نیشانه و ئاڵۆزییەکانی کۆنترۆڵ نەکردنی نەخۆشیی شەکرە

کۆنتـرۆڵ نەکردنـی نەخۆشـیی شـەکرە Diabetes جگـە لـەوەی کـە کوالیتیی ژیـان دادەبەزێنێت، لەوانەیـە کوشـندە بێت. ئەگەرچی نەخۆشـیی شـەکرە حاڵەتێکـی درێژخایەنـە، بـەڵام بـە پەیڕەوکردنـی سـتایلێکی تایبەتـی ژیـان و بەکارهێنانـی دروسـتی دەرمانـەکان دەتوانرێت کە بە باشی کۆنترۆڵ بکرێت. ئەو تووشبووانەی کە ناتوانـن شـەکرە کۆنتـرۆڵ بکـەن، ئـەوا دوچـاری بەرزبوونەوەیەکـی ترسناکی ئاستی شـەکری خوێن دەبنـەوە، ئەمـەش هۆکارە بۆ کۆمەڵێك ئاڵـۆزی و ئاکامـی خراپـی تەندروسـتی کـە هەمـوو بـەش و ئەندامەکانـی لـەش دەگرێتـەوە. بەرزبوونـەوەی ئاستی شـەکری خوێن بە پشکنینی خوێن لـە خورینـی یـان پاش خـواردن، زوو زوو تووشـبوون بـە هەوکردنـەکان، زیـاد میزکـردن، زیـاد تێنووبـوون، زیادبوونـی ئـارەزووی خـواردن بێ زیادبوونـی کێشـی لـەش، کەمبوونـەوەی کێشـی لـەش بەبـێ بوونـی هۆکارێکـی راسـتەوخۆ، نارێکبوونـی هەناسـە، پەیدابوونـی گرفـت لـە گورچیلـەدا، گرفـت لـە کۆئەندامـی دڵ و سـووڕاندا بـە شـێوەی بەرزبوونـەوەی پەسـتانی خوێـن یـان نەخۆشـیی دڵ، هەسـتکردن بـە سـڕبوون یـان تەزیـن بەتایبەتـی لـە پێیەکانـدا.

به چەورییە خراپەکان ئاشنا بە

چەورییە خراپەکان Bad fats ئەو جۆرانەی چەورین کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم زیاد دەکەن. بەگشتی چەورییە خراپەکان دەکرێن بە ٢ جۆرەوە: چەورییە تێرەکان Saturated fats و چەورییە نێوەندەکان Trans fats کە بەتایبەتی بۆ دڵ زیانبەخشن، ئەم چەورییانە لە پلەی گەرمیی ژووردا لە دۆخی رەقیدا دەبن، بۆنموونە کەرەی سروشتی، کەرەی دەستکرد (مارگەرین)، رۆنی هایدرۆجینکراو وەکو (سمنە Ghee)، چەوریی ئاژەڵی، چەوریی ناو گۆشتی سوور یان پێستی پەلەوەر، زەیتی گوێزی هیندی، زەیتی خورما، کەرەی کاکاو Cocoa butter، شیرەمەنیی چەوری بەرز وەکو شیری فول کرێم،پەنیر، سەرتوو، کرێم، ئایس کرێم، گەنمەشامیی مایکرۆوێڤ، هەویرکارییەکان Pastries، کراکەر Crackers، خۆراکی خێرا. بڕی زیادی چەورە تێرەکان هۆکارە بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و شەکرە زیاد دەکات. چەورییە نێوەندەکان جگە لەوەی کە دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ، هۆکارن بۆ کەمبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL لە خوێندا، بۆیە بە رێژەیەکی زیاتر لە چەورییە تێرەکان ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ زیاد دەکەن.

