خواردنەوەی سۆدا پاش مەشقی وەرزشی زیان بە گورچیلە دەگەیەنێت

زۆبەمان پاش مەشقی وەرزشی حەز لە خواردنەوەی شلەمەنی دەکەین، بەڵام کام شلەمەنی؟ لێکۆڵەران جەخت دەکەنەوە کە لەکاتێکدا کە مەشقی وەرزشی هاندەرە بۆ ئارەقەکردن و ونکردنی شلەی لەش، بەڵام خواردنەوەی هەندێك شلەمەنی پاش مەشقی وەرزشی هۆکارە بۆ زیاتر وشکبوونەوەی لەش، ئەمەش راستییەکی پزیشکییە کە کەمبوونەوەی شلەی لەش کاریگەریی نێگەتیڤی لەسەر تەندروستیی گورچیلەکان هەیە. سۆدا Soda و شلەمەنییە گازدارەکانی دیکە لەو جۆرە شلەمەنییە ناتەندروستییانەن کە پسپۆڕان هەرگیز پێیان باش نییە لەپاش مەشقی وەرزشی بخورێنەوە. ئەمەش روونکراوەتەوە کە سۆدا و ئەو شلەمەنییانەی کە بە شەکر و کافائین بارکراون، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە و قەڵەوی زیاد دەکەن. لەکاتی ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی بەتایبەتی لە کەشی گەرمدا، بە مەبەستی پاراستنی ئاوی لەش و رێکخستنی پەستانی خوێن لێشاو یان سووڕی خوێن لەناو گورچیلەکاندا کەم دەبێتەوە، ئەمەش کاردانەوەیەکی ئاسایی لەشە و هیچ زیانێکی تەندروستیی لێ ناکەوێتەوە، بەڵام دابەزینی توندی لێشاوی خوێن لە گورچیلەکاندا زیانی تیژ بە شانەکانی دەگەیەنێت Acute kidney injury لەبەر کەم گەیشتنی ئۆکسجین بە شانەکانی گورچیلە. تێبینی ئەمەش کراوە کە ئەگەری ئەم حاڵەتە لە ئەنجامی خواردنەوەی شلەمەنییە ناتەندروستەکان لەکاتی، یان لەپاش مەشقی وەرزشیدا زیاد دەبێت، کەچی بە خواردنەوەی ئاو ئەم ئەگەرە نامێنێت.

کام منداڵ پێویستی بە بەکارهێنانی ڤیتامینەکان هەیە؟

ڤیتامینەکان زۆر گرنگن بۆ گەشە و دروستیی منداڵ، بە رای زۆربەی پسپۆڕانی تەندروستیی منداڵ، ئەو منداڵانەی کە خۆراکیان دروست و هاوسەنگە پێویست بە بەکارهێنانی ڤیتامینەکان نییە، کارهێنانی ڤیتامینەکان بە بێ ڕێنمایی و چاودێری دکتۆر لەوانەیە کە زیانی زۆر بە تەندروستیی منداڵ بگەیەنێت. ئەو منداڵانەی کە پێویستییان بە بەکارهێنانی ڤیتامین هەیە ئەمانەن: ئەوانەی کە لەبەر هەر هۆکارێك بڕی کەمی شیر، یان بەرهەمەکانی شیر دەخۆن و کەم خۆیان دەدەنە بەر تیشکی خۆر، ئەوانە بە بڕی ڕۆژانەی ٤٠٠ یەکەی جیهانی پێویستییان تەنیا بە کەپسولی ڤیتامین D دەبێت، ئەو منداڵانەی کە زیاتر خۆراکی ڕووەکی دەخۆن پێویستییان بە ڤیتامین B12 دەبێت، کە تەنیا لە خۆراکی ئاژەڵیدا هەیە، ئەو منداڵانەی کە لە ڕیخۆڵەدا نەخۆشییان هەیە، وەکو نەخۆشیی سیلیاك Celiac کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی هەڵمژینی مادە خۆراکییەکان، ئەوا پێویستیان بە بەکارهێنانی مالتی ڤیتامینی ڕۆژانە دەبێت، ئەوانەی دوچاری کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن دەبن، یان لەکاتی بەکارهێنانی هەندێك جۆری دەرمان زیاتر پەیوەستن بە خواردنی شیرینی و شلەمەنییە شیرینکراوەکان، لەگەڵ تووشبوون بە نەخۆشیی درێژخایەن کە کاریگەریی نێگەتیڤ دەکەنە سەر ئارەزووی خواردن و هەڵمژینی ماددە خۆراکییەکان لە کۆئەندامی هەرسدا، ئەوا پێویستییان بە بەکارهێنانی ڤیتامین هەیە.

