



لە چەورىيە هايدروژىنكراوھكان خۆت بەدوور بگرە

چەورىيە ھايدروژىنكراوھكان: كەرىدى دەستكرد (مارگەرىن Margarine)، رۇنى رەق Ghee، كرىمى قاو، خۆراكى سووركراوھ لە زەيت، خۆراكى خىرا، خۆراكى ئامادە و پروسىسكراو. زىانەكانى چەورىيە نۆئەندەكان ئەمانەن: زىادبوونى بەرگرى بەرانبەر بە ھۆرمۇنى ئىنسولين تا رىژەى ٤٠٪، ئەمەش ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشى شەكرەى جۆرى دوو زىاد دەكات، تىكدانى ناوېوشى خۆئىنبەرەكان، زىادبوونى ئەگەرى شىزىپەنجە، زىادبوونى ئاستى ھەوكردن لە لەشدا كە ئەگەرى تووشبوون بە نەخۇشىيە درىژخايەنەكان زىاد دەكات، بۆنمونه: نەخۇشى دىل، نەخۇشى شەكرە، ھەوكردنى جومگەكان، بەرزبونەوھى پەستانى خۆئىن، زىادبوونى چەورىيە دەورى سك. بۆيە ھەولەدە بە خۆئىندەوھى نووسراوى سەر خۆراكەكان بە وردى لەگەل كەمكردنەوھى خۆراكى پروسىسكراو و خۆراكى خىرا دووربەكەوتەوھ لە چەورىيە نۆئەندەكان.

چەورىيە ھايدروژىنكراوھكان Hydrogenated oils، يان چەورىيە نۆئەندەكان Trans fats بە شىوھەكى سەرەكى لە پىشەسازى خۆراكدا بە كردارى ھايدروژىنكردنى زەيتى رووھكى، لە دۇخى شلىيەوھ بۆ دۇخى رەقى بە مەبەستى زياتر مانەوھ بىج تىكچوونى شىوھ و رەنگ و بۆن دروست كراون، ئەم چەورىيەنە ئاستى كۆلىستىرۆلى خراب LDL بەرزەكەنەوھ و ئاستى كۆلىستىرۆلى باش HDL لە خۆئىندا كەم دەكەنەوھ، بۆيە بە مەترسى بۆ تەندروستىي دىل ھەژمار دەكرىن. سەرچاوەكانى

سوود و زىانەكانى فيلەرى دەموچاو

فيلەرەكانى دەموچاو Facial Fillers برىتىن لە ماددەى سروشتى كە بە دەرزى دەخىنە ناو ھىلەكانى لۆچى و شوپى دىكە، بە مەبەستى پركردنەوھى چەند شوپىكى دەموچاو. فيلەرەكانى دەموچاو گەلىك جار بە پركەرەوھى لۆچ Wrinkle fillers، يان پركەرەوھى شانە نەرمەكان ناوژەد دەكرىن و بەكارداين بۆ جوانترکردنى زەردەخەنە،

يەك كاتژمىر پاش مەشقى ۋەزىشى لەش دەتوانىت بە شىۋەيەكى ناسايى و دروست مامەلە لە گەل خۇراكدە بىكات، ئەگەر مەشقىكەت بىكەۋىتە ئىۋارەيەكى درەنگ، ئەوا باشترە كە ژەمى خواردنت بۇ بەيانى دوابخەيت. پاش مەشقى ۋەزىشى بە ۱-۴ كاتژمىر، وا باشترە كە خۇراكى كاربۇھىدراتى بەلای كەم ۴۰ گرام و خۇراكى پروتەينى ۲۰ گرام بخۇيت، بە مەبەستى زووتر داينىكردنى وزە و بىناكردنەۋەى ماسولكەكان.

گەلىك كەس دەپرسن كە پاش تەۋابوونى مەشقى فيزىكى بۇ خواردنى سناك يان ژەمىكى بىچووك بۇ ماۋەى چەندە چاۋەپى بىكەت؟ راستەوخۇپاش مەشقى ۋەزىشى، ماۋەيەكى كاتى ۳۰ خولەكى ھەيە، كە بە پەنجەرى مېتابولىزمى Metabolic window يان پەنجەرى بىناى لەش Ana-bolic ناۋزدە دەكەت، كە لەش دوۋبارە تواناى خەزكردنى وزەى دەبىت بە شىۋەى گلايكوجن Gly-cogen، ھاۋكات لە گەل چاككردنەۋە و بىناى پروتەينەكانى ماسولكە بە رېژەيەكى خىراتر لە حالەتى ناسايى. ھەندىك سەرچاۋەى پزىشكى ناماژە بەۋە دەكەن كە لەۋانەيە ئەم قۇناغە بۇ ماۋەى ۱۲-۲۴ كاتژمىر بەردەۋام بىت، بەلام پىسپوران جەختيان كەردۆتەۋە كە باشترىن ماۋە بۇ خواردن برىتەيە لە ۱-۴ كاتژمىر پاش مەشقى ۋەزىشى كە لەش دەتوانىت بە دروستى خۇراكى پروتەينى و كاربۇھىدراتى بەكاربىنەت بۇ زيادكردنى بارستايى ماسولكەكان.

