زیادبوونی چەوریی جگەر

جگەری ئاسایی ڕێژەیەکی کەمی چەوری لەخۆدەدەگرێت، بەڵام کە ڕێژەی چەوری لە ٥-١٥٪ی کێشی جگەر زیاتر بێت ئەوا بە زیادبوونی چەوریی جگەر Fatty liver هەژماردەکرێت. زیادبوونی چەوریی لە جۆری نائەلکهولی Non-alcoholic واتە کە پەیوەست نەبێت بە خواردنەوەی ئەلکهول حاڵەتێکی باوە. حاڵەتەکە لەوانەیە کە بێ نیشانە بێت، لەوانەشە کە ئەم نیشانانەی هەبێت: هەستکردن بە نارەحەتی لە بەشی سەرەوەی سك (ناوەڕاست یان لای ڕاست)، سك ئێشە، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن یان کێشی لەش، هێڵنج، زەردوویی، ئاوسانی سك و قاچەکان، هەستکردن بە ماندووبوون و بێهێزی گشتیی لەش. هۆکارە هاندەرەکانی زیادبوونی ڕێژەی چەوریی جگەر لە جۆری نائەلکهولی ئەمانەن: کێشی زیاد و قەڵەوی، نەخۆشیی شەکرەی جۆری دووەم یان بوونی بەرگریی دژی هۆرمۆنی ئینسۆلین Insulin resistance بەتایبەتی کە هاوکات بێت لەگەڵ کێشی زیاد و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و چەوریی گلیسریدە سیانییەکان لە خوێندا، زیانی لابەلای بەکارهێنانی هەندێك دەرمان بە بێ چاودێری دکتۆر وەکو دەرمانەکانی دابەزاندنی کۆلیستیرۆل و دەرمانەکانی کۆنترۆلکردنی نەخۆشیی شەکرە. هەنگاوەکانی چارەسەرکردن و خۆپاراستن: کۆنترۆلکردنی کێشی لەش، مەشقی وەرزشی بەردەوام، دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی ئەلکهول، هاوسەنگکردنی خۆراك بەتایبەتی زیادکردنی سەوزە گەڵا تاریکەکانی وەکو سپێناغ و سڵق کە نایترەیتە نائۆرگانییەکان لەخۆدەگرن و ڕێگا لە کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا دەگرن.

فرەکیسی هێلکەدان ئەگەری نەخۆشیی شەکرە زیاد دەکات

لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ئافرەتانی تووشبوو بە فرەکیسی هێلکەدان PCOS ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشیی شەکرە لە ئافرەتانی ئاساییزیاترە. لێکۆڵینەوەکان جەختیان لەمەش کردۆتەوە کە فرەکیسی هێلکەدان ئەگەری تووشبوون بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەخۆشییەکانی تری کۆئەندامی دڵ وسووڕان زیاد دەکات بۆنموونە نۆرەی دڵ و پەککەوتنی دڵ Heart failure. نەخۆشیی فرەکیسی هێلکەدان گرفتێکی هۆرمۆنییە و کاریگەریی نەرێنی دەکاتە سەر سووڕی مانگانەی ئافرەت بە شێوەی دواکەوتن، نارێکبوون، هەندێك جاریش سووڕەکان بۆ ماوەیەکی درێژتر لە ماوەی سووڕی ئاسایی بەردەوام دەبن، ئەمەش چانسی دووگیانبوون کەم دەکاتەوە.لە لایەکی تر، فرەکیسی هێلکەدان ئەگەری نەخۆشیی شەکرە و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان زیاد دەکات هەتا ئەگەر ئافرەتی تووشبوو ریسکی تەندروستیی دیکەشی نەبێت وەکو کێشی زیاد یان قەڵەوی، جگەرەکێشان، هەروەها کەمی مەشقی فیزیکی. لەبەر ئەم ئەگەرانە پێویستە لەسەر ئافرەتی تووشبووبە فرەکیسی هێلکەدان کە زوو سەردانی دکتۆر بکات و تەندروستی بەسەر بکاتەوە.

