

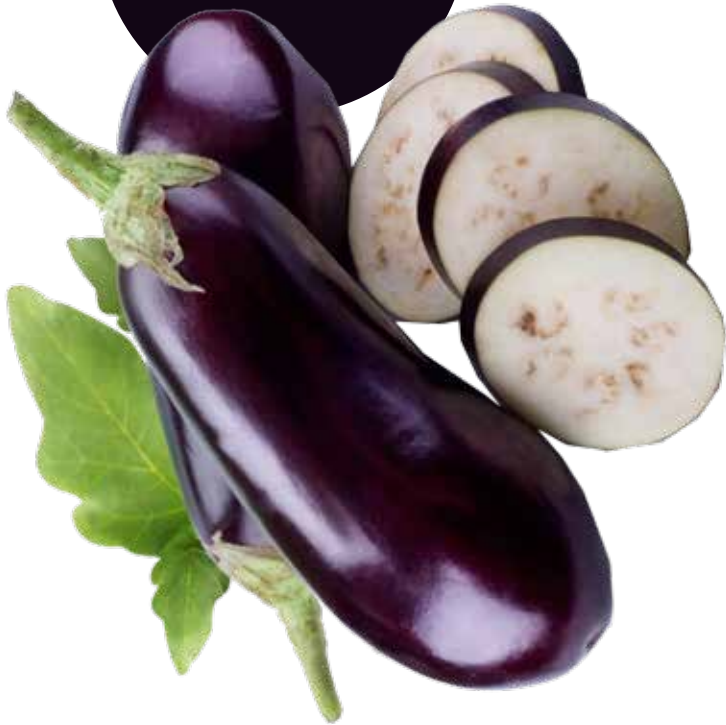
نەيىنىي ماددە دژە ئۆكسانەكان

کردارى ئۆكسان Oxidation لە لەشدا روودەدات لە ئەنجامى: مېتابولىزم و مامەللەکردن و پرۆسېسکردنى خۇراك لە لەشدا، بەركەوتن بە تېشىكى خۇر، بەركەوتنى لەش بە ماددە ژەھراوئىيەكان و تېشىكى ئىكس، جگەرەكېشان، پېسبونى ژىنگە، خواردنەوہى ئەلكھول. ئۆكسان دەپتە ھۆى پەيدا بونى كۆلكە، يان ماددە سەربەستەكان Free radicals كە برىتتىن لە گەردىلەى ئۆكسىجىنى ناتەواو و ناجىگىر، كە فشارى ئۆكسان لەسەر ھەموو خانەكانى لەش پەيدا دەكەن و زىانى زۆر بە DNA دەگەينەن و دەبنە ئەگەرى: زوو پېربون و زىاد بونى ئەگەرى شېرپەنجە، نەخۇشى دل، دابەزىنى بەرگىسى لەش، ئاوى سېپى چا، تېكچوون لە فرمانەكانى مېشكدا. ماددە دژەئۆكسانەكان Antioxidants، يان رىگا لە پەيدا بونى گەردىلە سەربەستەكان دەگرن، يانىش پاش پەيدا بونى تېكىان دەشكىن، ھەر ماددەبەكى دژەئۆكسان بە شېوہەكى جىاواز كاردەكات، بەيەكەوہ وەكو تېمىك بەرەنگارى گەردىلە سەربەستەكان دەبنەوہ و لەش دەپارىزن لە: رەقبوونى خوينبەرەكان و نەخۇشى دل، شېرپەنجە، كزبوونى بېنىن و ئاوى سېپى، ھەوكردى جومگەكان، زوو پېربون، جەلتەى مېشك، زوو بېرچوونەوہ، ھەوكردەكان. نمونەى دژەئۆكسانەكان: فېتامىن E، فېتامىن C، بېتا كاروتىن Beta-carotene، لاىكۆپىن Lycopene، كانزى سېلىنىوم Se-lenium و مەنگەنىز، فلافونىدەكان Flavonoids، پۆلىفېنۆلەكان Poly-phenols، ئۆمىگا ۳ و ئۆمىگا ۶.



