

ئەو خۇراكانەى بۇ دىخراپىن

خۇراك پەيۋەندىيى بە خۇپاراستىن لە ئەگەرى روودانى رەقبوونى خوينبەرەكان و ئەخۇشىي دلهۋە ھەيە . بۇ پاراستىنى تەندروستىيى دل و بۇرىيەكانى خوين، ھەول بدە كە دووركەويتەۋە لەم خۇراكانە: ئەو خۇراكانەى كە بېرى زيادى خوي لەخۇدەگرن، چونكە پەيۋەندىيان بە بەرزبوونەۋەى پەستانى خوينەۋە ھەيە كە ئەويش ئەگەرى ئەخۇشىي دل زياد دەكات، بۇ نموونە سوپى رىستورانئەكان، سۇسى تەماتە و كەچەپ، ژەمە فرىزىكراۋەكان، پەنىرى كۇتاج Cottage. ئەو خۇراكانەى كە بېرى زيادى چەورىيە خراپەكانى وەكو چەورىيە تىرەكان، كۇلىستىرۇل يان چەورىيە نيۋەندەكان Trans fats لەخۇدەگرن، بۇنموونە كرىمەرى قاۋە Coffee creamer، چەورىيە نيۋەندەكان كە لە پىشەسازى خۇراكدا بە زەيتى ھایدروچىنكراۋ ناۋزەدە دەكرىن، ئايس كرىم لەبەر رىژە بەرزەكەى كۇلىستىرۇل، سۇسەج، پىتزا، ئەو خۇراكانەى لە زەيت بە پلەى گەرمى بەرزدا سوور دەكرىنەۋە، گۇشتى پرۇسىسكراۋ، خۇراكى خىرا، چىپسى پەتاتە و گەنمەشامى، خۇراكى چىنى، گۇشتى سوور، كەرى دەسترد، يان مارگەرىن، كە رىژەيكى زۇر چەورىيە نيۋەندەكانى تىدا ھەيە، بسكۋىتەكان كە بېرىكى زيادى چەورىيە نيۋەندەكان لەخۇدەگرن، ئەو خۇراك و شلەمەنىيەنى كە ناستى شەكرى خوين تىكەدەدەن، وەكو شىرىنى و ھەوىركارى، بىنجى سېى كە بە بېرى زياد ئەگەرى تووشبوون بە ئەخۇشى شەكرى جۇرى دووم زياد دەكات، شىرەى دەسترد كە بە شەكر شىرىن كراون، سۇداى دايت، كىك، شلەمەنىيە شىرىنكراۋەكانى وەكو خواردنەۋە وزبەخشەكان و شلەمەنىيە گازدارەكان، يان كاربۇنكراۋەكان، ھەمو ئەمانە بۇ پاراستىنى تەندروستىيى دل و بۇرىيەكانى خوين زىانەخشىن.



بەھای خۇراكى پرتەقال

پرتەقال بە رىشال و ماددەى كۇلىن لەگەل قىتامىنەكانى C، A، B1، B2، B3، B5، B6، B9 و كانزاكانى پۇتاسىيۇم، كالسىيۇم، فۇسفۇر، مەگنسىيۇم، مەنگەينىز، سىلىنىيۇم و كۇپەردەۋلەمەندە، ھەرۋەھا دژەكسانەكانى كارۇتىنۇيدەكان و زىزانئىن Zeaxanthin. لەخۇ دەگرىت. ماددەى كۇلىن Choline رۇلى ھەيە بۇ خەۋى دروست، جوولەى ماسولكە و تواناكانى فېربوون و بېرھاتنەۋە، ھاندانى ھەلمۇزىنى چەورى، باشتىركردنى فرمانى دەمارەكان لەگەل كەمكردنەۋەى ناستى ھەوكردنى درىژخايەن. سوودە تەندروستىيەكانى پرتەقال برىتییە لە: رىكخستى ناستى شەكرى خوين، خۇپاراستىن لە قەبىزى، كەمكردنەۋەى ئەگەرى جەلتەى مېشك تا رىژەى ۱۹٪، كۇنتىرۇلكردنى پەستانى خوين بەھۇى رىژە بەرزەكەى پۇتاسىيۇم، خۇپاراستىن لە تووشبوون بە ئەخۇشىي دل، خۇپاراستىن لە تووشبوون بە چەند جۇرىكى شىرپەنجە بەتايىبەتى: شىرپەنجەى كۇلۇن، پىست، گەدە، شىرپەنجەى سىيەكان، بەھۇى رىژە بەرزەكەى قىتامىن C سىستىمى بەرگرىي لەش بەھىزدەكات، ھەرۋەھا قۇلە تەنكبوون دەپارزىت، كەمكردنەۋەى ئەگەرى دروستبوونى بەردى گورچىلە لە رىگای زياد دەردانى ئاۋتتەكانى سىترىك Citric و زيادبوونى ناستى ترشى pH-ئىلاو مىز كە رىگا لە دروستبوونى بەردى ئۇكسالەيتى كالسىيۇم Calcium oxalate دەگرىت، زيادبوونى تواناى فېربوون و تواناى بېرھاتنەۋە، لەگەل ھاندانى گەشە و پەرەسەندنى مېشك لە كۇرپەدا.



