

ئايا نەخۇشىي شەكرە چ

ژمارەى تووشبووان بە نەخۇشىي شەكرە لە سەرەتاسەرى جيهاندا لە زيادبووندايە، هاوكات لەگەڵ حالەتەكانى نزيك توشبوون، بيان پيش تووشبوون بە نەخۇشىي شەكرە Prediabetes. سالانە تەنيا لە ولانە يەكگرتووەكانى ئەمەريكادا يەك ميليۆن و نيو حالەتى نوپى نەخۇشىي شەكرە دەستنيشان دەكرىت، نەخۇشىي شەكرە بە ھەفتەميين ھۆكارى مردن ھەژمار دەكرىت. نەخۇشىي شەكرە دوو جۆرى ھەيە: شەكرەى جۆرى يەكەم Type1 كە تەنيا ۰.۵% گشت حالەتەكانى نەخۇشىي شەكرە يىكدىنييت، شەكرەى جۆرى دووم Type ۲ كە ۹۵% گشت حالەتەكان يىكدىنييت. لە ھەر دوو جۆرى نەخۇشىي شەكرەدا تواناي لەش بۆ دروستكردن و بەكارھيئانى



زيانە تەندروستىيەكانى چىپس

چىپسى پەتاتە Potato chips چىژبەخشە، ھەرزانە، لەبەردەستە، بەلام بۆ تەندروستى زيانەخشە. خواردنى برى كەمى چىپس جار جار لەوانەيە زيانى زۆر نەييت، بەلام زياد خواردنى يىنگومان زيانەخشە، بۆنمونە: كەمىي ماددە خۆراكيە گرنگەكان، چونكە چىپس برىكى زۆر كەم لە كانزا و فيتامين و ماددە دژئوكسانەكانى تىدايە، زيادبوونى كيشى لەش و قەلەوى لەبەر ئەوھى كە چىپس رىژبەكەى بەرزى چەورى و وزە لەخۆدەگرىت، بۆ نمونە ۳۰ گرام چىپس نزيكەى ۱۰ گرام چەورى و ۱۵۴ كالورى وزە لەخۆدەگرىت، بەرزبوونەوى ئاستى كۆليسترۆل لە خويندا بەھۆى رىژە بەرزەكەى چەورىيە ئيوندەكان Trans Fats كە بەھۆى زياد گەرمكردى زەيت پەيدادەبن و چەورىيە زيانەخشن، ھەروەھا رىژە بەرزەكەى چەورىيە تىرەكان كە ئاستى كۆليسترۆلى خراب لە خويندا بەرزەكەنەو، ئەمەش ئەگەرى نەخۇشىي خوينبەرەكانى دل زياد دەكات. چىپسى پەتاتە لەبەر رىژە بەرزەكەى سۆديۆم، بيان خوي لەوانەيە كە ئەگەرى بەرزبوونەوى پەستانى خوين زياد بكات، كە ئەويش بەدەورى خوي لەوانەيە بىتتە ھۆى ئالۆزىي تەندروستىيە ديكەى وەكو: جەلتەى مېشك، پەككەوتنى دل، نەخۇشىي خوينبەرەكانى دل، لەگەڵ نەخۇشىي گورچيلە. ھەر ۳۰ گرام چىپس نزيكەى ۱۲۰-۱۸۰ ملگم سۆديۆم لەخۆدەگرىت.

رۆلى فيتامين K بۆ پاراستنى ئىسك

فيتامين K يەكئىكە لەو فيتامينانەى كە لە چەوریدا دەتوتتەو، رۆلى گرنكى ھەيە لە كردارى مەيىنى خوين و ميتابولىزمى ئىسك، لەگەڵ رىكخستنى ئاستى كالىسيۆم لە خويندا. لەش پىوستى بە فيتامين K ھەيە بۆ دروستكردى پرۆتىنى پرۆسرومىن Prothrombin كە فاكترى مەيىنى خوينە و زۆر گرنگە بۆ پاراستنى پتەويى ئىسك و خۆپاراستن و چارەسەركردنى پووكانەو، بيان لاوازبوونى ئىسك. فيتامين K بە شىپويەكى سەرەكى لە سەوزە گەلا تاريكەكاندا ھەيە، وەكو سپىناغ، سلق، گەلاى چەوندەر، جەرجير، كاھو. تەنيا كالىسيۆم و فيتامين D بەس نين بۆ بينا و پتەويى و دروستىيە ئىسك، بەلكو فيتامين K تەواوكەرى كردارەكەيە. فيتامين K بە دوو شىپو ھەيە، فيتامين K1 كە لە خۆراكى رووھكى سەرچاوە دەگرىت، K2 كە لە خۆراكى ئازۇلى