هۆکاری سەرسووڕان لەکاتی هەڵسانەوەدا

سەرسووڕان لەکاتی هەڵسانەوەدا Orthostatic Hypotension بریتییە لە کەمبوونەوەی پەستانی خوێن (بەشی سەرەوە) بە ڕێژەی ٢٠ ملم جیوە، یان دابەزینی پەستانی خوێن(بەشی خوارەوە) بە ڕێژەی ١٠ ملم جیوە لە ماوەی ٣ خولەکی پاش هەڵسانەوە لە دانیشتن یان پاڵکەوتن، یان دابەزینی پەستانی خوێن کە بگاتە ئاستی کەمتر لە ٩٠\٦٠ ملم جیوە. حاڵەتەکە بەگشتی بۆ ماوەی کەمتر لە چەند خولەکێك بەردەوام دەبێت، لەوانەیە سەرسووڕانەکە توند بێت و ببێتە ئەگەری لەهۆشچوون، هەندێك جاریش ئەگەر سەختتر بێت، ئەوا ژیان دەخاتە مەترسییەوە. حاڵەتەکە لەوانەیە هاوکات بێت لەگەڵ کەمبوونەوە و نەمانی تەرکیز، هەستکردن بە نیگەرانی و پەستی، خێرابوون و تەنگبوونی هەناسە، هێڵنج کە لەوانەیە ڕشانەوەی لەدوابێت، هەستکردن بە سەرما. هۆکارەکانی سەرسووڕان لەکاتی هەڵسانەوەدا بریتین لە: کەمبوونەوەی شلەی لەش لە ئەنجامی زیاد ئارەقەکردن، یان ڕشانەوە، یان سکچوون، خوێنبەربوون، کەمخوێنی، ئەمانە باوترین هۆکارن، پاشان بەساڵاچوون و کەمیی جووڵە و زیاد پاڵکەوتن، دووگیانی، نەخۆشیی دڵ، نارێکیی لێدانەکانی دڵ، نەخۆشیی زمانەکانی دڵ، نەخۆشیی پارکینسۆن، نەخۆشیی شەکرە، نەخۆشییەکانی گلاندی دەرەقی، کەشی گەرم و زیانی لابەلای هەندێك دەرمان، بەتایبەتی دەرمانەکانی کۆنترۆڵکردنی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و ڤیاگرا. جگە لە ڕێنماییە گشتییەکان، بۆ چارەسەرکردن، هاوکات دەرمانی تایبەت لەبەردەستدایە بۆ بەرزکردنەوەی پەستانی خوێن.

كە پەستانی خوێن زۆر بەرزدەبێتەوە!

بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن Hypertension نەخۆشییەكی درێژخایەنی كۆئەندامی دڵ و سووڕانە، بریتییە لە بەرزبوونەوەی بەردەوامی پەستانی خوێن لەناو خوێنبەرەكاندا. بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ئەگەر بە باشی كۆنترۆڵ نەكرێت لەوانەیە ببێتە هۆی ئاڵۆزیی مەترسیدار، بۆنموونە، نۆرەی دڵ، یان جەلتەی مێشك كە لەوانەیە كوشندە بن. لە راپۆرتەكانی رێكخراوی تەندروستیی جیهانیدا WHO هاتووە: گەشەی پیشەسازیی خۆراكی ئامادەكراو كە بە بڕی زیادی خوێ باركراوە و لە سەرتاسەری جیهاندا رەواجی زۆری هەیە، هاندەرە بۆ ئەگەری تووشبوون بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەروەها بەتەمەنداچوون، بوونی مەیلی زگماكی، یان مەیلی خێزانی، كێشی زیاد و قەڵەوی، كەمیی چالاكیی فیزیكی، جگەرەكێشان، زیاد خواردنی سۆدیۆم(خوێ) و كەمیی پۆتاسیۆم لە خۆراكدا.پێوانەی پەستانی ئاسایی خوێن بریتییە لە ٨٠/١٢٠ ملم جیوە، هەر پێوانەیەك لەم ژمارانە زیاتر بێت ئەوا بە پەستانی بەرز هەژمار دەكرێت. بەگشتی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بێ نیشانەیە، بەڵام كە یەكجار زۆر بەرزدەبێتەوە ئەوا چەند نیشانەیەك پەیدادەكات، وەكو زەنگی مەترسی بۆ روودانی ئاڵۆزییەكان كە بریتین لە: سەرئێشەیەكی توند، هەستكردن بە ماندووبوون و شێوان، تێكچوونی بینین، سینگ ئێشە، قورسبوونی هەناسە، ناڕێك بوونی لێدانەكانی دڵ، بوونی خوێن لەگەڵ میزدا، هەستكردن بە قورسایی و ناڕەحەتی لە سینگ، یان مل، یان لە

