گۆشەگیری تەندروستیت دەخاتە مەترسییەوە

گۆشەگیری، جیابوونەوە یان دوورکەوتنەوە لە کۆمەڵ یان ژیانی تەنیایی Loneliness وەکو پەتایەکی شاراوە وایە، کاتێك کە درێژخایەن دەبێت کاریگەری خراپی هەیە بۆ تەندروستیی جەستەیی و دەروونی. دابڕان لە کۆمەڵ تەنیا گرفتی بەساڵاچووان نییە، بەڵکو گرفتی گەنجەکانیشە،پسپۆران ئاماژەیان بەمە کردووە کە زیانی تەندروستی تەنیایی و نەمانی پەیوەندییە کۆمەڵایەتییەکان یەکسانە بە زیانی کێشانی ١٥ جگەرەیە لەرۆژێکدا. لەکاتی گۆشەگیریدا، ئاستی ماددەی دۆپامین Dopamine لەناو شانەکانی مێشکدا دەگۆڕێت، ئەمەش راستەوخۆ کاریگەری دەکاتە سەر مەزاج و هەڵسوکەوتدا. هەستکردن بە تەنیایی جیاوازی هەیە لەگەڵ بەتەنیابوون alone Being، هەندێك کەس بە رووکەش زۆر تێکەڵ و کۆمەڵایەتین، بەڵام لە ناخیاندا هەست بە تەنیایی دەکەن. زیانە تەندروستییەکانی گۆشەگیری بریتین لە: دابەزینی مەزاج، زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی و خۆلەناوبردن لە بەساڵاچوواندا هاوکات لەگەڵ کەمبوونەوەی چانسی چاکبوونەوە یان سووکبوونی خەمۆکی بە هەموو رێگاکانی چارەسەرکردن، لاوازبوونی سستمی بەرگریی لەش، گرفت لە کۆئەندامی دەماردا، زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ، زیادبوونی چانسی مردن بە رێژەی ٪٢٦ بەهۆی ریسکی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و قەڵەوی، زیادبوونی ریسکی تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە.

بایەخی تەندروستیی کەڵەرم

کەڵەرم Cabbage سەرچاوەیەکی باشە بۆ ریشاڵ، ڤیتامینەکانی A، C، K، B1، B6، B9 (فۆلەیت)، لەگەڵ کانزاکانی کالسیۆم، ئاسن، مەگنسیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، مەنگەنیز، لەگەڵ بڕێکی کەمی پرۆتین و کاربۆهیدرات. بەگشتی کەڵەرم بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، بەڵام کەڵەرمی سوور زیاتر لە کەڵەرمی سەوز ماددەی دژەئۆکسان و ڤیتامین C لەخۆدەگرێت.

سوودە تەندروستییەکانی کەڵەرم: کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی کۆڵۆن و پرۆستات و میزڵدان و سییەکان، ڕێکخستنی هاوسەنگیی هۆرمۆنی ئیسترۆجین بەمەشەوە ئافرەت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك دەپارێزێت، باشترکردنی تەندروستیی مێشك و کۆئەندامی دەمار، خۆپاراستن لە نەخۆشی ئەلزهایمەر Alzheimer›s، پاراستنی تەندروستی و پتەویی ئێسك، کۆنترۆلکردنی پەستانی خوێن، یارمەتیدانی جگەر بۆ ڕزگارکردنی لەش لە پاشەڕۆ ومادده زیانبەخشەکان، ڕێکخستنی فرمانی ریخۆڵە لەگەڵ هاندانی چاکبوونەوەی کولبوونی گەدە، ڕێکخستنی ئاستی شەکری خوێن، هاندانی کۆنترۆلکردن و دابەزاندنی کێشی لەش، باشترکردنی تەندروستیی پێست و قژ و نینۆك لەگەڵ هاندانی چاکبوونەوەی زیپکە،دابەزاندنی ئاستی کۆلستیرۆلی خراپ لە خوێندا لەگەڵ پاراستنی تەندروستیی دڵ،پاراستنی کۆرپە لە ئەگەری سەقەتیی زگماکی لە ئافرەتی دووگیاندا، بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش.

