

پەستانى بەرزى كۆنتىرۆل نەكراۋ مەترسىيە بۆ ژيان

بەرزىبونەۋەدى پەستانى
خوین Hypertension حالەتتىكى

درېژخايەنى باۋە، برىتتىيە لە زىدادبۇونى فشارى خوین لەسەر دىۋارى خوینبەرەكاندا، ئەمەش گىرقتى تەندىرۋەستى پەيدا دەكات، بۇنمۇنە نەخۇشىيى دل. بەرزىبونەۋەدى پەستانى خوین بە تىپەربۇونى كات مەترسى بۇ تەندىرۋەستى و كوالىتى ژيان پەيدادەكات بەتايىبەتى ئەگەر زوو دەستىنشان و كۆنتىرۆل نەكرىت. مەترسى و ئالۇزىيەكانى بەرزىبونەۋەدى پەستانى خوین ئەمانەن: نۆرى دل Heart attack لەبەر گىرانى يەكىك يان پتر لە خوینبەرەكانى تاجى دل، سىنگەدەرە Angina يان سىنگ ئىشەى سەخت لەبەر تەسكىۋونەۋەدى خوینبەرە بچوۋكەكانى ماسۋولكەى دل، پەككەۋتنى دل لەبەر زىدادبۇونى فشار و بارگرانى لەسەر دلدا كە دەبىتتە ھۆى گەۋرەبۇونى قەبارەى دل و گىرقت

لە پەمپىكردى خوین، جەلتەى مىشك Stroke لە ئەنجامى گىران يان تەقىنى بۇرپىيەكانى خوین لە مىشكدا، نەخۇشىيى گورچىلە يان پەككەۋتنى گورچىلە لە ئەنجامى تىكچوونى خوینبەرەكانى دەۋرى گورچىلە، لەدەستدانى بىنىن لەبەر تىكدانى بۇرپىيەكانى خوین لە چاۋدا، رەقبۇونى خوینبەرەكان كە ھۆكارە بۇ تەسكىۋونەۋەدى خوینبەرەكان لە قاچ و باسك و سەر و گەدەدا، ئەمەش ھۆكارە بۇ ئازار و ھەستىكردى بە ھىلاكى و ماندەۋۋىۋون.

بەھاي خۇراكىي زەيتى كونجى

زەيتى كونجى Sesame Oil بەھايەكى خۇراكىي بەرزى ھەيە، بۆنمونه كەوچكىكى گەورە پىكىدېت لە ۱۲۰ كالورى، ۱۳ گرام چەورى كە زۇربەي لە چەوريە باشەكان پىكىدېت، لە گەل ڧىتامىن E 0.2 ملگم، ڧىتامىن K 1.8 مايكروگرام، لە گەل چەند ماددەيەكى دژەئوكسان و برى جياواز لە كانزاكانى كالىيۇم، زىنك، مەگنسىيۇم، كۆپەر، ئاسن. سوودە تەندروستىيەكانى زەيتى كونجى: خۇپاراستن لە زوو سىپىوونى قىز، سووككردنى نىشانەكانى ھەوكردى رۇماتويىدى جومگەكان بەتايبەتى ئازار و ئاوسانى جومگە، دابەزاندى پەستانى بەرزى خويىن، سووككردنى سترىس، سووككردنى نىشانەكانى خەمۇكى لە رىنگاي بەرزكردنەھەي ئاستى ماددەي سىرۇتۇئىن لە شانەكانى مېشكدا، پاراستنى تەندروستىي دەم و ددان، پاراستنى تەندروستىي پىست لەوكتەي كە زەيتى كونجى سىفەتى دژەبەكتريا و دژەھەوكردى

ھەيە و پىست لە وشكبوون دەپارزىت، خۇپاراستن لە تووشبوون بە نەخۇشىي شەكرە، خۇپاراستن و چارەسەركردنى كەمخويى بەھوي رىژە بەرزەكەي ئاسن، خۇپاراستن لە تووشبوون بە چەند جۇرئىكى شىرپەنجە بەتايبەتى شىرپەنجەي كۆلۇن و رىكە، باشترکردنى فرمانى شانەكانى جگەر، پاراستنى تەندروستىي چاۋ.