رێنمایی خۆراكی بۆ هەوكردنی گەدە

هەوكردنی گەدە Gastritis بریتییە لە سووتانەوە، یان هەوكردنی ناوپۆشی گەدە، نیشانەكانی بریتین لە: هەستكردن بە ناڕەحەتی، یان ئازاری گەدە، دڵەكزێ، هێڵنج، یان رشانەوە كە لەوانەیە خوێنی لەگەڵ بێت بە رەنگی قاوە، كەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، سكئێشە، كۆبوونەوەی گاز، رەشبوونی رەنگی پیسایی. جگە لە بەكارهێنانی دەرمان، پێویستە لەسەر تووشبوو لەگەڵ هەستكردن بە هەوكردنی گەدە جۆری خۆراك و شلەمەنییەكان بە شێوەیەكی بەرچاو بگۆڕدرێت، چونكە گەلێك خۆراك بارەكە توندتر دەكەن، هەندێك خۆراكیش هانی زووتر چاكبوونەوە دەدەن، بۆنموونە، ئەو خۆراكانەی كە میكرۆبی گەدە (هێلیكۆبەكتیر پایلۆری H.pylori) لەناودەبەن، وەكو برۆكۆلی و سیر. ئەو خۆراكانەی كە بە پرۆبایۆتیك Probiotic دەوڵەمەندن بریتین لە، هەوێن و بەكتریای سوودبەخش بۆ كۆئەندامی هەرس كە هانی چاكبوونەوەی ناوپۆشی گەدە دەدەن، بۆنموونە، زەنجەبیل، سركەی سێو، زەردەچۆ، ئەناناس، شیرەی چەوەندەر، شیرەی گێزەر، چای سەوز، هەروەها ئەو خۆراكانەی كە بە ڤیتامین A دەوڵەمەندن، چونكە ئەم ڤیتامینە هاندەرە بۆ فرمانی دروستی لینجە پەردەكان و چاكبوونەوەیان، بۆنموونە، جگەر، گێزەر، سپێناغ، هیلیۆن، پەتاتەی شیرین، خۆخ، قەیسی. پێویستە كە تووشبوو دووركەوێتەوە لە هەندێك خۆراك و شلەمەنی كە سووتانەوەی گەدە توندتر دەكەن، وەكو قاوە، شوكولاتە، بیبەری تیژ، هەویركارییەكان، شیرینی، خۆراكی پرۆسێسكراو، سۆدا، شلەمەنییە وزەبەخشەكان، خۆراكی خێرا، سۆیا.

ڕۆژانە پێویستیت بە چەند ئۆمیگا٣ هەیە؟

پێویستیی ڕۆژانەی ئۆمیگا٣ پەیوەستە بە تەمەن و ڕەگەزەوە، لەگەڵ چەند فاکتەرێکی تەندروستیی دیکە. چەورییەکانی ئۆمیگا٣ زۆر گرنگن بۆ (پەردەی خانەکانی لەش، فرمانی باشتری دڵ، سییەکان، سستمی بەرگریی لەش، لەگەڵ سستمی هۆرمۆنەکان، هەروەها کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا، هاوکات بۆ دور کەوتنەوە و خۆپاراستن لە نەخۆشیی ئەلزهایمەر و هەندێك جۆری شێرپەنجە. ترشە چەورییەکانی ئۆمیگا٣ بەگشتی ٣ جۆرن کە بریتین لە: DHA، EPA، لەگەڵ ALA. تا ئێستا پێویستیی ڕۆژانەی ئۆمیگا٣ بۆ پیاو و ئافرەتانی پێگەیشتوو یەکلا نەکراوەتەوە، بەڵام بەگشتی واباشترە کە بڕی ڕۆژانەی لە جۆری EPA و DHA لە ٠,٢٥ گرام کەمتر نەبێت، هەروەها بڕی ڕۆژانە لە جۆری ALA لە ١,٦ گرام بۆ پیاو و لە ١,١ گرام بۆ ئافرەت کەمتر نەبێت. هەورەها واباشترە کە بڕی ڕۆژانەی ترشە چەورییەکانی EPA و DHA لەکاتی دووگیانی و شیردانی سروشتیدا لە ٠,٣ گرام کەمتر نەبێت، ئینجا بڕی ترشە چەوری ALA لە ١,٣ گرام کەمتر نەبێت. بۆ منداڵیش، واباشە کە بڕی ڕۆژانەی ترشە چەورییەکانی ئۆمیگا٣ نزیك بێت لە ٠,٥ گرام. پسپۆڕان ڕێنمایی دەکەن کە بڕی ڕۆژانەیDHA لە ٣ گرام زیاتر نەبێت. بەکارهێنانی بڕی زیاد بۆ ماوەیەکی زۆر بەهۆی کەمبوونەوەی کاردانەوەکانی لەش بەرانبەر هەوکردن، دەبێتە ئەگەری کزبوونی سستمی بەرگریی لەش، هەروەها لەوانەیە کە ببێتە هۆی درێژبوونەوەی کاتی خوێنبەربوون.