گرنگیی خۆراکی دەوڵەمەند بە پۆتاسیۆم

لەش پێویستی زۆری بە پۆتاسیۆم Potassiumهەیە بۆ دروستیی و چالاکیی دەمار و ماسولکەکان، هەروەها بۆ رێگرتن لە کاریگەرییە خراپەکانی توخمی سۆدیۆم Sodium لەسەر پەستانی خوێندا کە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خۆراکی دەوڵەمەند بە پۆتاسیۆم کە دوو ئەوەندەی بڕی سۆدیۆم لەخۆدەگرن ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ تا رێژەی ٥٠٪ کەم دەکەنەوە بەتایبەتی کە زۆربەی خەڵك بڕی زیادی سۆدیۆم (خوێ) وەردەگرن، لەو کاتەی کە پێویستی رۆژانەی سۆدیۆم تەنیا ٢٣٠٠ میللیگرامە. بۆ پاراستنی تەندروستیت، هەوڵ بدە کە رۆژانە بە لای کەم ٦٨٠٠ میللیگرام پۆتاسیۆم لە خۆراکەوە وەربگریت، چونکە گرنگی زۆری هەیە بۆ کۆنترۆلکردنی پەستانی خوێن. مۆز بە دەوڵەمەندترین سەرچاوەی پۆتاسیۆم دادەنرێت، بۆ نموونە یەك مۆزی مام ناوەندی نزیکەی ٤٥٠ میللیگرام پۆتاسیۆم لەخۆدەگرێت، یەك دانە پەتاتەی مام ناوەندی نزیکەی ٣٠٠ ملگم پۆتاسیۆم لەخۆدەگرێت، هەروەها ٥ دانە قەیسی نزیکەی ٤٠٠ ملگم، پارچەیەك کاڵەك نزیکەی ٣٥٠ ملگم. سەرچاوەکانی تری پۆتاسیۆم بریتین لە: برۆکۆلی، میوەی ئاڤۆکادۆ، خوێی پۆتاسیۆم، تەماتە و دۆشاوی تەماتە.

سوودەکانی خەردەل

خەردەل Mustard و دەنکەکانی گەلێك سوودبەخشن بۆ کرداری هەرسکردنی خۆراك، هەروەها کرداری میتابۆلیزم Metabolism تاو دەدەن. خەردەل بە ڕەنگی ڕەش، قاوەیی، سپی لە بازاڕەکاندا هەیە و سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ ترش چەوری لە جۆری ئۆمیگا٣. خەردەل چەندین ماددەی گرنگی تر لەخۆدەگرێت وەکو: پرۆتین، کالسیۆم، ریشاڵ Fiber، ئاسن، مگنسیۆم، مەنگەنیز، فۆسفۆر، زینك، سیلینیۆم.

سوودە تەندروستییەکانی خەردەل بریتین لە: زیادکردنی دەردانی لیك ٨ جار پتر لە حاڵەتی ئاسایی لەکاتی خواردندا، ئەمەش هاریکاری کرداری هەرسکردنی خۆراك دەدات، ڕێگرتن لە گەشەکردنی خانە شێرپەنجەییەکان، کەمکردنەوەی نیشانەکانی کۆئەندامی هەناسە لە تووشبووان بە ڕەبو و هەوکردنی بۆڕی هەناسە و کڕانەوە و سووتانەوەی قوڕگ، سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی ڕۆماتیزیمی جومگەکان لە ئازار و ئاوسان، دابەزاندنی پەستانی خوێن، ڕێگرتن لە سەهەڵدانی نۆرەی سەرئێشە لە تووشبووان بە شەقەسەردا، لەناوبردنی هەندێك جۆری بەکتریا و کەڕوو، کەمکردنەوەی نیشانەکانی پەیوەست بە وەستانی یەکجارەکی عادەی ئافرەتان Menopause.