هێلکە. خۆراکێکی تەواوە

هێلکە Eggsخۆراکێکی تەواو و تەندروستییانەیە، چونکە زۆربەی ماددە خۆراکییە پێویستەکان لەخۆدەگرێت. هێلکە سەرچاوەیەکی باشی پرۆتینە، یەك هێلکەی قەبارە مامناوەندی نزیکەی ٧ گرام پرۆتین لەخۆدەگرێت، پرۆتینی هێلکە لەو جۆرەیە کە هەرسکردنی ئاسانە، ماوەی هەرسکردنی پرۆتینی هێلکە بە گوێرەی شێوەی ئامادەکردنی هێلکە بۆ خواردن دەگۆڕێت، بۆنموونە لەکاتی سوورکردنەوەی هێلکە لەناو زەیتی رووەکیدا ٣ کاتژمێر پێویست دەبێت بۆ ئەوەی کە پرۆتینەکەی بە تەواوی هەرس بکرێت. کەچی بە کوڵاندنی هێلکە ئەوا بۆ هەرسکردنی پرۆتینەکەی تەنیا یەك کاتژمێر و نیو کات پێویست دەکات. هێلکەیەك نزیکەی ٧٥ کالۆری وزەی تێدایە کە دابەش بووە بەسەر ١٥کالۆری لە سپێنە و ٦٠ کالۆری لە زەردێنەدا، هەروەها یەك زەردێنەی هێلکە جگە لە چەوربیە تێرەکان، نزیکەی ٢٠٠ میللیگرام کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت. جگە لەمانە، هێلکە دەوڵەمەندە بە ڤیتامین A و ڤیتامین Bو ڤیتامین D، کانزای ئاسن، کالسیۆم، فۆسفۆر، کەمێك زینك و یۆد. هێلکەی کوڵاو خۆراکێکی تەواو و گونجاوە بۆ منداڵ و گەورە و پیرەکان چونکە جوین و هەرسکردنی زۆر ئاسانە و بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە.

ماست گرژبوونی کۆڵۆن سووک دەکات

ماست Yogurt خۆراکێکی پرچێژە، گونجاوە بۆ هەموو کاتێك چونکە هەرسکردنی لە شیرەمەنییەکانی تر ئاسانترە. ماست پاش کرداری هەوێنبوون گەلێك ئەنزیم لەخۆدەگرێت کە یارمەتی هەرسکردن دەدەن بەتایبەتی ئەنزیمی لاکتێز Lactase کە شەکری شیر شیدەکاتەوە. ماست لاکتۆبەکتریای Lactobacteriaتێدایە کە یارمەتی پاکبوونەوەی قۆڵۆن لە پاشەڕۆکان، هەروەها دیواری گرژ و خاوبوونەوەی دیواری کۆڵۆن ڕێکدەخات، بەمەش نیشانەکانی گرژبوونی کۆڵۆن سووك دەکات لە سکچوون و قەبزی و ئاوسانی سك، هەروەهائەگەری شێرپەنجەی کۆڵۆن کەم دەکاتەوە،ئەمە سەرەڕای یارمەتیدانی هەرسکردنی خۆراك و هەڵمژینی ماده خۆراکییەکان لە خۆراکی تردا وەکو کالسیۆم و کۆمەڵەی ڤیتامین B. لێکۆڵەرەوەکان جەختیان لەسەر سوودەکانی تری ماست بۆ کۆئەندامی هەرس کردۆتەوە بەتایبەتی بۆ منداڵان لە ڕێگای چاڵاککردنەوەی بەکتریا سوودبەخشەکانی ناو ریخۆڵە،ئەم بەکتریایە ڕێگرە لە سکچوون و رووداوی هەستیاری بەرانبەر بە چەند جۆرێکی خۆراك و تێکچوونی خۆراك لەناو ریخۆڵەدا لەگەڵ یارمەتیدانی لەش بۆ دروستکردنی ڤیتامین K.