پەستى Anxiety گەللىك جار دەگۈرپت بۇ ترس يان تۇقىن، ترس لە بارودۇخە كۆمەلايەتتەكان بە تۇقىنى كۆمەلايەتى ناسراو، بۇ نمونە قسەكردن لە شوئىنى گشتىدا، خواردن لەگەل كەسانى دىكەدا، بەكارهينانى تەلەفۇنى گشتى، خۇناساندن بە كەسانى دىكە...تاد. ترس يان تۇقىنى كۆمەلايەتى - Social phobia حالەتتىكى باو، برىتتە لە ترس و نىگەرانى لەكاتى تىكەلبوون لەگەل كەسانى دىكەدا. كەسانى توشبوو دەزانن و درك بەو دەكەن كە پەستى و ترسەكەيان لۇجىكانە نىيە و لە جىنگاى خۇيدا نىيە، بەلام ناتوانن لىيى دەرياز بىن، بەهەر حال زانىنى شتىك لەگەل باوركردن و ھەستكردن بە شتىك جىاوازه. توشبوو دوچارى ھەستىكى نىگەتيف دەيت، بۇ نمونە كەسى توشبوو ھەست بە نارەھەتى دلتەنگى و

ترس كۆمەلايەتى چىيە؟

دەكات، بەلام لەكاتى تەنبايوندا ھەست بە باشبوون دەكات. ھەر ھەلەكاتى ناساندنى بە كەسلىك، يان رەخنەگرتن كە دەيتتە جىنگاى سەرنجى كەسانى تر، لەكاتى چاودىيكردى كە كارىك ئەنجام دەدات، لەكاتى بىننىنى كەسى بەناويانگ يان كەسانى دەستەلاتدار، نىكبوونەو لە كەسانى بىنگانە، يان لەكاتى بەستنى ھەر جۇرە پەيوەندىيەك توشبوو ھەست بە نارەھەتى دەكات. تۇقىنى كۆمەلايەتى: ترسىكى توند، زىادبوونى لىدانەكانى دل يان دلەكوتى، سووربوونەو دەموچا، زىاد ئارەقەكردن، وشكبوونى دەم و قورگ، دەست لەرزىن، گرفت لە قوتانداندا، گرژبوونى ھەندىك ماسولكەى لەش بەتاييەتى ماسولكەكانى دەورى دەموچا و مل، لە نىشانە جەستەيەكانى ئەم نەخۇشىيەن.

فیتامینەکانی نەخۆشیی شەکرە

لە چەندین لیکۆلینەویدا جەخت لەمە کراوەتەووە کە دابینکردنی بری تەواو لە چەند فیتامینیکیک لە رینگای خۆراکەووە تووشبووانی نەخۆشیی شەکرە تا رادەیهکی باش لە ئالۆزییەکان دەپارێزێت، دەشتوانرێت بە رێنمایی دکتۆر یارمەتیدەری خۆراکی (Supplement) بە شیوەی حەب یان کەپسولی مەلتی فیتامین بەکاربھێنرێت. شەکرە Diabetes mellitus نەخۆشییەکی درێژخایەنە، کۆنترۆلکردنی کارێگی زۆر گرنگە، کەسی تووشبوو پێویستە پابەندی پارێزی خۆراک و بەکارھێنانی دەرمان بێت. لە لیکۆلینەوکاندا ئەمەش روونکراوەتەووە کە لە زۆربەي حالەتەکاندا پێویست بە بەکارھێنانی فیتامینی جۆراوجۆر یان مالتی فیتامین دەکات. ھەندیک جۆری فیتامین زۆر گرنگ و پێویست بۆ کۆنترۆلکردنی نەخۆشیی شەکرە و رینگرتن لە ئەگەری روودانی ئالۆزییەکان، چونکە رۆلی گرنگیان ھەیە بۆ ریکخستنی ئاستی ھۆرمۆنی ئینسولین لە شەدا. ئەو فیتامینانەي کە بۆ نەخۆشیی شەکرە پێویست و بە فیتامینەکانی شەکرە ناسراون بریتین لە: فیتامینەکانی A، C، B1، B2، B3، B6، B9، B12. بۆنمونە بری تەواوی فیتامین C لە شەدا ئاستی شەکرە Sorbitol سۆربیتۆل لە خۆیندا دادەبەزێنێت، لەکاتیکیدا کە زیادبوونی ئاستی ئەم جۆرە شەکرە لە خۆیندا ئەگەری ئالۆزییەکان لە نەخۆشانێ شەکرەدا زیاتر دەکات. ئەمە راستییەکی پزیشکی چەسپاوە کە ھۆکاری ھەموو ئالۆزییەکانی نەخۆشیی شەکرە، دەگەرێتەووە بۆ ئاستی بەرزى شەکرى خۆین.