ئامادەکردنى سەوزە بە ھەلەم تەندروستىيانەيە



پسپۇرانى خۇراك بەردەوام جەخت دەكەنەۋە كە ئامادەکردنى سەوزەكان بە رىنگاي ھەلمكردن Steaming تەندروستىيانەترىن رىنگايە بۇ ھىشتنەھەي بەرزترىن بەھاي خۇراكى. بەگشتى سەوزەكان دەلەمەندن بە ڧىتامىنەكان، گەلئىك لە ڧىتامىنە گرنگەكان لە ئاۋدا دەتوئىنەۋە ۋەكو ڧىتامىن C و ڧىتامىنەكانى گروپى B، لەبەر ئەھەي كە ئەم ڧىتامىنەكانە لەكاتى كۆلاندن لە سەوزەكان دېنە دەرەۋە، ھەلمكردن باشترە چونكە ئەم ڧىتامىنەكانە لەناۋ سەوزەكاندا دەمىننەۋە. جگە لە ڧىتامىنەكان، گەلئىك لە ماددەي دژەئوكسان و ماددەي گرنكى تر كە رۇلېان ھەيە بۇ خۇپاراستن لە شىرپەنجە پارزراۋ دەين بەتايبەتى ئەۋانەي كە لە ئاۋدا دەتوئىنەۋە. بەھەلمكردن ۋە يان گەرمىيەكى كەمىان پىۋىستە، بەمەشەۋە كەمترىن زىان بە ماددە خۇراكىيە گرنگەكان دەگات، سەوزەكان نەرم دەين، رەنگ و چىژيان زۇر نرىك لە رەنگ و چىژى سروشتى دەمىننەۋە. رىژەي ڧىتامىن A بە شىۋەي بيتا كاروتىن Beta carotene لەم سەوزانەدا زياتر دەبىت كە بە رىنگاي ھەلمكردن ئامادە دەكرىن بەتايبەتى گىنرە و سەوزە گەلا تارىكەكانى ۋەكو سلق يان سىپىناغ ھاۋكات لە گەل مانەھەي رىژەيەكى بەرزترى رىشال كە بايەخى تەندروستىي زۇرى ھەيە. لە لايەكى ترەۋە، ئامادەکردنى سەوزە بە ھەلم كاتىكى كەمى پىۋىستە، بۆنمونه ئامادەکردنى سلق يان سىپىناغ پىۋىستى تەنيا بە ۴-۶ خولەك ھەيە، ھەرەھا ئامادەکردنى برۇكۇلى بە ھەلم پىۋىستى بە ۸-۱۰ خولەك ھەيە.

بە خۇراک پىستىت پارىزە

خۇراكى ھاوسەنگ و خواردنەۋەى بېرىكى باشى ئاۋ باشتىن رېگايە بۇ پاراستنى تەندروستى پىستىت. لەمەش زياتر، ھەندىك جۇرى خۇراك رۆلى گىرنگيان ھەيە بۇ سافىردن و پاراستنى جوانى پىستىت. ئەلبان يان شىرەمەنى كەم چەۋرى گىرنگ چۈنكە سەرچاۋەى باشن بۇ فېتامىن A كە بۇ نۆيۈنەۋەى خانەكانى پىستىت زۇر پىستىتە، مېۋەى ۋەكو فەراۋلە و ئالو لەگەل تۈۋت يان مۇردى مۇر و رەش Blackberry رېزەيەكى بەرزى ماددە دژەئۇكسانەكان لەخۇدەگىر كە خانەكانى پىستىت لە زوۋپىرېۋون دەپارىزىن. ماسىيى سالمۇن، گۆز، زەيتى كانولا Canola oil، زەيتى كەتان Flaxseed oil ترشە چەۋرى گىرنگ لەخۇدەگىر ۋەكوئۇمىگا ۳ و ئۇمىگا ۶ كە ئاستى ھەۋكردن دادەبەزىن و پەردەى خانەكانى پىستىت دەپارىزىن، بەمەشەۋە پارىزگارى لە شىدارىي خانەكان دەكەن كە زۇر گىرنگە بۇ دروستىي پىستىت. ماسى تونە، دانەۋىلەكان، نان بە گەنمى تەۋاۋ گىرنگ بۇ پىستىت چۈنكە سىلېنىۋم Selenium لەخۇدەگىر كە سىفەتى دژەئۇكسانى ھەيە و پىستىت لە كارىگەرىيە خراپەكانى تىشكى خۇر دەپارىزىت. چاى سەۋز سىفەتى دژەھەۋكردنى ھەيە و پەردەى خانەكانى پىستىت دەپارىزىت، ھەرۋەھا پىستىت لە كارىگەرىيەكانى تىشكى سەروۋى ۋەنەۋشەيى ھەتاۋ دەپارىزىت، ئەمە جگە لەۋەى كە دژەئۇكسانەكانى پۇلىفېنۇلەكان Polyphenols لەخۇدەگىر كە بۇ پىستىت سوۋدەخشن.