باينجان Eggplant سەرچاۋىيەكى زۇر باشە بۇ چەندىن
 قىتامىن و كانزا بەتايىيەتى قىتامىنە كانى، C، K، B1،
 B3، B6، B9، مەگنسىيۇم، مەنگەنيز، فۇسفۇر، كۆپەر،
 ئاسن، پۇتاسسىيۇم، ھەروھە رېژدەيكى باشى رىشال.
 سوودە تەندروستىيە كانى باينجان: پاراستنى تەندروستىي
 كۆنەندامى ھەرس وھاندانى كىردارى ھەرسكىردنى
 خۇراك، دابەزاندنى ئاستى كۆلىستىرۇلى خىراپ LDL
 لە خوئىندا، پاراستنى تەندروستىي دىل، خۇپاراستن لە
 ئەگەرى توشىبون بە چەند جۆرىكى شېرىنچە بەھۇى
 ماددە فېنۆلىكە كانى Polyphenols باينجان كە
 سىفەتى دژەئۆكسانيان ھەيە، باشتركىردنى تەندروستىي
 ئىسك بەتايىيەتى بەھىزكىردنى ئىسك و پاراستنى لە
 پوكانەوہ لەگەل زىادكىردنى چىرىنى ئىسك، خۇپاراستن
 لە ھەوكرىدە بەكتىريايى و قايرۆسىيە كان، خۇپاراستن لە
 كەمخوئىنى، باشتركىردنى فرمانە كانى مېشك بەتايىيەتى
 بەھىزكىردنى تواناي وھىرھاتنەوہ بەھۇى زىادكىردنى
 سوورى خوئىن بۇ شانە كانى مېشك، ھەروھە باينجان
 مادەى ناسونىن Nasunin لەخۇدە گرئىت، كە پەردەى
 خانە كانى مېشك لە نەخۇشى دەپارترئىت و فرمانىيان
 باشتر دەكات، ھەرچەندە لە ھەندىك كەسدا، خواردنى
 باينجان بە ھەر شېۋەكە ئامادە بكرئىت، دەپتتە
 ھۇى جۆرىك ھەستەوہرى بە شېۋەى خورشى
 پىست، بەلام بە گشتى حالەتتىكى سادەيە.

بەھاي خۇراكىي باينجان



ئايا بەكارھىنانى جىلى قز زىانى ھەيە؟

جىلى قز Hair gel جگە لە لايەنى جوانكارى
 لە بىرقاندىنەوہ و ستايلكىردنى قز، ھىچ سوودىكى
 دىكەى بۇ قز و پىست نىيە. ئەگەرچى قز لە
 خانەى مردوو پىنكھاتوۋە، بەلام ھىشتا خانە مردووھە كان
 لەگەل ئارىتە كىمىيە كاندا كاردانەوہ دەنوئىن
 بە شېۋەى شكان، وشكىبون، لەدەستدانى رەنگ.
 زىاد بەكارھىنانى جىلى قز كارىگەرى خىراپ
 دەكاتە سەر پىستى سەر بە شېۋەى ھەستەوہرى
 و پەيدابوۋى زىيەكە، بەلام ھەرگىز نايىتتە ھۇى
 رووتانەوہى قز، زىانە كانى جىل بۇ قز ئەمانەن:
 زۇرىيەى جۇرە كانى جىلى قز ئەلكھول لەخۇدە گرئ،
 كە بە شېۋەى وشك و زىربوون و لولبوون زىان بە قز
 دەگەيەنئىت، ھەروھە جىل شىدارى قز كە دەكاتەوہ،
 ھەندىك جۇرى جىلى قز فتالەيتە كان Phthalates،
 يان پارايىنە كان Parabens، يان ئاوتتە كانى پەترۇل
 Petroleum لەخۇدە گرئ، بۇيە زىاد بەكارھىنانى
 لەوانەيە بىيىتە ئەگەرى تىكچوۋى ھاوسەنگىي
 ھۆرمۇنە كان لە لەش و ئەگەرى دروستبوۋى
 گىرقتى تەندروستىي دىكە، پەيدابوۋى تفر Flakes
 چەند رۇژىك پاش بەكارھىنانى جىلى قز لەبەر
 وشكىبوۋى پىنكھاتە كانى جىل. تۆش ئەگەر جىلى
 قز بەكاردىنئىت، ھەولبىدە كە بىرى كەمى جىل
 بۇ ماۋىيەكى كورت لەسەر قەدى تالە موۋەكاندا
 بەھىلىتەوہ، چونكە بەكارھىنانى جىلى قز رۇژانە زىان
 بە قز دەگەيەنئىت، بەر لە كرپىنى ھەر جۆرىكى
 جىلى قز بە وردى زانىارى و رىنمىيە كانى سەر
 قوتوۋەكە بخوئىنەرەوہ، ئەگەر قزت وشكە ھەولبىدە كە
 دووربەكەويتەوہ لە بەكارھىنانى ئەو جۇرانەى جىل
 كە ماددەى ئەلكھول لەخۇدە گرئ.