ارەسەرى يەكجارەكى ھەيە؟

ھۆرمۇنى ئىنسىولين تىك دەپت. لە نەخۇشىي شەكرەي جۇرى يەكەمدا، تواناي لەش بۇ دروستكردىنى ھۆرمۇنى ئىنسىولين كەم دەپتەو، ئەم جۇرە زياتر لە منداڭ و گەنجەكاندا بەدى دەكرىت و بە درىژايى تەمەن بەردەوام دەپت، تا ئىستا ھىچ چارەسەرىكى ھەمىشەيى بۇ ئەم جۇرەي نەخۇشىي شەكرە نەدۇزراوتەو، حالەتەكە تەنيا بە بەكارھىنانى دەرزىي ئىنسىولين رۇژانە لەگەل پارىز كۆنترۇل دەكرىت. لە نەخۇشىي شەكرەي جۇرى دووەمدا، لەش تواناي بەكارھىنانى ھۆرمۇنى ئىنسىولين لەدەست دەدات، يان خانەكان بەرگرى بەرانبەر بە ئىنسىولين دەنۇنن، حالەتەكە زياتر لە تەمەنى ۴۵-۶۴ سالىدا بەدى دەكرىت، تا ئىستا ھىچ رىگا چارەيەكى ھەمىشەيى بۇ نەھىشتى نەخۇشىي شەكرەي جۇرى دووم نەدۇزراوتەو، تووشبوو تا لە ژياندا ماوہ پىويستە كە دەنكى كۆنترۇلكردىنى شەكرى خۇن بەكارپىننىت، لەگەل پارىزى خۇراك.

و خۇراكى ھەوئىنبوو سەرچاوہ دەكرىت، ھەرۋەھا بەكترىي رىخۇلەش دروستى دەكات. سەرچاوہكان ناماژە بەوہ دەكەن كە فىتامىن K2 زياترپەيوەندىي بە پاراستنى پتەويى ئىسكەوہ ھەيە، پىسپوران جەختيان كرەتەوہ كە بەكارھىنانى فىتامىن K رۇلى ھەيە بۇ چارەسەركردنى حالەتەكانى پوكانەوہى ئىسك و پاراستنى جومگەي نىك لە شكان. جگە لە زياد خواردنى سەوزە گەلا تارىكەكان، دەتواندرىت كە رۇژانە برى ۲۵۰ مايكرۇگرام فىتامىن K وەرېگرىت كە لەوانەيە ئەم ئەگەرە تا رىژەي ۶۵٪ كەم بكاوہ. بۇ داينىكردىنى برى تەواوى فىتامىن K، ھەول بەدە كە برىكى باشى سەوزە گەلا تارىكەكان بکەيتە خۇراكى رۇژانەت، بۇ دلنابوون دەتوانىت بە رىنمايى دكتور فىتامىن K بەشىوہى دەنكۇلە، يان كەپسول وەرېگرىت، بە مەرچىك رۇژانە لە ۱۰۰ مايكرۇگرام زياتر نەپىت.





تېرەكان و ترشە چەورىيەكانى ئۆمىگا ۳ تەنيا لە زەردىنەى هيلكهدايه، ھەروەھا كۆلىستېرۆلىش لەخۇدەگرېت، زەردىنەى هيلكهىەكى گەورە نزيكەى ۲۰۰ ملگم كۆلىستېرۆل لەخۇدەگرېت، واتە بەقەد ۲۲۵ گرام گۆشتى ستىك. لىكۆلەران جەخت دەكەنەو كە خواردنى زياتر لە دوو هيلكه روژانه ئەگەرى تووشبوون بە نەخۆشىيەكانى دل و سووران زيات دەكات. لە لىكۆلىنەوئەوئەىەكى نويدا ھاتووە كە لەبەر برى زىادى كۆلىستېرۆل، زىاد خواردنى هيلكه زىانى تەندروستى پەيدادەكات، ئەمەش لە كاتىكدايه كە سەرچاوە پزىشكىيەكان ناماژە بەو دەكەن كە وەرگرتنى زياتر لە ۳۰۰ ملگم كۆلىستېرۆل ئەگەرى نەخۆشىيەكانى دل و سووران تا رىژەى ۱۷٪ بەرزدەكاتەو.

ھيلكه يەكئەكە لە باشتىن سەرچاوەى پرۆتىن، بۆنمونه يەك ھيلكهى مامناوئەندى نزيكەى پىنج گرام و نيو پرۆتىن لەخۇدەگرېت، لەگەل ڤىتامىنەكانى A، D، E، B2، B5، B9، B12، Choline، بايوئىن-otin، ھەروەھا كانزاكانى ئاسن، فۇسفۇر، سىلينيۆم، يۆد. نزيكەى ۹٪ ھيلكه لە چەورى پىك دىت كە دەكاتە پىنج گرام و بە شىوئەى چەورىيە ناتىر و

