

نەخۇشىي شەكرە چۆن كاريگەرى دەكاتە سەر مېشك

ئاستى نىزم يان بېرى كەمى گلوگۇز كاريگەرى دەكەنە سەر مېشك. ئاستى بەرزى شەكر ھۆكارە بۇ خېرا بەرزبونەۋەي رېژەي پىرۇتىنى بيتا ئەمىلۇيد Beta amyloid كە ھۆكارى سەرەككەيە بۇ مردنى دەمارەخانەكان لە مېشكدا، ئەمەش ئەگەرى كەمبونەۋەي تواناي مېشك و نەخۇشىي ئەلزايمەر زىاد دەكات. كۆبونەۋەي پىرۇتىنى بيتا ئەمىلۇيد لە شانەكانى مېشكدا كە لە نەخۇشىي ئەلزايمەردا بەدى دەكرېت، ھۆكارە بۇ رېگرتن لە فرمانى ۋەرگەكانى ئىنسىولين لە مېشكدا كە كارى خۇيان بە دروستنى ئەنجام بەدن، ئەمەش ۋا لە خانەكانى مېشك دەكات كە بەرگرى بەرانبەر بە ھۆرمۇنى ئىنسىولين بنوئىن. ئەمەش روونكراۋتەۋە كە تووشبوون بە نەخۇشىي شەكرە بۇ ماۋدەكەي زۇر لەۋانەيە كە كاريگەرى بگاتە ئەۋ بەشەي مېشك كە بە ماددەي خۇلەمېشى Grey matter ناسراۋە بەرپرسە لە زىردەكى. بەرزبونەۋە و دابەزىنى درېژخايەنى ئاستى شەكرى خوين ۋەكو ئەۋەي كە لە نەخۇشانى شەكرەدا بەدى دەكرېت بە تېپەرپوونى كات ھۆكارە بۇ روودانى گۇرپان لە پىكھاتەي شانەكانى چەند شوئىنكى مېشك لە گەل گۇرپان لە فرمانى ئەم شوئانەدا.

ئەمە ئاشكرايە كە نەخۇشىي شەكرە كاريگەرىي نېگەتېف دەكاتە سەر ھەموو بەشەكانى لەش، بەلام لە چەند لېكۇلېنەۋەيەكى تازەدا ھاتوۋە كە نەخۇشىي شەكرە جگە لە ئالۇزىيە زانراۋەكان زيان بە تەندروسىتىي و كوالىتىي مېشك دەگەيەنېت و ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشىي ئەلزايمەر Alzheimer زىاد دەكات. مېشك ئەندامىكى زۇر ھەستىيارە بەتايەتسى بۇ شەكر يان گلوگۇز، ئاستى بەرزى يان بېرى زىادى گلوگۇز ھەرۋەھا



خەيار ئېسك بەھىزدەكات

شەكرەكى ئېسك. سوودەكانى تىرى خەيار: سافكردن و كەمكردەۋەي ئاۋسانى پېست بە ھۆي رېژە بەرزەكەي سىلىكۇن و فېتامىن C و ترشى كافائىك Caffeic Acid، كەمكردەۋەي ئاۋسانى بەرچاۋەكان، سووكردى نىشانەكانى خۇربردن و ھەۋكردى پېست، پاراستنى شانە بەستەرەكانى پېست و ماسولكە و زى و كرېراگەكان، سوودى ھەيە ۋەكو خۇراكىكى سەرەكى لە بەرنامەي رېجىمى خۇراكدە بۇ رېگرتن لە زىادبوونى كېش و چارەسەركردى قەلەۋى، كۇنترولكردنى پەستانى بەرزى خوين لەبەر ئەۋەي كە خەيار رېژەيەكى باش لە پۇتاسىيۇم و مەگنسىيۇم و رىشالى روۋەكى لەخۇدەگرېت.

ئەگەرچى خەيار رېژەيەكى بەرزى ئاۋ لەخۇدەگرېت، بەلام دەۋلەمەندە بە گەلېك ماددەي گىرنگ و بايەخى تەندروسىتى زۇرى ھەيە. سوودە گىرنگەكەي خەيار برىتېيە لە بەھىزكردى ئېسك و پاراستنى تەندروسىتى ئېسك. خەيار دەۋلەمەندە بە فېتامىن C، K، فېتامىن C رۇلى گەۋەي ھەيە لە دروستبوونى پىرۇتىنى كۇلاجىندا Collagen كە پىكھاتەي سەرەككەيە بۇ گەشەي ئېسك. ھەرۋەھا رۇلى ھەيە بۇ گەشەي پېست و قىز و نىنۇك. ھەرۋەھا فېتامىن K رۇلى گىرنگى ھەيە بۇ رېگرتن لە شەكرەكى ئېسك ھاۋكات لە گەل ھاندانى ھەلمۇنى كىزى كالىسيۇم لە لايەن ئېسكەۋە. ئەمەش روونكراۋتەۋە كە كەمى فېتامىن K ھۆكارە بۇ زىادبوونى ئەگەرى

