

## بەھاي خۇراكيى مانگو

مانگو Mango بەھۆى بەھا خۇراكيىيە بەرزەكەى بە شاي ميوەكان ناسراوہ. ئەگەرچى مانگو دەولەمەندە بە شەكر، بەلام سوودى تەندروستىيى زۆرى ھەيە، وەكو: خۇپاراستن لە ئەگەرى توشبوون بە شىپىرەنچە بەھۆى رىژەى بەرزەكەى ماددە دژەئۇكسانەكان لە جۆرى پۇلىفېنۇلەكان Polyphenols، كۆنترۇلكردنى ناستى شەكرى خوين و خۇپاراستن لە ئەگەرى توشبوون بە نەخۇشىي شەكرەى جۆرى دوو، بەھىزكردنى سستىمى بەرگرىي لەش بەھۆى رىژە بەرزەكەى فېتامىن A و ھاندانى دروستبوونى خۇكە سىپىيەكانى خوين بەتايىبەتى بەرانبەر بە ھەوكردە مىكروپىيەكان، باشتىركردنى تەندروستىي پىست و قژ بەھۆى رىژە بەرزەكەى فېتامىن C كەرۇلى لە دروستبوونى پىرۇتىنى كۇلاجىن Collagen لە پىستدا ھەيە، خۇپاراستن لە قەبىزى، سووككردنى نىشانەكانى گرۇبوونى كۇلۇن، باشتىركردنى تەندروستىي چا و بەھۆى دژەئۇكسانەكانى لىوتىن Lutein و زىزانتىن Zeaxanthin كە رۇلىان لە پاراستنى تۇر و ھاوئىنەى چا و لە كارىگەرىيە خراپەكانى تىشكى سەرووى وەنەوشەيى پاراستنى چا و لە ئاوى سىي ھەيە، ھەروەھا سافىكردنى بىنىن و كەمكردنەوہى نارەھەتىي چا و بەھۆى رەونەقى بەھىزى رووناكى.

بەپىي لىكۇلىنەوہىيەكى نوئ، تەنانەت كەمكردنەوہى برىكى كەمى وزەى وەرگىراو لە خۇراكى رۇژانەشدا بارگرايىي نەخۇشىي شەكرە و نەخۇشىيەكانى كۇئەندامى دل و سووران كەم دەكاتەوہ، ھەروەھا رۇلى ھەيە بۇ: باشتىركردنى ناستى كۇلىستىرۇلى خوين، كۇنتىرۇلكردنى پەستانى خوين، رىكخستنى ناستى شەكرى خوين، كەمكردنەوہى ناستى ھەوكردن لە لەشدا، ئەمە سەرەپراى كۇنتىرۇلكردنى كىشى

**دلت پىارىژە بە**  
**كەمكردنەوہى ۳۰۰**  
**كالورىي رۇژانە**

## رۆژانه ۲۰ دانە باوی بخۆ

خواردنی ۲۰ دانە باوی رۆژانه که دهکاته نزیکهی ۳۰ گرام، ۱۶۳ کالۆری وزه له خۆده گریت له گهڵ ۵ گرام پرۆتین، ۱۲ گرام چهوری که زۆریه چهورییه ناتیرهکانن، ۳ گرام ریشال، له گهڵ که متر له یهک گرام شه کر، ههروهها فیتامینهکانی B1، B3، B6، B9 و فیتامین E. پسرۆران رینمایه دهکهن که رۆژانه ۲۰ دانە باوی بخوییت، چونکه ئەم سووده تەندروستییهانی ههیه: باشتکردنی تەندروستییه کۆئهندامی ههرس، زوو ههستکردن به تیربوون و رینگرتن له زیاد خواردن بهوهی که پرۆتین و ریشال و چهوری باوی بهیه که وه ههستی تیربوون پهیدادهکهن، بهرزکردنهوهی ناستی میتابۆلیزم له لهشدا به رۆژیه ۱۵٪ له گهڵ بهرزکردنهوهی ناستی وزه لهش، که هاندهره بۆ سووتاندنی چهوری و رینگرتن له زیادبوونی کیشی لهش، پاراستنی پتهویی ئیسک چونکه باوی رۆژهیهکی باشی مه گنسیۆم و فسفۆری تیندایه، له گهڵ بریکی کهمی کالسیۆم، باشتکردنی تەندروستییه دل له رینگای دابهزاندنی ناستی کۆلیسترۆلی خراب LDL له خوین و کهمکردنهوهی ناستی ههوکردن له لهشدا، چونکه باوی دهولمهنده به ماده دهۆکسانهکانی فلاقونۆئیدهکان Flavonoids له گهڵ چهورییه ناتیرهکان، چهورییهکانی ئۆمیگا۳، ریشال، ستیرۆله رووهکییهکان Plant sterols.