هۆکارەکانی بەردی گورچیلە

بەردی گورچیلە Kidney stones بریتییە لە ماددەی نیشتووی رەق لەناو گوچیلەدا کە لە کانزا و خوێیەکان پێکهاتووە. بەگشتی بەردەکان لەوکاتەدا دروست دەبن کە میز چڕدەبێتەوە و هانی بەیەکەوەنووسانی کانزاکان دەدات و دەبنە کریستال (بەرد). لەوانەیە بەردی گورچیلە هیچ نیشانەیەکی نەبێت تا ئەوکاتەی بەردەکە دەجوولێت لەناو گورچیلە یان لەناو بۆڕی نێوان گورچیلە و میزڵداندا(حالب)، لەم حاڵەتانەدا نیشانەکان بریتین لە: ئازاری توند لە تەنیشتەکان یان لە لای پشت لەژێر ئاستی پەراسووەکان، ئازارەکە وەکو شەپۆڵ توند و سووک دەبێت، لەوانەشە ئازارەکە بۆ خوارەوەی سك بڵاوبێتەوە، ئازار لەکاتی میزکردندا یان سووتانەوەی میز، گۆڕانی ڕەنگی میز بۆ پەمەیی یان قاوەیی، لێڵبوونی میز و چڕبوونی بۆنی میز، هێڵنج و ڕشانەوە، زوو زوو و زیاد میزکردن بە بڕی کەم، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمیی لەش یان لەرز و تا. کۆمەڵێك هۆکار هاندەرن بۆ دروستبوونی بەردی گورچیلە وەکو: بوونی مەیلی خێزانییان بۆماوەیی، کەم خواردنەوەی ئاو و شلەمەنییەکانی تر، ژیان لە شوێنە گەرمەکاندا هاوکات لەگەڵ زیاد ئارەقەکردن، زیاد خواردنی شەکر و خوێ و خۆراکی دەوڵەمەند بە پرۆتین، زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی، گرفت لە کۆئەندامی هەرسدا وەکو نەشتەرگەری بایپاسی گەدە و سکچوونی درێژخایەن کە کاریگەری دەکەنە سەر هەڵمژینی کالسیۆم و ئاو و زیادبوونی ماددە دروستکارەکانی بەرد لە میزدا، زیادبوونی ماددەی سیستین لە میزدا.

کوالیتی خەو پەیوەندی بە نەخۆشیی دڵەوە هەیە

خەو زۆر پێویستە بۆ تەندروستیی دڵ لە هەر تەمەنێکدا. ئەو کەسانەی کە خەویان باش نییە، ئەوا ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشیی خوێنبەرەکانی دڵ و شەکرە و جەلتەی مێشك بەرزدەبێتەوە بەبێ حیسابکردن بۆ تەمەن، کێشی لەش، جگەرەکێشان..تاد. نووستنی ماوەکورت (کەمتر لە ٦ کاژمێر) و بە کوالیتی خراپ ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و سووڕان بۆ بەرزترین ڕێژە بەرزدەکاتەوە. یەکێك لە ڕوونکردنەوەکانی پەیوەندی ماوە و کوالیتی خەو بە ئەگەری نەخۆشییەکانی دڵ و سووڕان بریتییە لەوەی کە کورت و درێژیی ماوەی خەو و کوالیتی خراپی خەو پەیوەندییان بە تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرەوە هەیە کە بە دەوری خۆی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ و سووڕان زیاد دەکات. بە هەمان شێوە نووستن بۆ ماوەی زیاتر لە ٩ کاتژمێر لە ڕۆژێکدا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە و نەخۆشیی دڵ لە ئافرەت و پیاودا بە هەمان ئەندازە بۆ چەند بەرابەر زیاد دەکات. ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە کەم نووستن و زیاد نووستن دەبنە هۆی تێکدانی چەند کردارێکی بایۆلۆژی وەکو میتابۆلیزمی شەکری گلوکۆز، پەستانی خوێن، لەگەڵ ئاستی هەوکردن لە لەشدا. لە نەوجەوانانیشدا خەوی خراپ ئەگەری گەلێك گرفتی تەندروستیی زیاد دەکات وەکو نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، زیادبوونی کێشی لەش.