنس) ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ کەم دەکاتەوە لە ڕێگای کەمکردنەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا تا ڕێژەی ٩٪ لە ماوەی یەك مانگدا. سوودە تەندروستییەکانی تری باوی بریتین لە: بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە چەند جۆرێکی شێرپەنجە، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم، بەرزکردنەوەی ئاستی وزەی لەش، هاندانی میتابۆلیزمی کاربۆهیدرات و ترشە ئەمینییەکان، یارمەتیدانی دروستکردنی ئێسك و پرۆتین لە لەشدا. پێویستە ئەمەش لەبیرنەکرێت کە باوی کالۆری زۆری تێدایە، بۆیە خواردنی بڕی زیاد دەبێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش.

گۆشتی دەستکرد

گۆشتی دەستکرد Cultured meat واتە بەرهەمهێنانی گۆشت لە کارگەی زیندەیی Bio-factory بێ ئەوەی کە لە ئاژەڵ وەربگیرێت، بەمانایەکی تر گۆشتی تاقیگا کە بە گۆشتی پاك Clean meat ناسراوە، چونکە ئەو گۆشتە هیچ نەخۆشیی و هۆرمۆن و ماددەی دژەژی Antibiotics و بکوژی مێرووی تێدا نییە. لەم ساڵانەی دواییدا زانایان توانییان کە شانەی ماسوولکە لە تاقیگادا بچێنن و گەشەی پێ بدەن، واتە پێویست بە بوونی ئاژەڵ ناکات. گۆشتی دەستکرد لە تاقیگا بە وەرگرتنی ماسوولکەخانە لە ئاژەڵەوە بەرهەم دەهێنرێت و گەشەدەکات و دەبێتە ماسوولکە(گۆشت). بەگشتی وایدەچێت کە گۆشتی دەستکرد لە گۆشتی سروشتی ئاژەڵ بۆ تەندروستی سەلامەتتر بێت، بەتایبەتی کە هەرگیز بە بەکتریا و ڤایرۆس یان مشەخۆر ئالوودە نابێت، هەروەها هۆرمۆن و ماددەی کیمیایی تر لەخۆ ناگرێت کە لەوانەیە لە گۆشتی ئاژەڵدا هەبن، بەڵام تەنیا بەکارهێنانی ماددەی پاراستنی خۆراك Preservatives لەکاتی بەرهەمهێنانی گۆشتی دەستکرددا پێویست دەکات بۆ پاراستنی لە گەشەی هەوێن و کەڕوو. گۆشتی تاقیگا هەموو پێکهاتەکان وەکو گۆشتی سروشتی ئاژەڵ لەخۆ ناگرێت، ئەمەش لەوانەیە کە لە ئایندەدا گۆڕانی بەسەردا بێت و بتوانرێت کە بە چەند ڕێگایەك ئەم پێکهاتانەی بخرێتە ناو، بۆ نموونە دەکرێت کە وەکو دانەوێڵە ڤیتامین و کانزا و ترشە چەوری ئۆمیگا٣ بخرێتە ناو گۆشتی دەستکردەوە.

وا پێشبینی دەکرێت کە گۆشتی دەستکرد ساڵی ٢٠٢٠ بە شێوەیەکی بەربڵاو و هەرزانتر و بە کوالیتی بەرزتر لە گۆشتی ئاسایی ئاژەڵ بکەوێتە هەموو بازاڕەکانەوە.