ئايا كيشانى قەيپ زىانى ھەيە؟

كاربۆنلەكان Carbonyls وەكو فۆرمەلدېھايد و ئەسىتالدىھايد و ئەسىتۆن كە ماددەى ژەرھايىن، بۆنمونه: رىژەى فۆرمەلدېھاد لە قەيدا ۱۵ جار لە جگەرەى ئاسايى زياترە، ھەروەھا كانزا قورسەكان و ناوئەسىلەىكەيتەكان (Silicates) ىش بە ھەمانشيوە. ئەگەرچى زىانەكانى كيشانى قەيپ لە جگەرەكيشانى ئاسايى كەمتىر، بەلام ھەرگىز بى زىان نىيە. ئەگەر جگەرەكيشىت و برىارى وازھىنانت داو، لەوانەىە كيشانى قەيپ بژاردىەكى باشتىت، بەلام ئەو لەبىر نەكەيت كە كارىگەرى و زىانە درىژخايەنەكانى كيشانى قەيپ تا ئىستا بە تەواوى نەزانراون. باشتىن ھەنگاويش وازھىنانە لە ھەموو جۆرەكانى جگەرەى ئەلىكترۆنى و شىوازەكانى دىكەى بەكارھىنانى نىكۆتىن.

ئامپىرى قەيپ Vape كە برىتییە لە ئامپىرى گەياندى ئەلىكترۆنى نىكۆتىن ENDS، شلە گەرم دەكات كە بە شىرەى ئەلىكترۆنى e-juice ناسراو تا دەبىتە ھەلم و بۆ كيشان ئامادەبىت. گەلىك جۆرى شلەى ئەلىكترۆنى لەبەرەدەستدان، سادەترىيان لە گلبىرىنى رووئەكى و ماددەىكى چىژبەخش Flavour پىك دىت. پىسپۆران جەخت دەكەنەو كە ئەگەرچى نىكۆتىن لەناو ئامپىرى قەيدا ناسوتىت، بەلام ھىشتا زىانى بۆ تەندروستى ھەيە، بەتايبەتى سىيەكان، ھەروەھا ناماژە بە زىانەكانى شلەى ئەلىكترۆنىش كراو، لەبەر بوونى ماددەى كىمىيى زىانبەخشى وەكو ئەكرۆلىن كە زىانبەخشە بۆ سىيەكان، گلايكۆلەكان كە ماددەى دژبەستىن Antifreeze، نايترۆزئەمىنەكان كە ماددەى شىرپەنجەيىن، قورقوشم كە زىانبەخشە بۆ دەمارەكان،



ھۆكاری ئاوسانى قاچەكان

ئاوسانى قاچەكان Swollen feet لەوانەيە لەبەر ھۆكاری سادە رووبدات، ۋەكو قەلەوى، يان ۋەستان بۆ ماۋەيەكى زۆر، يان بەر لە كاتى سوۋرى مانگانە لە ئافرەتدا، لەوانەشە كە نەخۇشەيەكى

مەترسیدارى لەپالەۋە يېت، بەتايىبەتى ئەگەر ئاوسانەكە بەرە بەرە لە زیادبۇندا يېت، يان بۆ بەشى سەرۋەترى قاچ ھەلەكەتتە، يان ھاۋكات يېت لە گەل چەند نیشانەيەكى ۋەكو: بەرزبۇنەۋەى پلەى گەرمىيە لەش، شىن و مۇربۇنى قاچ، ھەناسەتەنگى، ئازارى سىنگ، سەرسوۋران، ھەستەردن بە سوۋكېۋنى سەر، شىۋانى بارى دەرۋونى، ئازار. ئاوسان بەشىكى سۈشتىي ھەۋكردنە و برىتەيە لە كۆبۇنەۋەى شەلە لەشانەكاندا Edema. ئاوسانى ھەر دوو قاچ لەبەر نەخۇشى، يان ھالەتى گشتى روودەدات، بۆنمۇنە: پەككەۋتنى دىل، بەلام ئاوسانى يەك قاچ زياتر لەبەر ھۆكاری خۇجىيى روودەدات، بۆنمۇنە: مەيىنى خۇن لە خۇنەبەرە قوۋلەكانى قاچ، يان گرفت لە رېۋەۋەكانى لىمف. ھۆكەكانى ئاوسانى قاچەكان برىتەن لە: ھەستەۋەرى، مەيىنى خۇن لە خۇنەبەرەكانى قاچ DVT، نەخۇشى دىل، پەككەۋتنى دىل، ھەۋكردنى شانە نەرمەكانى قاچ Cellulitis، شىرەنچەى مىلى مىندالدىن، تېكچوۋنى ھاۋسەنگى ھۆرمۇنەكان، سىستېۋونى گلاندى دەرەقى، ھەۋكردنى مېكروۋبى، نەخۇشى گورچىلە، نەخۇشى جگەر بەتايىبەتى مۇمبۇون، يان رىشالېۋونى جگەر، ھەۋكردنى پەردەى دىل Pericarditis، بەرزبۇنەۋەى پەستانى سوۋرى خۇننى سىيەكان، ھەناسەتەنگى توند لەكاتى خەۋدا.