هۆکارە هاندەرەکانی تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە

شەکرە Diabetes نەخۆشیەکی درێژخایەنە، بریتییە لە گرفت لە شێوەی مامەڵەکردنی لەش لەگەڵ شەکری گلوکۆز و بەرزبوونەوەی ئاستەکەی لە خوێندا. زۆربەی حاڵەتەکان لە جۆری شەکرەی دووەمن Type ٢، هۆکارە هاندەرەکانی تووشبوون بریتین لە: بەساڵاچوون واتە لە تەمەنی ٤٥ساڵی و بەسەرەوە، کێشی زیاد و قەڵەوی یان تێکڕای بارستایی لەش کە زیاتر بێت لە ٢٣ کگم/م٢ یان چێوەی کەمەر کە لە ٤٠ گرێ (١٠٢سم) زیاتر بێت بۆ پیاو و لە ٣٥ گرێ (٨٨سم) زیاتر بێت لە ئافرەتدا، بوونی مێژووی خێزانی بۆ نەخۆشیی شەکرە بۆنموونە باوك یان دایك یان برا یان خوشك، لە ئافرەتدا بوونی مێژووی تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە لەکاتی دووگیانیدا Gestational diabetes یان کە کێشی منداڵی تازەبوو کە ٤,٥ کگم یان زیاتر بووبێت، کەمی جوولە یان کەمی چالاکیی فیزیکی، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەتایبەتی کە لە ٩٠/١٤٠ ملم جیوە بەرزتر بێت، ئاستی نزمی کۆلیستیرۆلی باش HDL لە خوێندا کە کەمتر بێت لە ٣٥ ملگم/دێسیلیتر، ئاستی بەرزی چەوریی گلیسریدە سیانییەکان لە خوێندا بەتایبەتی پێش نانی بەیانی (خورینی) کە بەرزتر بێت لە ٢٥٠ ملگم/دێسیلیتر، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، زیانی لابەلای بەکارهێنانی دەرمانە ستیرۆیدییەکان بۆ ماوەیەکی زۆر، ئەو حاڵەتانەی کە پەیوەستن بە پەیدابوونی بەرگری دژی هۆرمۆنی ئینسولین وەکو فرەکیسی هێلکەدان، کۆبوونەوەی نائەلکهولی چەوری لە جگەردا.

چۆن بەرگریی لەش بەهێز دەکەیت؟

سستمی بەرگریی Immune system لەش پێکهاتووە لە تۆڕێکی خانە و شانە و ئەندام کە بە هەماهەنگی کار دەکەن بۆ پاراستنی لەش لە هەوکردن بە بەکتریا، ڤایرۆس، مشەخۆر، هەروەها کەڕووەکان، بۆیە بەهێزکردنی بەرگریی لەش زۆر پێویستە. گرنگیی مەشقی فیزکی بۆ بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش بە پلەی یەکەم دێت، بۆنموونە پیادەڕۆیی خێرا بۆ ماوەی ٣٠ خولەك سووڕی خانە بەرگریکارەکانی لەشیان خڕۆکە سپییەکانی خوێن و ماددە گرنگەکانی تری سستمی بەرگریی بۆ هەموو بەشەکانی لەش زیاتر دەکات، بەڵام ٣ کاتژمێر پاش مەشقی وەرزشی ئەم خانە بەرگریکارانە دەگەڕێنەوە ئەو شانانەی کە لێیەوە هاتوون، واتە کاریگەریی مەشقی وەرزشی بۆ بەهێزکردنی بەرگریی لەش کورت خایەنە،بۆیە مەشقی فیزیکی رێك و رۆژانە رێنمایی دەکرێت. خەوی دروست رێگایەکی ترە بۆ بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش، ئەمە روونە کە ئەو کەسانەی بە باشی ناخەون زیاتر رووبەڕووی هەوکردنە ڤایرۆسییەکان دەبنەوە،خەوی دروستی شەوانە بۆ ماوەی ٧-٨ کاتژمێرئەم ئامانجە دەپێکێت. خۆراکی هاوسەنگ زۆر گرنگە بۆ بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش بەتایبەتی بڕی باشی سەوزە و میوەی جۆراوجۆر، لەگەڵ ئەو خۆراکانەی کە دەوڵەمەندن بە ریشاڵ کە هاندەرە بۆ گەشەی بەکتریای سوودبەخشی ریخۆڵە، هەروەها ڤیتامینەکانی B،D، C، لەگەڵ کانزای زینك.

