زیانەکانی زیاد بەکارهێنانی سۆشیال میدیا

ئەکریلەماید.. ئەو ماددە شێرپەنجەییە بناسە

ماددەی ئەکریلەماید Acryl-amide لەکاتی زیاد گەرمکردن، برژاندن یان سووركردنەوەی هەندێك جۆری خۆراك لە پلەی گەرمیی بەرزدا پەیدا دەبێت بەتایبەتی خۆراكی نیشاتەیی كە لە زەیتی زۆر گەرمدا سووردەكرێنەوە، بۆنموونە سووركردنەوەی خۆراك بە رێگای فەرەنسی French fries و جیبسی پەتاتە كە بەرزترین رێژەی ئەکریلەماید لەخۆدەگرن، شیرەی ئاڵووی رەش Prune، هەندێك جۆری دانەوێڵە، هەندێك جۆری نان، كەرەی فستقی سوودانی Peanut Butter، زەیتوونی رەشی قوتووبەند و بسكویت، هەروەها ئەکریلەماید لە دوكەڵی جگەرەشدا هەیە بە رێژەی ١-٢ مایكرۆگرام لە هەر جگەرەیەكدا. بە ئامادەكردنی خۆراك لە پلەی گەرمی بەرزدا ماددەی ئەکریلەمایدا پەیدا دەبێت لە ئەنجامی كارلێكی كیمیایی لە نێوان هەندێك جۆری شەكر و ترشە ئەمینێك بە ناوی ئەسپەراجین Asparagine كە بە شێوەیەكی سروشتی لە هەندێك جۆری خۆراكدا هەن. لە لەشدا ئەکریلەماید زیان بە دەمارەكان دەگەیەنێت هاوكات لەگەڵ بێهێزبوونی ماسوولكە و تێكچوونی هەماهەنگیی نێوان ماسوولكەكان، هەروەها لەوانەیە كە ببێتە ئەگەری شێرپەنجە بەتایبەتی شێرپەنجەی گورچیلە، ناوپۆشی منداڵدان و هێلكەدان.

لە چەند لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە ئەو کچە نەوجەوانانەی کاتێکی زۆر لەگەڵ سۆشیال میدیادا بەسەردەبەن ئەگەری تووشبوونیان بە خەمۆکی زیاد دەکات بە بەراورد لەگەڵ کورە نەوجەوانەکان، ئاماژە بەوەش کراوە کە ئەگەری تووشبوون بە خەمۆکی دەگاتە نزیکەی ٤٠٪ لەو کچە نەواجەوانانەی کە رۆژانە ماوەی ٥ کاتژمێر لەگەڵ سۆشیال میدیادا بەسەردەبەن، کەچی رێژەی تووشبوون بە خەمۆکی لە کورە نەوجەوانانەکاندا دەگاتە کەمتر لە ١٥٪ کە رۆژانە بۆ ماوەی ٥ کاتژمێر یان زیاتر سۆشیال میدیا بەکاردێنن.

بە پێی راپۆرتەکانی کۆلێژی مەلەکی پزیشکانی نەخۆشییە دەروونییەکان، هێشتا هۆکار یان میکانیزمی تەواو لەپاڵ ئەم ئەگەرە روون نییە، بەگشتی کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی سۆشیال میدیا بریتین لە: راهاتن Ad-diction لەسەر بەکارهێنانی سۆشیال میدیا، ماندووبوون یان هیلاکبوونی چاو Eye strain، دوورکەوتنەوە لە کۆمەڵ، کەمخەوی، سترێس کە کاریگەریی نێگەتیڤی بۆ تەندروستی هەیە، ئازاری مەچەك لەبەر دروستبوونی فشار لەسەر دەماری ناوەند کە بە مەچەکدا دەڕوات بۆ پەنجەکان Carpal Tunnel Syn-drome، کەم ئەنجامدانی مەشقی فیزیکی و دابڕان لە سەرنجدان و تەرکیز Distraction بەتایبەتی لەکاتی بەکارهێنانی سۆشیال میدیا و لێخوڕینی ئۆتۆمبیل کە لەوانەیە کارەساتی گەورەی لێبکەوێتەوە.