ئەم خۇراكانە پەستى سووك دەكەن

كەسانى تووشىبوو بە پەستى دەتوانن كە گەلنىك رىنگاي گۆرپنى ستايلى ژيان بگرنە بەر بەمەبەستى سووككردنى نىشانەكان، بەلام پيويستە كە ئەمەش لەبىرنەكەن كە ھەندىك جۆرى خۇراك رۇلى گرنىگان ھەيە بۇ سووككردنى پەستىيەكەيان، بۇنمونە فستقى سوودانى Peanuts يان فستقى بەرازىلى Brazil nuts بەھەدى كە دەلەمەندن بە فېتامىن E و كانزاي سېلىنيۇم كە مەزاج باشتر دەكات و ناستى ھەوكردن لە لەشدا كەم دەكاتەھە. ماسى

بەتايبەتتى جۆرى سالمۇن، مەكەرئىل، ساردىن، تراوت، ھېرىنگ Herring

كە دەلەمەندن بە فېتامىن D و چەورى ئۇمىگا۳، رۇلى گرنىگان ھەيە بۇ تەندروستىيى مېشك و سووككردنى پەستى. ھىلكە كە دەلەمەندە بە فېتامىن D و پرۇتىنى گرنىك بەتايبەتتى تريتۇفان Tryptophan كە رۇلى ھەيە لە دروستىوونى سېرۇتۇنن كە زۆر گرنىكە بۇ مەزاج و خەو و سووككردنى نىشانەكانى تىرى پەستى.

تۆوى كۆلەكەى زستانە Pumpkin seeds بەھۆى رىژە بەرزەكەى پۇتاسىيۇم و زىنك پەستى سووك دەكات. شوكلاتەى تارىك(۷۰٪ و بەسەرەھە) بە رىژە بەرزەكەى مەگنسىيۇم و دژەنۇكسانەكانى فلافونۇيدەكان Flavonoids رۇلى ھەيە بۇ سووككردنى سترىس وپەستى. زەردەچو(كوركم) بەھۆى ماددەى كوركومىن Curcumin ناستى ھەوكردن و پەستى كەم دەكاتەھە. ماست كە بەكتىيى سوودبەخش لەخۇدەگرىت رۇلى ئەرنىنى ھەيە بۇ تەندروستىيى مېشك و سووككردنى پەستى. چاي سەوز بەھۆى ماددەى تيانىن Theanine مەزاج باشتر دەكات و پەستى

سووك دەكات.



رۇژانە تەماتە بخۇ

كە دژەئۇكسانىكى بەھىزە و بايەخى تەندروستى زۇرى ھەيە، بۇنمونه لە لەشدا رىژەي چەند ئەنزىمىك زياد دەكات كە رۇللىان ھەيە لە پاراستنى خانەكان لە دابەشبوونى كۇنترۇلنەكراو واتە توشبوون بە شىرپەنجە. سوودە تەندروستىيەكانى تەماتە: خۇپاراستن لە توشبوون بە نەخۇشى دل، خۇپاراستن لە چەندىن جۇرى شىرپەنجە بەتابەتسى شىرپەنجەي پروسىتات، پاراستنى پىست لە كاريگەرييەكانى تيشكى خۇر و سەرھەلدىنى پىشوختەي لۇچبوون يان زوويىبوونى پىست، رىكخستنى پەستانى خوڭن، خۇپاراستن لە نەخۇشى شەكرە، رىگرتن لە قەبىزى، پاراستنى تەندروستىيە چا، پاراستنى كۇرپە لە سەقەتى زگماكى لەكاتى دووگيانىدا.

تەماتە بەروبوومىكى وەرزىيە، ھەرزانە و بە ناسانى دەست دەكەوئت، لەبەر بەھا خۇراكييە بەرزەكەي پىپوران پىيان باشە كە رۇژانە بخورىت جا بە خاوى، بە كولاوى، بە برزاوى يان ھەتا بە شىوھى دۇشاوى تەماتە Paste. پىكھاتە گرنگەكانى تەماتە ئەمانەن: رىشال، فېتامىنەكانى K، C، A، E، B5، B6، B9، بايوئتىن، لەگەل كانزاكانى مۇليدېنىوم Molybdenum، كۇپەر، پۇتاسىيۇم، مەنگەنىز، فۇسفۇر، ھەروھە دژەئۇكسانى لايكۇپىن. لايكۇپىن Lycopene كە لە ماددە كارۇتىنۇيدەكانە Carotenoids، رەنگە سوورەكەي بە تەماتە داو، يەك تەماتەي مام ناوھندى نزيكەي ۵ ملگم لايكۇپىن لەخۇدەگرئت. سوودە تەندروستىيە گەورەكى تەماتە بۇ گرنكى لايكۇپىن دەگەپتەوھ