بەهای خۆراکیی پەتاتە

پەتاتە Potatoes دەوڵەمەندە بە نیشاستە، ریشاڵ، ڤیتامینەکانی C،B5، B6، B9، لەگەڵ کانزاکانی پۆتاسیۆم، مەنگەنیز، مەگنسیۆم، فۆسفۆر، هەروەها سەرچاوەیەکی باشە بۆ ماددە دژەئۆکسانەکان لە جۆری فلاڤۆنۆیدەکان و کارۆتینۆیدەکان و فینۆلیکەکان کە ئەگەری نەخۆشییە درێژخایەنەکان کەم دەکەنەوە وەکو نەخۆشیی دڵ، شەکرە، هەندێك جۆری شێرپەنجە. پەتاتە رۆڵی هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن بەوەی کە نیشاستەی خۆڕاگر لەخۆدەگرێت کە بەرگری شانەکان بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسولین کەم دەکاتەوە. پەتاتە ماددەیسۆلانین Solanineلەخۆدەگرێت کە لەکاتی بەرکەوتنی بە تیشکی خۆر ئەوارێژەکەی بەرز دەبێتەوە رەنگی تفری پەتاتە سەوز دەبێت، ئەمەش چێژی پەتاتە تاڵ دەکات و دەبێتە ئەگەری زیادبوونی ئازار لە جومگەکاندا. پێویستە ئەمەش بزانرێت کە تفری پەتاتەش دەوڵەمەندە بە گەلێك ڤیتامین و کانزا. سوودە تەندروستییەکانی تری پەتاتە: هاندانی گەشەی بەکتریای سوودبەخشی ریخۆڵە و کەمکردنەوەی هەوکردن لەناو کۆلۆندا لەگەڵ کەمکردنەوەی ئەگەری شێرپەنجەی کۆڵۆن، زووپەیداکردنی هەستی تێربوون ئەمەش هاندەرە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش.

بە سوودەکانی هێل ئاشنا بە

هێل Cardamom گەلێك پێکهاتەی گرنگ لەخۆدەگرێت، بە گەرمی و کولاَندنیش ئەم پێکهاتانانە تێکناشکێن. هێل بە هەر شێوەیەك بەکاربێت بەدەرنییە لە سوودە تەندروستییەکانی کە بریتین لە: دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ و چەوری گلیسریدە سیانییەکان، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشك،کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا، خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان، خۆپاراستن لە چەند جۆرێکی شێرپەنجە، باشترکردنی تەندروستیی کۆئەندامی هەرس و هاندانی زوو چاکبوونەوەی کولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ، پاراستنی تەندروستیی دەم و ددان، هاندانی چاکبوونەوە لە هەوکردنە میکرۆبییەکان بەتایبەتی هەوکردنی پووك و ناوپۆشی دەم چونکە هێل چالاکیی دژەبەکتریا و دژەکەڕووی هەیە، هاندانی تەندروستیی کۆئەندامی هەناسە و بەرزکردنەوەی ئاستی سوودوەرگرتن لە گازی ئۆکسجین، جێگیرکردنی ئاستی شەکری خوێن، کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن،پاراستنی تەندروستیی جگەر و کەمکردنەوەی کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا، سووککردنی نیشانەکای پەستی، هاندانی دابەزاندنی کێشی لەش، سافکردنی پێست بەتایبەتی پێستی ناسك و هەستیار لەگەڵ پاراستنی لە کاریگەرییە خراپەکانی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی کە لە تیشکی خۆردایە، هەروەها پاراستنی لە تووشبوون بە هەوکردن بە کەڕوو و پەیدابوونی کرێژ یان توێشك لە پێستی سەردا.