پەیوەندی قاوە و چای بە سەرئێشەوە

سەرئێشە Headache نیشانەی زۆربەی نەخۆشییەکانە و بە بەربڵاوترین کێشەی تەندروستی لە قەڵەم دەدرێت، ڕۆژانە خەڵك هەزاران دەنك یان حەبی دژی سەرئێشە بەکاردەهێنن کە چەندین جۆر و بابەتی هەیە. چا یان قاوە ماددەی کافائین Caffeine لەخۆدەگرن کە تا ڕادەیەك مرۆڤ تووشی ڕاهاتن یان خوپێوەگرتن Addiction دەکات کە ئەگەر ڕۆژێك چا یان قاوە نەخواتەوە ئەوا تووشی سەرئێشە دەبێت و هەست بەوە دەکات کە لەشی ماددەیەکی پێویستە کە ئەویش کافائینە. ئەم سەرئێشەیە زیاتر بەیانیان پاش لەخەوهەڵسان ڕوودەدات، بەڵام پاش خواردنەوەی پیاڵەیەك چا یان فنجانێك قاوە بە ماوەیەکی کەم سەرئێشەکەی نامێنێت. ئەم جۆرە سەرئێشەیەی کە بەندە بە خواردنەوەی چا یان قاوە، هەر ٤-٦ کاتژمێر جارێك دووبارە دەبێتەوە، دەرئەنجام وا لە تووشبوو دەکات کە ڕێژەی یان بڕی خواردنەوەی چا یان قاوە ڕۆژ لەدوای ڕۆژ زیاتر بکات. لێکدانەوەی زانستی بۆ ڕوودانی ئەم جۆرەی سەرئێشە بریتییە لەوەی کە خوێنبەرەکانی مێشك تاڕادیەك بەرانبەر بە مادەی کافائین هەستیار دەبن و هەرکە ئەم مادەیە نەگەیشتە ئەم خوێنبەرانە ئەوا سەرئێشەیەکی تاڕادەیەك توند پەیدادەبێت. ئەوەش ماوە بڵێین کە ڕۆژانە خواردنەوەی یەك کوپ چای یان پتر جگە لەوەی کە سەرئێشە لەو کەساندا ناهێڵێ، ئەگەری تووشبوونیش بە نەخۆشی دڵ تا ڕادەیەك کەم دەکاتەوە.

ئەنجامنەدانی مەشقی فیزیکی دوو هێندەی قەڵەوی مەترسیدارە

لە لێکۆڵینەوەیەکی زانکۆی کامبریدجدا هاتووە کە ئەنجامنەدانی مەشقی فیزیکی دوو هێندەی قەڵەوی مەترسی بۆ تەندروستی هەیە.ئەنجامنەدانی مەشقی فیزیکی ئەگەری گەلێك گرفتی تەندروستی زیاد دەکات وەکو: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە، زیادبوونی ڕێژەی چەوری لە ناوچەی کەمەر و سکدا، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل و چەوری گلیسریدە سیانییەکان لە خوێندا، زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی دڵ و جەلتەی مێشك.مەشقی فیزیکی جگە لەوەی کە کوالیتی ژیان بەگشتی باشتر دەکات، سوودی تەندروستیی گەورەتری هەیە وەکو کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە، دڵ، جەلتە، بەهێزکردنی ئێسك و ماسولکەکان..تاد. مەشقی فیزیکی وەکو پیادەڕۆیی بە هەرزانترین و باشترین و سەلامەتترین چالاکیی بەدەنی بۆ هەموو کەسێك هەژمار دەکرێت، ئەگەر ڕۆژانە تەنیا بۆ ماوەی ٢٠ خولەك پیادەڕۆییەکی خێرا Brisk walk ئەنجام بدرێت ئەوا سوودی تەندروستی دەپێکێت. ئەمە روونکراوەتەوە کە مەشقی پیادەڕۆیی خێرا بۆ ماوەی ٢٠ خولەك نزیکەی ٩٠- ١١٠ کالۆری دەسووتێنێت، پیادەڕۆیی بۆ ماوەی زیاتر سوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی چەوریی لەش و پاراستنی تەندروستیی کۆئەندامی دڵ و سووڕان. ئاماژە بەمەش کراوە کە پیادەڕۆیی ڕۆژانە بۆ ماوەی ٢٠ خولەك ڕێژەی ئەگەری زووتر مردن تا ١٦٪ کەم دەکاتەوە، پیادەڕۆیی ڕۆژانە بۆ ماوەیەکی زیاتر ئەگەری زوو مردن تا ڕێژەی ٣٠٪ کەم دەکاتەوە.