کام میوە بۆ گورچیلە سوودبەخشە؟

هەموو جۆرەکانی میوە سوودبەخشن چونکە ریشاڵ، ماددەی دژەئۆکسان، هەروەها ڤیتامین و کانزاکان بە لەش دەبەخشن، بەڵام هەندێکیان لە هەندێکی تر سوودبەخشترن بۆ تەندروستیی گورچیلەکان.

بەگشتی ئەو جۆرانەی میوە کە زیاتربۆ تەندروستیی گورچیلە سوودبەخشن ئەوانەن کە رێژەی بەرزی دژەئۆکسانەکانی فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids و ڤیتامینەکانی A، C، E لەگەڵ رێژەیەکی کەمی پۆتاسیۆم لەخۆدەگرن و زیاتر سیفەتی دژهەوکردنیان هەیە. سێو، ترێی سوور یان رەش رۆڵیان هەیە بۆ خاوکردنەوەی بۆڕییەکانی خوێن لە گورچیلەدا. بۆ ئەو کەسانەی کە بەردی گورچیلەیان هەیە، میوەی وەکو مۆز کە رێژەیەکی بەرزی پۆتاسیۆم لەخۆدەگرێت سوودبەخشە، هەروەها خواردنەوەی پەرداخێك شیرەی سروشتی پرتەقاڵ ئاستی ترشێتی میز دادەبەزێنێت، ئەمەش ئەگەری گەورەبوونی بەردی گورچیلە کەم دەکاتەوە. لەسەر کەسانی تووشبوو بە نەخۆشیی درێژخایەنی گورچیلە کە توانای رێکخستنی ئاستی دروستی پۆتاسیۆمی لەدەستداوە پێویستە کە دووركەونەوە لە خواردنی ئەو جۆرانەی میوە کە رێژەی بەرزی پۆتاسیۆم لەخۆدەگرن بەتایبەتی پرتەقاڵ و مۆز بە مەبەستی رێگرتن لە بەرزبوونەوەی ئاستی پۆتاسیۆم لە خوێندا کە هۆکارە بۆ ناڕێکبوونی لێدانەکانی دڵ و هەندێك جاریش نۆرەی دڵ Heart attack، جۆرەکانی تری میوە کە ئاستی بەرزی پۆتاسیۆم لەخۆدەگرن بریتین لە: کیوی، خۆخ، شووتی، قەیسی، مانگۆ، ئاڵو، مێوژ.

بەهای خۆراکیی زەیتی کانۆلا

زەیتی کانۆلاCanola oil بایەخێکی تەندروستی بەرزی هەیە، پێکهاتووە لە ٧٪ ترشە چەورییە تێرەکان، ٢٨٪ ترشە چەورییە فرەناتێرەکان، ٦٣٪ ترشە چەورییە یەکانە ناتێرەکان، لەگەڵ چەورییەکانی ئۆمیگا٣ و ئۆمیگا٦، هەروەها دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانی،A،E K. سوودە تەندروستییەکانی زەیتی کانۆلا: دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL و بەرزکردنەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی باشHDL لە خوێندا،پاراستنی تەندروستیی دڵ، کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا، سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی جومگە لە ئازار و سخبوون، پاراستنی تەندروستیی پێست بەتایبەتی کەمکردنەوەی ئەگەری لۆچبوونی پێست، بەرزکردنەوەی ئاستی وزەی لەش، کەمکردنەوەی ئەگەری توشبوون بە چەند جۆرێکی شێرپەنجە، باشترکردنی فرمانەکانی مێشك و کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی ئەلزهایمەر Alzheim-er’s، کۆنترۆلکردنی کێشی لەش، جێگیرکردنی ئاستی شەکری خوێن بۆیە زەیتی کانۆلا گونجاوە بۆ نەخۆشانی شەکرە، هاندانی خۆپاراستن لە تووشبوون بە هەڵامەت، سووککردنی نیشانەکانی نەخۆشیی ڕەبو، پاراستنی تەندروستیی ئێسك، پاراستنی چاو لە گەلێك نەخۆشی، هاندانی فرمانی گلاندی دەرەقی، سووککردنی نیشانەکانی خەمۆکی.