ژەمی خواردن پاش کاتژمێر ٦ی ئێوارە زیانبەخشە

لە نوێترین لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی ژەمی گەورە یان پڕکالۆری پاش کاتژمێر ٦ی ئێوارەئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە و نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان زیاد دەکات، بۆنموونە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و حاڵەتی پێش نەخۆشیی شەکرە Pre-diabetes کە پاشان ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە و نەخۆشیی دڵ دێنە پێشەوە. وردتر لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی هەر ١٪ی پێویستی وزەی ڕۆژانە کە دەکاتە ٢٠ کالۆری لە کۆی ٢٠٠٠ کالۆری پەیوەندی هەیە بۆ زیادبوونی بەرگریی بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسولین و ئاستی بەرزتری شەکر لە کاتی پێش ژەمی بەیانیدا (خورینی). دواخستنی یان وەرگرتنی ٣٠٪ یان زیاتری پێویستی کالۆریی ڕۆژانە بۆ پاش کاتژمێر ٦ی ئێوارە پەیوەندی هەیە بە ٢٣٪ زیادبوونی ئەگەری حاڵەتی پێش نەخۆشیی شەکرە و ١٩٪ زیادبوونی ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.لە ڕاپۆرتەکانی زانکۆی کۆلۆمبیای شاری نیویۆرک هاتووە کە کاتی خواردن گرنگیی زۆری هەیە هاوکات لەگەڵ جۆر و چەندێتی خۆراک، هەروەها جەخت دەکەنەوە کە وەرگرتنی زۆربەی کالۆریی ڕۆژانە پێش کاتژمێر ٦ی ئێوارە هەنگاوێکی ئەرێنی و تەندروستییانەیە. هەروەها پسپۆڕانی تەندروستی ڕێنمایی دەکەن کە زۆربەی وزەی پێویستی ڕۆژانەت پێش کاتژمێر ٦ ی ئێوارە بخۆیت، بەمەوە دەبیتە خاوەن تەندروستییەکی باشتری کۆئەندامی دڵ و سووڕان و هەنگاوێکی ئاکتیڤە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشیی شەکرە.

زەبر یان تەکانی سەر، پەیوەندی بە خەمۆکییەوە هەیە

ئایا خەمۆکی یەکێکە لە نیشانە باوەکانی زەبر بۆ سەر بە شێوەی هەژاندنی مێشک، یان تەکانی سەر، یان بەپێچەوانەوە تووشبوون بە خەمۆکی ئەگەری تەکانی مێشک زیاد دەکات لەکاتی وەرزشدا بەتایبەتی تۆپی پێ؟ منداڵان، وەرزشوانە گەنجەکان، وەرزشوانانی زانکۆ کە دوچاری زەبری سەر دەبن ئەوا ئەگەری تووشبوونیان بە خەمۆکی و گرفتی دەروونی تر لێدەکرێت کە هۆکاری هاندەر بن بۆ تەکانی سەر. زەبر یان تەکانی سەر یان هەژانی مێشک Concussion بریتییە لە جوولەی کتوپڕی مێشک بە ئاراستەی پێشەوە یان دواوە یان تەنیشت یان سووڕان و بەرکەوتنی بە ناوەوەی کاسەی سەر. تەکانی مێشک بەگشتی حاڵەتێکی مەترسیدار نییە، زیاتر دەبێتە هۆی گۆڕانی کیمیایی لە خانەکانی مێشک و گۆڕانێکی کەم لە فرمانەکای مێشک، هەندێک جار بە زەبری سووک بۆ کاسەی سەر یان مێشک ئاوزەد دەکرێت لە ئەنجامی کەوتن، وەرزش، کارەساتی ئۆتۆمبیل کە دەبنە هۆی زەبری ڕاستەوخۆ بۆ ناوچەی سەر یان زەبر بۆ بەشێکی تری لەش کە دەبێتە ئەگەری هەژاندنی توند و کتوپڕی سەر بە هەر ئاراستەیەك تەنانەت ئەگەر بەر هیچ تەنێك یان شتێکی ڕەقیش نەکەوێت. توێژینەوەکانی نەخۆشخانەی منداڵان لە ویلایەتی سیاتلی ئەمریکا ئەمەیان ڕوونکردۆتەوە کە ئەو منداڵانەی دوچاری زەبر یان تەکانی سەر بوونەتەوە ئەوا لەوانەیە کە جگە لە خەمۆکی، نیشانەی تریشیان هەبێت وەکو هەستکردن بە نارەحەتی و ماندووبوون و سەرسووڕان.