چەورىيە خراپەكان لە خۇراكدە

چەورى بەرز ۋە كۆشىرى فول كرىم، پەنير، سەرتو، كرىم، ناپس كرىم، گەنمە شامىي مايكروۋېف، ھەويركارىيەكان Pastries، كراكەر Crackers، خۇراكى خىرا. بىرى زىادى چەورە تىرەكان ھۆكارە بۇ بەرزبونەدى ناستى كۆلىستىرۇلى خراپ LDL لە خۇندا كە ئەگەرى توشبون بە نەخۇشىي دىل ۋە شەكرە زىاد دەكات. چەورىيە نۆندەكان جگە لەۋەدى كە دەبنە ھۆى بەرزبونەدى ناستى كۆلىستىرۇلى خراپ، ھۆكارن بۇ كەمبونەدى ناستى كۆلىستىرۇلى باش HDL لە خۇندا، بۇيە بە رېژەيكى زياتر لە چەورىيە تىرەكان ئەگەرى توشبون بە نەخۇشىي دىل زىاد دەكەن.

چەورىيە خراپەكان Bad fats ئەو جۇرانەى چەورىيە كە ئەگەرى توشبون بە نەخۇشىي دىل ۋە نەخۇشىي شەكرەى جۇرى دووم زىاد دەكەن. بەگشىي چەورىيە خراپەكان دەكرىن بە ۲ جۇرە: چەورىيە تىرەكان Saturated fats ۋە چەورىيە نۆندەكان Trans fats كە بەتايبەتى بۇ دىل زىانبەخشن، ئەم چەورىيەنە لە پلەى گەرمىي ژوردا لە دۇخى رەقىدا دەبن، بۇنمونە كەرى سروشتى، كەرى دەستكرد (مارگەرىن)، رۇنى ھایدروژىنكراۋ ۋەكو (سمنە Ghee)، چەورىيى ئاژەلى، چەورىيى ناو گۇشتى سورور يان پىستى پەلەۋر، زەيتى گۆزى ھىندى، زەيتى خورما، كەرى كاكاو Cocoa butter، شىرەمەنىي

كەمىي ئاسن ھۆكارە بۇ ھەلبەزىن ۋە دابەزىنى مەزاج

شىۋەي پەستى دەنۆنىت، تىكچونى مەزاج، نۆردى تۇقىن، خەمۇكى، ھەروەھا نىشانەى ۋەكو ھەستكردن بە ھىلاكى، زوو ماندوۋوبوون، زەردبوونى پىست، زىادبوونى لىدانەكانى دىل ۋە ھەناسەپراۋكى، سەرتىشە، سەرسورران، ھەستكردن بە سووكبوونى سەر، ساردبوونى پەلەكان، ھەوكردن ۋە سووتانەۋەى زمان، ناسكبوونى نىنۇكەكان.

ھەلبەزىن ۋە دابەزىنى مەزاج Mood swings برىتتە لە گۆرپانى خىرا لە بارى دەروونى بەبى بوونى بيانو يان ھۆكارى لۇجىكى. ئايا دەزانى كە پەيوەندىيەكى بەھىز لە ئىوان كەمى كانزاي ئاسان ۋە ھەلبەزىن ۋە دابەزىنى مەزاجدا ھەيە. ناماژە بەمەش كراۋە كە لە كەسانى پىگەشىتودا كەمى ئاسن جگە لە ھەلبەزىن ۋە دابەزىنى مەزاج، ھۆكارە بۇ پەستى ۋە لىلبوونى بىركردنەۋە، ھەروەھا خەمۇكى. ئاسن ھاندەرە بۇ دوستبوونى ھىمۇگلوبىن لەناو خرۇكە سوورەكانى خۇندا كە گازى ئۆكسىجىن لە سىيەكانەۋە بۇ ھەموو بەشەكانى لەش دەگوازىتەۋە، كەمى ئاسن دەپتە ھۆى كەمخونىي ۋە كەمبونەۋەى گەيشتنى ئۆكسىجىن بە لەش. ئەمەش روونە كە ھەر دوو ھالەتى كەمى ۋە زىادى ئاسن لە لەشدا زىان بە مېشك دەگەيەنن، چونكە كارىگەرىيى نىگەتىفيان لەسەر فرمانەكانى دەمارەخانەكانى مېشكدا ھەيە كە خۇى بە