ئەو خۆراکانەی شەکری خوێن کۆنترۆڵ دەکەن

هەندێك جۆری خۆراك یارمەتیدرن بۆ کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن، لە هەمان کاتدا هەستی زوو برسیبوونیش کەم دەکەنەوە یان هەستی تێربوون بۆ ماوەیەکی درێژتر دەهێڵنەوە، ئەمەش سوودی زۆری هەیە بەتایبەتی بۆ تووشبووان بە نەخۆشیی شەکرە. کە ئاستی شەکری خوێن یان گلوکۆز بەرزدەبێتەوە (بەرزتر لە ئاستی ئاسایی) ئەوا ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە زیاد دەبێت. خۆراکی کاربۆهیدراتی وەکو نان، دانەوێڵە، برنج، هەویرکاری، شیرینی، شلەمەنیيە شیرینکراوەکان، میوەی شیرین، شیر، هەموویان ئاستی شەکری خوێن بەرزدەکەنەوە، بۆیە پێویستە کە زۆر بە وردی چاودێریی خواردنی بڕی ئەم جۆرە خۆراکانە بکەیت. ئەو خۆراکانەی کە ئاستی شەکری خوێن جێگیر دەکەن بریتین لە: سەوزە جۆراوجۆرەکانی وەکو سپێناغ، بیبەری شیرین، گەڵای سلق، جەرجیر، گەڵای توور، پیاز، تەماتە، کوارگ (قارچك)، کولەکە، لۆبیا و فاسولیای سەوز، دانەوێڵەی تەواو Whole grains، خۆراکی دەوڵەمەند بە ریشاڵ کە گرنگی زۆریان هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن، بۆنموونە (نۆك، پاقلە، فاسولیا، لۆبیا، نیسك) هەوڵ بدە کە هەموو جۆرەکانی سەوزە بە هەڵم Steaming ئامادە بکەیت بە مەبەستی پاراستنی چێژ و پێکهاتە گرنگەکانیان.

ریجیم یان مەشقی وەرزشی. کامیان کاریگەرترە بۆ دابەزاندنی کێش ؟

لێکۆڵینەوەیەکی نوێ جەخت دەکاتەوە کە ریجیمی خۆراکیDieting زیاتر لە مەشقی فیزیکی Exer-cise رۆڵی هەیە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش. ئێمە ووزە لە خۆراکەوە وەردەگرین، بەڵام تەنیا بەشێك لە ووزە بە مەشقی وەرزشی ون دەکەین.پسپۆران هۆکارەکە دەگەڕێننەوە بۆ ئەوەی کە مەشقی وەرزشی ئارەزووی خواردن زیاد دەکات بەتایبەتی مەشقی قورس و بەرزکردنەوەی قورسایی. ئەو کەسانەی کە بەرە بەرە کێش دادەبەزێنن بۆنموونە هەفتانە نیو تا یەك کیلۆگرام، زیاتر سەرکەوتوو دەبن لە هێشتنەوەی کێشیان واتە رێگرتن لە دووبارە زیادبوونەوەی کێش. کەسێکی ئاسایی کە وەرزشوان یان وەرزشپیشە نەبێت رۆژانە تەنیا ٥-١٥٪ ی کالۆری دەسوتێنێت. ئەمە مانای ئەوە نییە کە مەشقی وەرزشی لە دابەزاندنی کێشدا جێگای نابێتەوە لەوکاتەی کە مەشقی وەرزشی زۆر گرنگە بۆ بەهێزکردنی ماسولکە و هێشتنەوەی بارستایی ماسولکە، بەڵام دیسان جەختی زیاتر لە ریجیمی خۆراك دەکرێتەوە. هەندێك سەرچاوەی تر ئاماژەیان بەمە کردووە کە مەشقی وەرزشی زیاتر رۆڵی هەیە بۆ هێشتنەوەی کێشی لەش پاش دابەزاندنی، بەمانایەکی تر رێگرتن لە دووبارە زیادبوونەوەی کێش. تەنیا بە مەشقی وەرزشی بێ ریجیمکردن دەتوانیت کە ٢-٣٪ی کێشی لەشت دابەزێنیت لە ماوەی ٦-١٢ مانگدا، کەچی ئەمە زۆر ئاسانترە کە رۆژانە ٥٠٠ کالۆری لە خۆراکی رۆژانەت کەم بکەیتەوە و لە ماوەی هەفتەیەکدا نیو کیلۆگرام کێشی لەش ون بکەیت. بۆ ئەوەی کە بە مەشقی وەرزشی رۆژانە ٥٠٠ کالۆری ون بکەیت، پێویستە کە مەشقێکی وەکو لێخوڕینی پایسکلی جێگیر بە خێرایی مامناوەندی بۆ ماوەی یەك کاتژمێری بێپچڕان ئەنجام بدەیت.