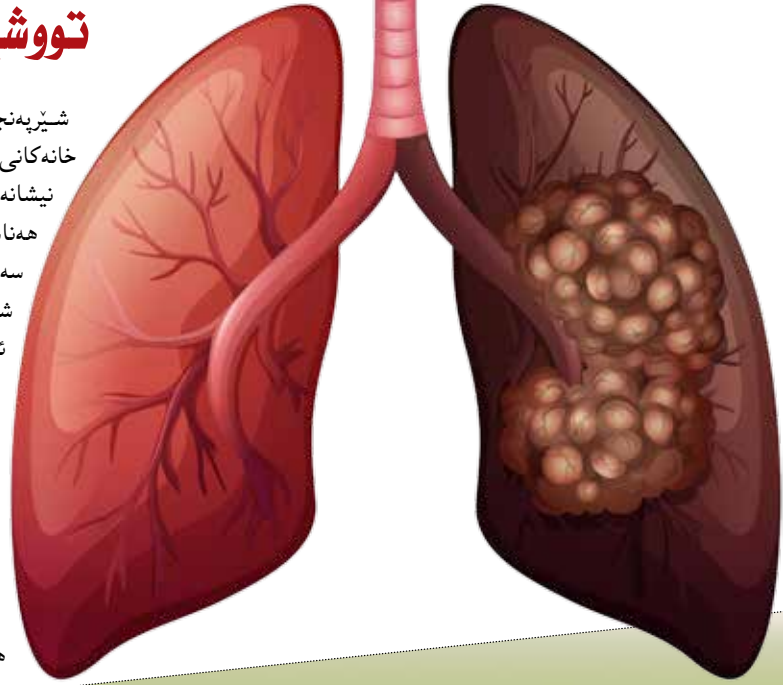


و کاریگهره، ههروهها رۆلی بهرچاوی ههیه بۆ خۆپاراستن له ئەگهری توشبوون به نهخۆشیی دل و نهخۆشییهکانی دیکه کۆئهندامی دل و سووران و نهخۆشیی شه کره. تا ئیستا میکانیزمهکان له پال ئەم سووده تەندروستییهانی کهمکردنهوهی کالۆری به تهواوی نهزانراون.

لهش. بۆیه کهمکردنهوهی ۳۰۰ کالۆری رۆژانه له خوراکی تهنیا بۆ کهمکردنهوهی، یان کۆنترۆلکردنی کیشی لهش نییه له کهسانی کیش زیاد یان قهلهو، بهلکو بۆ کهسانی ناسایی که خاوهن کیشی دروستن ههمان ئەم سوودانهی ههیه. کهمکردنهوهی ۳۰۰ کالۆری رۆژانه بۆنمونه: نهخواردنی سنک Snack، یان ژهمی بچووک له نیوان ژهمه سهرهکییهکاندا، یان بهلای کهم پاش ژهمی نیواره بۆ پاراستنی تەندروستی به گشتی ههنگاوینکی ناسان

## ھۆكارە ھاندەرەكانى تووشبوون بە شىرپەنجەى سىيەكان

شىرپەنجەى سىيەكان Lung cancer واتە دابەشبوونى كۆتۈرۈلنەكرامى  
خانەكانى سىيەكان، ھالەتەكە سەرەتا بىچ نىشانەيە، لە قۇناغە پىشكەوتوۋەكاندا  
نىشانەكان سەرھەلدەدەن ۋەكۆ: كۆكە كە ھەندىك جار خويىنى لە گەلدا دەيىت،  
ھەناسەتەنگى، نازارى سىنگ، قەبەبوونى دەنگ، نازارى ئىسكەكان،  
سەرىشە، بېھىزى گىشى. ئەو ھۆكارانەى ئەگەرى تووشبوون بە  
شىرپەنجەى سىيەكان زىاد دەكەن برىتتىن لە: جگەرەكىشان، تا رۇژانە  
ئاستى كىشانى جگەرە زىاتر بىت ھىندە ئەگەرى تووشبوون زىاتر  
دەيىت، بەركەوتن بە دوكلەى جگەرە، يان دوكلەى دەستى دووم Sec-  
onhand smoke واتە كەسىك جگەرەكىش نەيىت بەلام لە نزيك، يان  
شويىك دوكلەى جگەرەى بۇ بىت، بوونى ماددەى زەرنىخ (ئارسىنىك  
Arsenic) لە ئاوى خواردەنەدە كە تا رىژەكەى بەرزتر بىت ئەگەرى  
تووشبوون زىاتر دەيىت، بەركەوتن بە ماددەى ئەسىبىست Asbestos كە  
لە ئاۋىتەكانى سىلىكاتە، بەتايبەتى لەو كەسانەى كە لە كانەكاندا  
كاردەكەن، مېژووى خىزانى تووشبوون بە شىرپەنجەى سىيەكان، واتە  
ھۆكارى بۇماۋە.