خواردن پاش مەشقى ۋەزىشى

رۇژ لەخۇيانەۋەن نامىن برىتەين لە: سووربوۋنەۋە، ناوسان، ئازار، مۇربوون، خورشت. زيانە لابهلايە دەگمەنەكان: ھەوكردن، لىككردنى فىلەر لە شوئى دەزى كە پىۋىستە بە نەشتەرگەرى لاپىردىت، پەيداۋونى گرىى ھەوكردن Granuloma، جوۋلەى فىلەر لە شوئىكەۋە بۇ شوئىكى دىكە، برىنداربوونى بۇرىيى خوئىن، ھەندىك جارىش گىرانى بۇرىيەكى خوئىن، كە ئەگەر لە خوئىنەرىكى چاۋدا روۋىدات، ئەوا لەۋانەيە كە بىتە ئەگەرى كوپرېوون.

بە پركردنەۋەى ھىلەكانى زەردەخەنە، پركردنى روومەت و لىسو، راستكردنەۋە، يان نەھىشتى ناسەۋارەكانى زىيەكى گەنجىيى لەش زۆرىەى ھەرە زۆرى فىلەرەكان ھەلدەمۇرەت، بۇيە ئەنجامەكە كاتىيە و بۇ ماۋەى چەند مانگىك تا دوۋسال دەمىنەتەۋە، گەلىك جوۋرى فىلەرى دەموچاۋ لەبەردەستدان، ھەلپژاردنى جوۋرەكى بۇ برىارى دكتور و بەكارھىنەر دەگەپتەۋە. زيانە لابهلايە باۋەكان كە زوۋ لە شوئى لىدانى دەزىيى فىلەردە دەردەكەۋن و بەگشتى لە ماۋەى ۷-۱۴

مەترىيى پىسبونى ھەۋاي ناومال

پىسبونى ھەۋاي ناومال Indoor air pollution زىيانى زۇرى بۇ تەندروستى ھەيە، گرىنگىرىن پىسكارەكان برىتىن لە: قورقوشم، ئەسبىست، بۇيە، گەردى ياتاغ و رايەخ، دوکەلى جگەرە، فۇرمەلدېھايد، گەردىلەي ورد، گازى رادۋنى تىشكدار Radon، شىدارى لەگەل پىداۋىستىيەكانى دىكەي بىنا، بە پىي نامارە پزىشكىيەكان ناستى گازى رادۋنى ناومال لە نىوان ۳-۱۴٪ ئەگەرى تووشبون بە شىرپەنچەي سىيەكان زىاد دەكات. ھۆكارەكانى خراپبونى كوالىتىيى ھەۋاي ناومال: كەمىي ھەۋاگۇرگى و كەم گەيشتنى ھەۋاي فرىش بە ژوورەكان، ھاتنەژوورەۋەي ھەۋاي ئالوودەبوو، نارپىكى سىستەمەكانى گەرمكەرەۋە و ساردكەرەۋە، زىادبونى ناستى تەپىتى و شىدارىي ناومال لەبەر لىككردنى بىناي مال، يان ھەر ھۆكارىكى دىكە، كارىگەرىيە نىگەتيفەكانى پىسبونى ھەۋاي ناومال برىتىن لە: سووتانەۋەي چاۋ، كرانەۋەي قورگ، سەرتىشە، نەخۇشىيى دل، نەخۇشىيى كۇئەندامى ھەناسە بە شىۋەي زىادبونى ئەگەرى ھەستەۋەرى و رەبۇ، سووتانەۋەي بۇرىيەكانى ھەناسە، كۆكە، قورسبونى ھەناسە، كەمبونەۋەي فرمانى سىيەكان، شىرپەنچە، ھەرۋەھا ناستى بەرزى ھەندىك پىسكارى ۋەكو يەكەم ئۇكسىدى كاربون لەناۋ ھەۋاي مالدا، كە لەۋانەيە كوشندە يىت. ھەنگاۋەكانى باشترکردنى كوالىتىيى ھەۋاي ناومال: پاراستنى پاكخاۋىتىيى ناومال، پاراستنى سەۋزايى لە دەرەۋەي مال، گۇرپنى فلتەر و ئامپەرەكانى ھەۋاگۇرگى بۇ ئەۋەي ھەۋاي پاك و فرىش بگاتە ناومال.