شووشتنی دەست بە ماددەی دژەبەکتریا زیانی هەیە

پسپۆران باسیان لەمە کردووە کە بەگشتی خراپییەکانی شووشتنی دەست بە سابوون یان جێلی دژەبەکتریا لە باشییەکانی زیاترە. هەروەها لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە نزیکەی ٧٥٪ی جێل و سابوونی دژەبەکتریا ماددەی ترایکلۆسان Triclosan لەخۆدەگرن. ئەم ماددەیە هۆکارە بۆ گەلێك گرفتی تەندروستی وەکو:

- پەیداکردنی بەرگری دژی بەکتریا، زیاد بەکارهێنانی سابوون یان جێلی دژەبەکتریا هاندەرە بۆ گەشەی بەکتریای بەهێز بەرانبەر بە دەرمانی دژەبەکتریا (دژەژی). ئەم جێلە بەکتریای ئاسایی و بێهێز لەناودەبات بەڵام بێسوودە بەرانبەر بە بەکتریای (خۆڕاگر Resis-tant)، ئەمەش لە درێژمەودادا ئاڵۆزی لێدەکەوێتەوە.
- تێکدانی هاوسەنگیی هۆرمۆنەکان لەوکاتەی کە ترایکلۆسان هۆکارە بۆ ناهاوسەنگبوونی هۆرمۆنەکانی گلاندی دەرەقی، هەروەها لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری زووباڵغبوون، نەزۆکی، قەڵەوی، هەتا شێرپەنجە لە هەندێك حاڵەتدا.
- گرفتی تەندروستی گەورە لە منداڵدا بەتایبەتی کە ترایکلۆسان هۆکارە بۆ گرفت لەپەرەسەندنی سستمی بەرگریی لەشدا، بەمەشەوە ئەگەری تووشبوونی منداڵان بە هەوکردنەکان بە شێوەیەکی توند زیاد دەبێت.

به مەشقی وەرزشی ئێسكت بەهێز بكە

ئەمە روونە كە مەشقی وەرزشی یان فیزیكی ماسوولكە بەهێز و پتەو دەكات، ئەمەش سەلمێنراوە كە مەشقی فیزیكی ئێسك بەهێز دەكات. تا ئێستا مەشقەكانی هەڵگرتنی قورسایی بە باشترین مەشق بۆ بەهێزكردنی ئێسك هەژمار دەكرێن لەوكاتەی كە قورسایی سەر ئێسك هانی گەشەی خانەكانی ئێسك دەدات. لە لایەكی ترەوە، جووڵاندنەوەی ماسوولكەكان بە پێچەوانەی هێزی كێشكردنی زەوی ئێسك پتەو دەكات. جگە لەمانە، مەشقی پیادەڕۆییش رۆڵی هەیە بۆ بەهێزكردنی ئێسك بەتایبەتی ئێسكەكانی نێك، بۆ ئەم مەبەستە هەوڵ بدە كە رۆژانە بەلای كەم بۆ ماوەی ٣٠ خولەك پیادەڕۆیی ئەنجام بدەیت جا یەك پارچە یان بە ٣ جار هەر جارەی ١٠ خولەك. هەروەها مەشقی یۆگا Yoga لەژێر چاودێری راهێنەردا یارمەتیدەرە بۆ خۆپاراستن و سووككردنی سخبوونی جومگەكان و گرژی ماسوولكەكان، هەندێك پۆزیشنی یۆگا یارمەتی ئێسكەكان دەدەن و كرداری پوكانەوەی ئێسك دوادەخەن بەتایبەتی لە ئافرەتانی پاش تەمەنی ٥٠ساڵیدا. مەشقی فیزیكی جگە لە بەهێزكردنی ئێسك و كەمكردنەوەی ئەگەری شكان، ماسوولكەكان بەهێز دەكات كە پاڵپشتی جومگەكان دەكەن. جگە لە بەهێزكردنی ئێسك، مەشقی وەرزشی سوودی تەندروستیی تری هەیە وەكو: پاراستنی كۆئەندامی دڵ و سووڕان و باشتركردنی لیاقەی جەستەیی، سووككردنی ئازار، باشتركردنی كوالیتی خەو، خۆپاراستن لە سترێس، سووككردنی پەستی و خەمۆكی، پاراستنی هاوسەنگیی لەش و باشتركردنی هەماهەنگی جووڵەی هەموو بەشەكانی.