## پاش خواردنەۋەى قوتوۋىكى رىد بول، چى لە لەشدا روودەدات؟

مىشك، خواردنەۋە وزبەخشەكان ھۆكارى بەھىزىن بۇ  
خويىۋەگرتن، يان راھاتن، ئەمەش سەلمىتراۋە كە دەپنە  
ھۆى بەرزبوونەۋەى پەستانى خويىن. لە لىكۆلىنەۋەكاندا  
ھاتوۋە كە خواردنەۋەى يەك قوتوۋ لە خواردنەۋەى  
وزبەخش، لەوانەيە بىتتە ھۆى بەرزبوونەۋەى  
پەستانى خويىن تا رىژەى ۶،۲٪ بۇ بەشى سەرەۋەى  
پەستان و ۶،۸٪ بۇ بەشى خوارەۋەى پەستانى خويىن،  
ھەرۋەھا ئاستى ھۆرمۆنى نۇرئىپىنفرىن Norepi-  
nephrine تا رىژەى ۷٪ بەرزدەيىتەۋە، كە ھۆكارە بۇ  
بەرزبوونەۋەى پەستانى خويىن و زىادبوونى لىدانەكانى  
دل. ئەو بەرزبوونەۋەى ئاستى ھۆرمۆن و پەستانى  
خويىن ئەگەرى تووشبوون بە گرافتەكانى كۆنەندامى  
دل و سووران زىاد دەكات، ھەرۋەھا رىژە بەرزەكەى  
ماددەى كافىئىن كە لە خواردنەۋە وزبەخشەكاندايە،  
ھاندەرىكى دىكەيە بۇ بەرزبوونەۋەى پەستانى خويىن.

لەوانەيە كە خواردنەۋە وزبەخشەكان  
Energy drinks ھاندەرە بن بۇ  
بەرزكردنەۋەى ئاستى ئاگايى و وزە  
لەكاتى ھەستىكردن بە ماندووبوون  
و ھىلاكى، بەلام ئايا لە راستىدا  
خواردنەۋەى رىد بول، يان ھەر جۇرىكى  
دىكەى خواردنەۋەى وزبەخش زىانى  
ھەيە؟ پسپوران رىنمايى دەكەن كە  
ئەم جۇرە خواردنەۋە نەكرىنە رۇژانە،  
ئەگىنا زىان بە تەندروستى دەگەيەن.  
خواردنەۋە وزبەخشەكان رىژەى بەرزى  
شەكر و كافىئىن لەخۇدەگرن، كە زىان بە  
تەندروستى دەگەيەن، ئاستى تىشىتى  
خواردنەۋەى وزبەخش زىانبەخشە بۇ  
ئىسك و ماسولكە و تەندروستى



## هه لامةتى هاوین

هه لامةتى هاوین Summer cold حاله تىكى باوه له نىوان مانگه كانى حوزه پیران و تشرینی یه كه مدا، نه گهرچى جیواوازییه كى نه وتۆى له گه ل هه لامةتى زستاندا نییه، به لام له وانیه كه توشبوو زیاتر نارحهت بكات. نیشانه كان بریتین له: پزمین و كۆكهى بهردهوام هاوكات له گه ل نارحهتیبى گه ده، زیادبوونى دهر دراوى لووت، لووت گبران، خورش و كزانه وى قورگ، بهرزبوونه وى پلهى گهرمیبى له ش. له وانیه نه نیشانانه بۆ ماوهى دوو هه فته بهردهوام بن. چاره سه ركردن: حه سانه وه، خه وى دروست، دووركه وتنه وه له هیلاك كردنى جهسته یی و مه شقى فیزیكى توند، غه رغه رى خوی و ئاو، خواردنه وى برى زیادى ئاو، دووركه وتنه وه له جگه ره كیشن، به كارهیئانی دلۆبى لووت و پاراسیتۆل، نه گه ر نیشانه كان له ماوهى دوو رۆژدا سووك نه بوون، نه وا پۆیست به سهردانى دكتور دهكات. خۆ پاراستن:

با پلهى گهرمى نامیى سارد كهره وه، یان سپلیت زۆر نرم یان زۆر سارد نه ییت، چونكه هه وای زۆر سارد ئاستى بهرگرى له لووت و قورگدا داده به زینیت و ده بیته هۆى تهسكبوونه وى بۆرییه كانى خوی، به مهش بوار زیاتر بۆ قایرۆسه كان دهره خسیت كه هه و كردن په دبایكه ن، به تاییه تى له كاتى جیگۆر كیبى خیرا له هه وای گهرمى دهره وه بۆ شویتیک، یان ژوورنكى سارد كراو كه نه گهرى توشبوون به هه لامةتى هاوین زیاد دهكات، پاكوخا وینى به تاییه تى زوو شووشتنى دهسته كان، هاوسه ننگ كردنى خۆراك له گه ل برنكى باشى سه وزه و میوه و جۆراوجۆر، گرنگیدان به هه واگۆر كیبى ژوور، دووركه وتنه وه له شوینى داخراو و قهره بالغ، نه جامدانى مه شقى فیزیكى رۆژانه.