جگەرەکێشان زیان بە تۆڕەی چاو دەگەیەنێت

توێژەران جەختیان کردۆتەوە کە نەکێشانی جگەرە، یان وازهێنان لە جگەرەکێشان یەکێکە لە ڕێگاکانی پاراستنی توانای بینین بۆ درێژترین تەمەن، چونکە جگەرەکێشان فاکتەرێکی بەهێزە بۆ تاودانی یان زووتر دەرکەوتنی گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن کە لە سەنتەری تۆڕەی چاودا Age-related macular degeneration ڕوودەدەن کە بریتییە لە تێکچوونی ڕووبەرێکی بچووك لە ناوەڕاستی تۆڕەی چاودا Macula و هۆکارێکی باوە لەپاڵ لەدەستدانی بینین کە تا ئێستا هیچ چارەسەری بۆ نییە. جگەرەکێشان کرداری ڕەقبوونی خوێنبەرەکان Atherosclerosis تاودەدات کە دەبێتە هۆی تەسکبوونەوە یان گیرانی تەواوی خوێنبەر لە بەشی جیا جیای لەشدا. نیکۆتین و یەکەم ئۆکسیدی کاربۆن لە دوکەڵی جگەرەدا هۆکاری گەورەن لەپاڵ کەمبوونەوەی توانای لاستیکیی دیواری خوێنبەرەکاندا، ئەمەش توانای بەرگەگرتنی هەڵبەزین و دابەزینی پەستانی خوێن لەدەست دەدات، بۆیە ئەگەری دڕان یان تەقینی خوێنبەرە ورد و ناسکەکان دێتە پێشەوە.

ئەو بەشەی ناوەڕاستی تۆڕەی چاو کە وردترین بۆڕی خوێنی تێدایە بە بەراورد لەگەڵ بەشەکانی تری لەشدا، گرنگی زۆی هەیە لە بینینی شتی ورد بە هەموو ڕەنگ و وردەکارییەکانیانەوە. گیران یان تەسکبوونەوەی ئەم بۆڕییانەی خوێن لەو شوێنەی تۆڕەی چاودا دەبێتە ئەگەری بەرە بەرە کزبوونی بینین. لە لایەکی ترەوە، دروستبوونی بۆڕی خوێنی نوێ یان لیککردنی خوێن هۆکارە بۆ پەیدابوونی ئاسەوار لەسەر تۆڕەی چاو و لەدەستدانی تەواوی بینین.

بۆچی خۆراکی خێرا تەندروستییانە نییە؟

ئەگەرچی خۆراکی خێرا Fast foods بەگشتی بۆن و چێژێکی خۆشی هەیە، بەڵام بە نهێنی زیان بە لەش دەگەیەنێت. هەموو جۆرەکانی خۆراکی خێرا بڕی زیاد و جۆری ناتەندروستییانە لە خوێ و چەوری لەخۆدەگرن کە کاریگەری نەرێنی دەکەنە سەر تەندروستی، بەتایبەتی کۆئەندامی دڵ و سووڕان و پەستانی خوێن. خۆراکی خێرا خۆراکی کوالیتی نزمن، بەهای خۆراکییان نزمە، کالۆری یان وزەی بەتاڵ Empty energy بە لەش دەبەخشن، ماددەی کیمایی زیادەیان تێدەکرێت بە مەبەستی چێژ و پاراستنیان لە تێکچوون Preservatives، ڕێژەی بەرزی چەوری خراپ یان چەوری ناتەندروستییانە لەخۆدەگرن وەکو چەوریی ئاژەڵی یان چەورییە تێرەکان لەگەڵ چەورییە نێوەندەکان Trans fats کە هۆکارن بۆ زیادبوونی ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و خراپبوونی لێدانەکانی دڵ. زیانە تەندروستییەکانی خۆراکی خێرا: زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی لەوکاتەی کە گەلێك ژەمی خۆراکی خێرا زیاتر لە ٢٠٠٠ کالۆری وزە لەخۆدەگرن، بەرزکردنەوەی ئاستی شەکری خوێن و ئەگەری نەخۆشیی شەکرە، بۆنموونە خواردنی خۆراکی خێرا هەفتانە ٢ جار ئەگەری پەیدابوونی بەرگری بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسولین و تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە بە شێوەیەکی بەرچاو زیاد دەکات، ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەبەر ڕێژە بەرزەکەی خوێ، زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی، کەمی سەلامەتی خۆراکی لەکاتی ئامادەکردندا واتە زیادبوونی ئەگەری ژاراویبوون بە خۆراك.