سێو هاندەرە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش

سێو ریشاڵ و ئاوێتەکانی فینۆلیك Phenolic لەخۆدەگرێت کە ڕۆڵی خۆپاراستنیان لە گەلێك نەخۆشی هەیە. ریشاڵی سێو کە هەرس نابێت، ترشەکانی هەرسکردن دەگەیەنێتە کۆڵۆن، لەوێدا بەکتریای ریخۆڵە لەسەر ئەم ریشاڵەدا دەژی و ترشە چەوری زنجیرە کورت دروست دەکات لە ئەنجامی کرداری هەوێنبوون لە ریخۆڵەدا، ئەم ترشە چەورییانە یارمەتیدەرن بۆ هێشتنەوەی ئاستی وزە و جێگیرکردنی ئاستی شەکری خوێن، واتە هێشتنەوەی هەستی تێربوون بۆ ماوەیەکی زیاتر، ئەمەش هاندەرە بۆ کۆنترۆلکردنی کێشی لەش. لە چەندین توێژینەوەدا ئاماژە بەمە کراوە کە سێو هاندەرە بۆ زیادبوونی ژمارەی چەند جۆرێکی بەکتریا سوودبەخش لە ریخۆڵەدا، ئەمەش پەیوەندی بە کێشی لەشەوە هەیە، بۆنموونە زیادبوونی رێژەی بەکتریای سوودبەخشی ریخۆڵە هاندەرە بۆ کۆنترۆلکردنی کێشی لەش. سێوێکی قەبارە مامناوەند نزیکەی ٤-٥ گرام ریشاڵ لەخۆدەگرێت لەگەڵ ٢٠-٢٦ گرام کاربۆهیدرات، هەروەها دەوڵەمەندە بە دژەئۆکسانەکانی پۆلیفینۆلەکان کە ڕۆڵیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیی دڵ، دابەزاندنی پەستانی خوێن،پاراستنی تەندروستیی مێشك، بەرزکردنەوەی ئاستی وزەی لەش کە هاندەرە بۆ ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی و کۆنترۆلکردنی کێشی لەش.

نیشانەکانی کەمیی ئاو لە لەشدا

• سەرئێشەی بەردەوام لەبەر کەمبوونەوەی پەستانی ناو بۆرییەکانی خوێن، ئەمەش بارگرانی دەخاتە سەر دڵ و وای لێدەکات کە بە زەحمەت خوێن پاڵ بنێت بۆ مێشك، دەرەنجام بڕێکی کەمتری ئۆکسجین دەگاتە شانەکانی مێشك و سەرئێشە سەرهەڵدەدات لەوکاتەی کە خواردنەوەی بڕێکی باشی ئاو هاندەرە بۆ گەیشتنی بڕی تەواوی ئۆکسجین بە هەموو بەشەکانی لەش.

• کەمبوونەوەی جووڵە یان سستبوونی ریخۆڵە کە دەبێتە ئەگەری قەبزی چونکە ئاو باشترین چارەسەری سروشتییە بۆ قەبزی و رێکخستنی جووڵەی ریخۆڵە، کۆئەندامی هەرس پشت بە ئاو دەبەستێت بۆ جووڵەی خۆراك بە ریخۆڵەی باریکە و کۆڵۆندا.

• تۆخبوون یان تاریکبوونی رەنگی میز واتە زەردێکی تۆخ لەوکاتەی کە رەنگی میز رەنگدانەوەیە بۆ باری تەندروستی، خواردنەوەی بڕی کەمتری ئاو هۆکارە بۆ تۆخبوونی رەنگی میز بەپێچەوانەشەوە خواردنەوەی بڕی تەواوی ئاو وا لە رەنگی میز دەکات کە زەردێکی کاڵ بێت.

• هەستکردن بە سەرسووڕان Dizziness و ماندووبوون یان بێهێزی و نارەحەتی هاوکات لەگەڵ گۆڕانی کتوپڕ لە پەستانی خوێندا، بەرزبوونەوە یان دابەزینی پەستانی خوێن هاندەرە بۆ هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی، چونکە ئاو هاندەرە بۆ بەرزکردنەوەی ئاستی وزە و چالاکیی لەش.