ئایا وشکبوونی چاوی مەترسیدارە؟

وشکبوونی Dry eye حالەتیکی درێژخایەنە، زیاتر پاش تەمەنی ۵۰ سالی و لە ئافرەتانێ پاش تەمەنی وەستانی بەکجاریکی سووری مانگانەدا Menopause بەدی دەکریت. جگە لە ھەستکردن بە سووتانەووە و نارەحەتی، سووربوونەووە، خوران، ھەستکردن بە بوونی تەنی بیانی لە چاودا، ھاوکات وشکبوونی چاوی کاریگەری نەرینی ھەمیشەیی دەکاتە سەر بینین. وشکبوونی چاوی ئەگەر چارەسەر نەکریت ئەوا دەبێتە ئەگەری ھەستیاربوونی بەرانبەر بە رووناکی ھاوکات لە گەڵ لیلبوونی بینین Blurred vision ئەگەری ھەوکردنیش زیاد دەبێت. چارەسەری ھەمیشەیی بۆ وشکبوونی چاوی لە ئارادا نییە، ھەنگاوەکانی سووککردنی نیشانەکان و پاراستنی چاوی بریتین لە: بەکارھێنانی ئامپی شیدارکەر، بەکارھێنانی چاویلکە لەجیاتی ھاوئەسە لکاو، تەرخانکردنی ماوێی ھەسانەوێ چاوی لەکانی بەکارھێنانی کۆمپیوتەر و سەیرکردنی تەلەفزیۆندا، نووستن بەلای کەم کە بۆ ماوێ ۸ کاتژمێر کەمتر نەبێت، دوورکەوتنەووە لە جگەرەکێشان، بەکارھێنانی چاویلکە ھەتاوی و کاسکیت بۆ پاراستنی چاوی لە تیشکی خۆر، خواردنەوێ بریکی باشی ئاوی کە رۆژانە لە ۶ بەرداخ کەمتر نەبێت. ئەگەر پاش ئەم ھەنگاوانە وشکبوونی چاوی ھەر بەردەوام بێت، ئەوا پێویست بە سەردانی دکتۆری چاوی دەکات.



چۆن شەكر زىيان بە پىست دەگە يەنىت؟

شەكر بە رىژەيەكى بەرز لە گەلەك خۇراك و شەلمەنى تىدا ھەيە. ئەمە روونە كە برى زيادى شەكر بۇ تەندروستى زۆر زىانبەخشە، كە لەوانەيە زىيانكى زۆرىش بە پىست بگەيەنىت. شەكرى زياد دەيىتە ئەگەرى ھەوكردن لەو كاتەى كە سىستى بەرگىرى لەش تىكدەدات، ئەمەش ھۆكارە بۇ سەرھەلدانى زىيەكە يان بالوكە لەگەل زيادبوونى ئەگەرى لۆچبوونى پىشوختەى پىست، چونكە پرۆتىنى كۆلاجىن بەھۆى شەكرەو تىكدەشكىت، كە زۆر گرنگە بۇ پاراستنى لاستىكىي پىست و پاراستنى لە چرچ ولۆچبوون. زياد خواردنى شەكر ھۆكارە بۇ تىكدانى جىگىربوونى ئاستى شەكرى خوین، ئەمەش ھانى زياتر دەردانى ھۆرمۇنى ئىنسولين دەدات كە دەيىتە ھۆى تىكچوونى مەزاج و بەرزبوونەوہى ئاستى سترىسو ھەستكردن بە برسيتى كردن، ئەمەش ھۆكارە بۇ وشكبوونى پىست. ھەرەوہا زيادبوونى ئەگەرى سەرھەلدانى زىيەكە بەوہى كە شەكر ھاندەرە بۇ زياد دەردانى ھۆرمۇنەكان كە ھانى زياتر دەردانى چەورىي پىست Sebum دەدەن و كاريگەرىي دەكەنە سەر گەشەى خانەكانى پىست.