ئاڤۆکادۆ ٢٠ ڤیتامینی تێدایە

ئاڤۆکادۆ Avocado سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە ریشاڵ، ڤیتامینەکانی B9، B6، B5، B3، B2، K، E، C، لەگەڵ کانزاکانی مەگنسیۆم و پۆتاسیۆم، هەروەها بیتا کارۆتین، چەوری ئۆمیگا٣ و چەورییە یەکانە ناتێرەکان کە بە چەوری باش ناسراون. ئاڤۆکادۆ سوودی تەندروستی زۆری هەیە وەکو: دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆڵ بەهۆی ڕێژە بەرزەکەی ستیرۆڵەکان Sterols، پاراستنی چاو بەتایبەتی لە کاریگەری خراپی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی، هەروەها ترشە چەورییە یەکانە ناتێرەکانی ئاڤۆکادۆ هانی هەڵمژینی بیتا کارۆتین دەدەن کە چاو لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن دەپارێزێت،پاراستنی ئێسك لە پوکانەوە بەهۆی ڕێژە بەرزەکەی ڤیتامین K کە گرنگە بۆ تەندروستیی ئێسك هاوکات لەگەڵ هاندانی هەڵمژینی کانزای کالسیۆم، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی بەهۆی کەمکردنەوەی ئاستی هۆمۆسیستین Homocysteine. هاندانی هەرسکردن لەگەڵ ڕێگرتن لە قەبزی، ڕێکخستنی سستمی بەرگریی لەش و کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا، کەمکردنەوەی نیشانەکانی هەوکردنی جومگە، پاراستنی کۆرپە لە ئەگەری سەقەتیی زگماکی لەکاتی دووگیانیدا لەگەڵ کەمکردنەوەی ئەگەری لەبارچوون لە ڕێگای ڕێژە بەرزەکەی فۆلەیت یان ڤیتامین B9، خۆپاراستن لە تووشبوون بە چەند جۆرێکی شێرپەنجە وەکو شێرپەنجەی کۆڵۆن، گەدە، پەنکریاس، ملی منداڵدان، هەروەها خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشییە دریژخایەنەکانی وەکو نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، جەڵتەی مێشك، نەخۆشیی شەکرە، قەڵەوی.

هۆکارەکانی ناڕێکبوونی سووڕی مانگانە لە کچی نەوجەواندا

ناڕێکبوونی سووڕی مانگانە حاڵەتێکی باوە لە کچی نەوجەوان بەتایبەتی لە ساڵی یەکەمی دەستپێکی سووڕی مانگانەدا، بەڵام وەستانی سووڕی مانگانە بۆ ماوەی ٣- ٥ مانگی یەک لەدوای یەک هەرگیز بە ئاسایی هەژمار ناکرێت بەتایبەتی ئەگەر سوورەکانی پێشوو ئاسایی بووبن. بەگشتی چەند ساڵێک پاش دەستپێکی یەکەم سووڕی مانگانە، هێشتا سستمی هۆرمۆنی و زاوزێ بەتەواوی پێنەگەیشتووە و هێلکەدانبەتەواوی پەرەی نەسەندووە، بۆیە ئەگەری ناڕێکبوونی سووڕی مانگانە دێتە پێشەوە، پاشان بەرە بەرە لە ساڵەکانی دواتردا سوورەکان جێگیر و ئاسایی دەبن. لە لایەکی ترەوە، جۆری خۆراک و ستایلی ژیان لەگەڵ گۆڕانەکانی پەیوەست بە ژیانی سەردەم هۆکاری هاندەرن بۆ ناڕێکبوونی سووڕی مانگانە لە کچی نەوجەواندا، بۆنموونە ستایلی ژیانی ئێستا هۆکارە بۆ تێکچوونی هاوسەنگیی هۆرمۆنی Hormonal imbalance کە ڕۆڵی سەرەکی هەیە لە ناڕێکبوونی سووڕی مانگانەدا. جگە لەمانە، فرەکیسی هێلکەدان PCOS باوترین هۆکارە لەپاڵ دواکەوتنی سووڕی مانگانە لە کچی نەوجەواندا، هەروەها جینەکان(بۆماوە) هۆکارێکی دیکەیە بۆ ناڕێکبوونی سووڕی مانگانە لەم تەمەنەدا. هەنگاوەکانی خۆپاراستن بریتین لە: پەیڕەوکردنی خۆراکی هاوسەنگ و تەندروستییانە، ئەنجامدانی مەشقی فیزیکی رۆژانە، خۆپاراستن لە زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی بە ڕێنمایی دکتۆر. پێویستە زوو سەردانی دکتۆر بکرێت لەکاتی بینینی بڕی زیادی خوێن و سووڕی درێژتر لە ماوەی ئاسایی.