خۇندەدانە بەر تېشىكى خۇر بەقەد جگەرەكىشان زىانى ھەيە

لە لىكۆلىنەۋىيەكى نويدا ھاتوۋە كە بەركەۋىتىنى دروست بە تېشىكى خۇر جگە لە دابىنكرەنى فېتامىن D، سوۋدى زۇرى تەندروستى ھەيە ۋەكو: خۇپاراستن لە توشىبون بە نۇرى دل، خۇپاراستن لە جەلتەى مېشك رەبو، رېگرتن لە قەلەۋى، خۇپاراستن لە نەخۇشى MS، باشتىكرەنى مەزاج، دابەزاندىنى پەستانى بەرزى خۇن، كەمكرەنەۋى نېشانەكان لە توشىبون بە نەخۇشى شەكرە، سوۋكردنى نېشانەكانى نەخۇشى ئەلزاھىمەر ۋ پاركىنسۇن، بەركەۋىتن بە تېشىكى خۇر ھانى لەش دەدات بۇ دروستكرەنى ئۆكسىدى نائىترىك كە رۇلى ھەيە بۇ پاراستنى كۆنەندامى دل ۋ سووران لە گەل باشكرەنى مەزاج. جەخت لەمەش كراۋتەۋە كە خۇندەدانە بەر تېشىكى خۇر بەقەد جگەرەكىشان مەترسى بۇ تەندروستى ھەيە. زاناكانى زانكۇى كامبىرىدج جەختيان كرىدۆتەۋە كە تېشىكى خۇر رەفتارى جىنەكان دەگۇرېت، بۇنمۇنە چالاكىى جىنەكانى دژەھەۋكرەن لە ھاۋىندا زىاد دەپېت، واتە تېشىكى خۇر ئاستى ھەۋكرەن لە لەشدا كەم دەكاتەۋە. لە لاپەكى ترەۋە، بەكارھېتائى بەردەۋامى ئاۋىتەكانى دژەخۇر لەۋانەيە كە رېسېكىكى نوئى بېت بۇ توشىبون بە نەخۇشى دل، ھەروەھا نەگەرى توشىبون بە كەمى فېتامىن D3 زىاد دەكات. خۇدەدانە بەر تېشىكى خۇر بە برى تەۋاۋ سوۋدى بۇ تەندروستى ھەيە، بەلام بە برى زىاد يان برى كەم زىانبەخشە.

گرنگى شوۋشتىنى زمان بە فلچەى ددان

زمان يەكىكە لەۋ شوۋىنە فەرامۇشكراۋانەى لەش، كە باسى پاكۋاۋىتىنى دەم دەكرېت جەخت شوۋشتىنى ددان رۇزانە دوو جار دەكرېتەۋە، زۇر بە كەمى باس لە شوۋشتىنى زمان بە فلچەى ددان دەكرېت. روى پشتەۋەى زۇرىسى ھەرە زۇرى جۇرەكانى فلچەى ددان تەرخان كراۋە بۇ مالىنى زمان. بۇشايى دەم دەۋرەۋىرېكى زۇر گونجاۋە بۇ بەكتىريا، چونكە تارىك ۋ گەرم ۋ شىدارە لە گەل بوۋنى پاشماۋە وردەكانى خۇراك، لە راستىدا، بلىۋنان بەكتىريا لەناۋ دەمدا دەژىن، ئەگەرچى ھەندېكىيان سوۋدبەخشىن، بەلام ژمارەيەكى زۇرىان زىانبەخشىن. بەكتىريا لە توانايدايە كە لەسەر روى زماندا جىگىر بېت ۋ گەشەبكات بەتاببەتى كە زمان ژمارەيەكى زۇر كەلېنى بېجۋوك لەخۇدەگرېت كە بەكتىريا خۇى تىياناندا ھەشاردەدات، دامالېنى يان فلچەكرەنى زمان ئەم بەكتىريانە لادەبات. بەگشتى فلچەكرەنى زمان ۳ سوۋدى گرنگى بۇ تەندروستى بۇشايى دەم ھەيە:

- خۇشكرەنى بۇنى دەم ۋ ھەناسە: لەۋكاتەى كە بەكتىرياى ناۋدەم ھۇكارى يەكەمى بۇنى ناخۇشە، بە

مالېنى زمان بە روۋەكەى تىرى فلچەى ددان چەند چىنېكى بەكتىريا لەسەر زمان رادەمالرېن كە رۇلىان لە پەيداكرەنى بۇنى ناخۇشى دەمدا ھەيە.

- باشتىكرەنى ھەستى چىژكرەن: كە بەكتىريا شوۋىنەكان يان پۇپەكانى ھەستى چىژ Taste buds لەسەر زمان دادبۇش ئەۋا لەم ھەستە كەم دەكەنەۋە، بە مالېنى زمان زۇرىسى پۇپەكانى ھەستى چىژ لە زماندا پاك دەبنەۋە ۋ والاتر دەبن بۇ ئەنجامدانى فرمانى چىژكرەن، بەمەشەۋە چىژى تەۋاۋ لە خۇراك ۋەردەگېرېت.
- پاراستنى تەندروستى ددان: ئەمە روۋنە كە بەكتىرياى زىانبەخشى ناۋ دەم ھۇكارە بۇ پەيداۋونى چال ۋ كلۇرېۋونى ددان لەگەل نەخۇشى پوك، بە پاككرەنەۋەى بەكتىرياى سەر زمان، رېژەى بەكتىرياى زىانبەخش لەناۋ دەمدا كەم دەپېتەۋە، بەمەشەۋە ئەگەرى كلۇرېۋونى ددان ۋ نەخۇشى پوك كەم دەپېتەۋە.

زمان يەكىكە لەۋ شوۋىنە فەرامۇشكراۋانەى لەش، كە باسى پاكۋاۋىتىنى دەم دەكرېت جەخت شوۋشتىنى ددان رۇزانە دوو جار دەكرېتەۋە، زۇر بە كەمى باس لە شوۋشتىنى زمان بە فلچەى ددان دەكرېت. روى پشتەۋەى زۇرىسى ھەرە زۇرى جۇرەكانى فلچەى ددان تەرخان كراۋە بۇ مالىنى زمان. بۇشايى دەم دەۋرەۋىرېكى زۇر گونجاۋە بۇ بەكتىريا، چونكە تارىك ۋ گەرم ۋ شىدارە لە گەل بوۋنى پاشماۋە وردەكانى خۇراك، لە راستىدا، بلىۋنان بەكتىريا لەناۋ دەمدا دەژىن، ئەگەرچى ھەندېكىيان سوۋدبەخشىن، بەلام ژمارەيەكى زۇرىان زىانبەخشىن. بەكتىريا لە توانايدايە كە لەسەر روى زماندا جىگىر بېت ۋ گەشەبكات بەتاببەتى كە زمان ژمارەيەكى زۇر كەلېنى بېجۋوك لەخۇدەگرېت كە بەكتىريا خۇى تىياناندا ھەشاردەدات، دامالېنى يان فلچەكرەنى زمان ئەم بەكتىريانە لادەبات. بەگشتى فلچەكرەنى زمان ۳ سوۋدى گرنگى بۇ تەندروستى بۇشايى دەم ھەيە:

- خۇشكرەنى بۇنى دەم ۋ ھەناسە: لەۋكاتەى كە بەكتىرياى ناۋدەم ھۇكارى يەكەمى بۇنى ناخۇشە، بە