گرنگیی سەوزە گەڵا تاریک

سەوزە گەڵا تاریکەکان Dark green leafy veg-etablesپڕن لە ڤیتامین، کانزا، ریشاڵ، ماددەی دژەئۆکسان، کلۆرۆفیل، لەگەڵ نایترەیتەکان. لە لێکۆڵینەوەیەکی نوێدا هاتووە کە خواردنی سەوزە گەڵا تاریکەکانی وەکو(کاهو، سپێناغ، گەڵای سلّق، کەلەرم، برۆکلی، گەڵاکانی خەردەل، کێل Kale، جەرجیر) سوودی زۆریان بۆ تەندروستیی چاو هەیە، بەتایبەتی رێگرتن لە گۆڕانەکانی تۆڕەی چاو کە پەیوەستن بە تەمەنی پاش ٥٠ساڵی Macular degeneration و کرداری بینین بە یەکجاری دەخەنە مەترسییەوە کە تا ئێستا چارەسەرێکی پزیشکی بۆ

ـــــەکان بۆ تەندروستیی چاو

نییە.ئاوێتە نایترەیتەکانی سەوزە گەڵا تاریکەکان گەورەترین رۆڵ دەبینن لە پاراستنی تەندروستیی چاو، بۆنموونە هەر ١٠٠ گرام سپێناغ نزیکەی ٢٠ ملگم نایترەیت لەخۆدەگرێت. لە توێژینەوەکاندا هاتووە کە رۆژانە وەرگرتنی بڕی ١٠٠-١٤٠ ملگم لە ئاوێتەی نایترەیتەکانی سەوزە گەڵا تاریکەکان ریسکی ئەم گرفتەی چاو تا رێژەی ٣٥٪ کەم دەکاتەوە. ئەم گرفتەی چاو بریتییە لە تێکچوونی بەشی ناوەڕاستی چینی تۆڕەی چاو کە بە ماکیولا Macula ناسراوە هاوکات لەگەڵ نیشتنی پنتی زەرد کە بەرە بەرە ژمارەیان زیاد دەبێت و قەبارەیان گەورەتر دەبێت. تۆڕی چاو Retina بریتییە لە شانەیەکی دەماریی هەستیار بە رووناکی و کەوتۆتە بەشی پاشەوەی چاو.

ئایا پرخە مەترسی هەیە؟

بە گوێرەی ئامارەکانی دەستەی نیشتمانیی خەو National Sleep Foundation لە هەر ٣ پیاو و یەکێکیان و لەهەر ٤ ئافرەت یەکیان شەوانە پرخە دەکەن. میکانیزمی پرخە Snoring بریتییە لە کەمبوونەوەی تۆنی ماسوولکە لەکاتی نووستندا هاوکات لەگەڵ شۆڕبوونەوەی زمان بە ئاراستەی پشتەوە، هەروەها ماسوولکە و شانەکانی تر لە ناوچەی قوڕگ و لووتدا خاودەبنەوە. لەگەڵ هەناسەوەرگرتن و هەناسەدانەوەدا، تێپەڕبوونی هەوا بەسەر و بە نێوان ئەم شانە خاوبووانەدا دەبێتە هۆی لەرینەوەیان، ئەمەش دەنگی پرخە پەیدا دەکات. فاکتەرە هاندەرەکانی پرخە بریتین لە: کێشی زیاد و قەڵەوی، خواردنەوەی ئەلکهول، نووستن لەسەر پشت، لاریی بەربەستی لووت، درێژیی زمانەی قوڕگ Uvula. مەترسیی پرخە خۆی دەبینێتەوە لە وەستانی هەناسە بۆ ماوەیەکی درێژ کە پەیوەندی هەیە بە زیادبوونی دوو هێندەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، هەروەها کەمبوونەوەیەکی کاتی گەیشتنی ئۆکسجین بە هەموو شانەکانی لەش Hypoxia، ئەمەش لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری چەند گرفتێکی تەندروستی وەکو: تێکدان یان گیرانی خوێنبەر، بەرزبوونەوەی ئاستی هەوکردن و گۆڕانی نادروستی پەستان لەناو بۆشایی سینگدا.