كەمىي كاندازى زىنك زىان بە جگەر دەگە يەنەت



جگەرى پەيۋەست بە زىاد خواردنەۋەى ئەلكەول. سوۋدەكانى تىرى زىنك: بەھىزكردنى سىستى بەرگىسى لەش، ھاندانى كردارى ھەرسكردنى خۇراك، باشتركردنى تەندروستىي پىست و قىز، ھاندانى زوۋچاكوبونەۋەى برىن، خۇپاراستن لە ھەۋكردنەكانى كۆنەندامى ھەناسە، كەمكردنەۋەى ئاستى ھەۋكردن و فشارى ئۇكسان لە لەشدا. نىشانەكانى كەمىي زىنك: ھەستكردن بە ماندوۋىيون، كەمبونەۋەى تواناي تەركىز، كەمبونەۋەى ھەستى چىزكردن، دواكەوتنى چاكوبونەۋەى برىن. سەرچاۋە خۇراكىيەكانى زىنك: گۆشت، مرىشك، ماسىي سالمۇن، ھىلكە، نۆك، كازو، كۈلەكەى زىستانە، تۆۋى گۈلەبەرۋە.

لە چەند لىكۆلىنەۋەيەكدا ھاتوۋە كە كەمىي كاندازى زىنك، يان تۆتىا پەيۋەندى بە نەخۇشىي جگەر ھەيە، بەتايىبەتى كۆبونەۋەى چەۋرى لە جگەردا Fatty liver، ھەروھارۇلى ھەيە بۇ خۇپاراستن لەم گرتەى جگەر و ئالۇزىيە مەترسىدارەكانى ۋەكو: مۆمبونى جگەر Cir-rhosis، پەككەوتنى جگەر، شىرپەنجەى جگەر. كەمىي زىنك ھاندەرە بۇ كردارى ئۇكسانى چەۋرى و نىشتنى لە شانەكانى جگەر. جەخت لەمەش كراۋتەۋە كە ۋەرگرتنى زىنك بە شىۋەى دەنك، يان كەپسول ئەگەرى پەككەوتن و شىرپەنجەى جگەر لە توۋشبوۋان بە زىادبونى چەۋرىي جگەر كەم دەكاتەۋە، برى تەۋاۋى زىنك لە لەشدا جگە لە خۇپاراستن لە كۆبونەۋەى چەۋرى، سوۋدەخىشە بۇ چەند نەخۇشىيەكى درىزخايەنى دىكەى جگەر ۋەكو: ھەۋكردنى فايرۇسىي جگەر و مۆمبونى

ۋرۋىنەرەكانى وشكبوۋنى چاۋ

ۋشكبوۋنى چاۋ Dry eyes ۋاتە كەمبونەۋەى تواناي چاۋ بۇ دەردانى فرمىسك، ھالەتەكە توۋشبوۋ بە تۈندى نارەحەت دەكات، نىشانەكانى برىتىن لە: سوۋتانەۋە، خورشت، ھەستكردن بە بوۋنى تەنى يىگانە لە چاۋدا. ھۇكارە ھاندەرەكان ئەمانەن: بەسالچون كە بە شىۋەيەكى سروشتى ئەگەرى ۋشكبوۋنى چاۋ پاش تەمەنى ۵۰ سالى و بەسەرەۋە تا رىژدى ۳۰٪ زىاد دەكات، پاش نەشتەرگەرىي چاۋ، يان چارەسەرى لەپىزەرى چاۋ، يان لەزىك LASIK كە لەۋانەيە بۇ ماۋەيەكى كورت بىيىتە ئەگەرى ۋشكبوۋنى چاۋ، بەكارھىتانى ھاۋىنەى لكاۋ، كەمىي قىتامىن A، ھەستەۋەرى، زىاد بەكارھىتانى كۆمپيوۋتەر لەبەر كەم داخستنى چاۋ، با و ۋشكبوۋنى ھەۋا، نەخۇشىي شەكرە بەھۆى ھەۋكردنى دەمارەكان Neuropathy، زىانى لاپەلاى بەكارھىتانى ھەندىك دەرمان، ۋەكو نىشانەيەكى ھەۋكردنى رۇماتۇيدى جومگەكان، نەخۇشىي گلاندى دەرقى، دوۋگىيانى، قۇناغى ۋەستانى يەكجارەكى سوۋرى مانگانە، بەكارھىتانى دەنكى رىنگرتن لە دوۋگىيانى.