جگەرەكىشان لۆچبوونى پىست تاودەدات

جگەرەكىشان جگە لە ھاندانى لۆچبوونى پىشۈختە، يان زوو پىربوونى پىستى دەموچاۋ، ھاندەرىشە بۇ لۆچبوون Wrinkles لە پىستى ھەموو بەشەكانى دىكەى لەشدا، جگەرەكىشان لە ھەر تەمەنىكدا لە پىاۋ و ئافرەت ھۆكارىكى زەق و بەھىزە بۇ لۆچبوونى پىستى دەموچاۋ. لۆچبوونى پىست كە روويدا ئىدى گەرانەۋەى بۇ نىيە، رىگرتن لە پەرەسەندنى زياتر بە تاكە رىگا دەمىنەتەۋە، بۇيە يەكىك لە رىگا كارىگەرەكان وازھىنانە لە جگەرەكىشان. ئەم كارىگەرەيەى جگەرەكىشان لە ماۋەى ۱۰ سالى جگەرەكىشاندا روودەدات، كىشانى ژمارەى زىادى جگەرە لۆچبوونى پىست خىراتر دەكات، نىكۆتىنى جگەرە دەپتە ھۆى تەسكبوونەۋەى بۇرىيەكانى خۇن لە چىنى ھەرە سەرۋەى پىستدا، واتە خانەكان بىرى تەۋاۋى ئۆكسىجىن و ماددە خۇراكىيەكان ۋەرناگرن، بەتايبەتى قىتامىن A. لە لايەكى دىكەۋە، دوكلەى توتتن زياتر لە ۴۰۰۰ ماددەى كىمىيەى لەخۇدەگرىت، كە پروتىنى كۇلاجىن و ئىلاستىن Elastin لە پىستدا تىك دەشكىنن، بەمەش تواناى لاستىكى پىست كەم دەپتەۋە و پىست دوچارى شل و شۆرپوون Sagging و لۆچبوون دەپت، ھەرۋەھا جولەى لىۋەكان لەكاتى ھەلكىشانى دوكلەى جگەرە و جولەى دەموچاۋ و نىمچە داخستنى چاۋەكان لەبەر دوكلەى جگەرە، ھاندەرن بۇ تاودانى لۆچبوونى پىستى دەموچاۋ.

رۆنى ماسى دىل دە پارىزىت

سەرچاۋىيە كە

پىۋىستە بەلەي

كەم ھەفتانە دوو جار

بخورىت، ئەگىنا پىۋىست

بە ۋەرگرتى رۇژانەي كەپسولى رۆنى

ماسى دەكات. پىۋىستى رۇژانەي ئۆمىگا ۳ بە كۆي

ھەر سى جۇرەكەي بۇ كەسانى ئاسايى و تەندروست

برىتتېيە لە ۱،۱۰۰ ملگم بۇ ئافرەت و ۱،۶۰۰ ملگم

بۇ پىسا، ھەرۋەھا بۇ كەسانى توشىبو بە نەخۇشىي

خوئىنبەرەكانى دىل، برىتتېيە لە ۱۰۰۰ ملگم لە كۆي

ھەردو جۇرى EPA و DHA. پىسپۇران كۆكن لەسەر

ژەمى رۇژانەي رۆنى ماسى كە برى ۲۵۰-۵۰۰ ملگم

لە ترشە چەورىيەكانى EPA و DHA لەخۇبگىرت، واتە

سەرجمەي ھەردووكيان. بەگشتى ۱۰۰۰ ملگم رۆنى

ماسى نىكەي ۳۰۰ ملگم لە ئۆمىگا ۳ لەخۇدەگرىت

ۋاتە كۆي ھەر دوو جۇرەكەي EPA و DHA.

سوودى

رۆنى ماسى Fish oil بۇ سوودە

تەندروستىيەكانى ئۆمىگا ۳ دەگەرپتەۋە، كە برىتتېن لە:

باشترکردنى فرمانەكانى مېشك لەگەل باشترکردنى

مەزاج، سووكکردنى نىشانەكانى خەمۇكى، سووكکردنى

پەستى، پاراستنى تەندروستىي چاۋ، كەمكردنەۋەي

ناستى ھەۋكردن لە لەشدا، سووكکردنى ھەۋكردنى

جومگەكان، ھاندانى گەشەي كۆرپە لە ئافرەتى

دوۋگياندا، بەتايىتەي گەشەي مېشك، خۇپاراستن لە

نەخۇشىي دىل، بەرزكردنەۋەي ناستى كۆلىستېرۇلى باش

HDL و دابەزاندى ناستى چەورىي گلىسىرىدە سيانىيەكان

لە خوئندا، بۇيە گەلىك كەس رۇژانە كەپسولى رۆنى

ماسى ۋەردەگرن. لەش تواناي دروستکردنى ترشە

چەورىيەكانى ئۆمىگا ۳ يىيە، بۇيە پىۋىستە كە لە

رىنگاي خۇراكەۋە ۋەربگىرت، ماسىي چەۋر باشترىن

گرفتە تەندروستىيەكانى پاش گواستنەۋەي گورچيلە

يان گىرانى ھالب (بۇرپى نىۋان گورچيلە و مىزىلدان)،

ھەۋكردنى شانەكانى گورچيلەي گوازراۋە، ھەۋكردن

لە بەشەكانى دىكەي لەشدا، زيادبوۋنى ئەگەرى

دروستىۋونى بەرد لە گورچيلەي نوئدا، تەسكبوۋنەۋەي

خوئىنبەرى گورچيلە، زيادبوۋنى ئەگەرى توشىبون بە

شىرپەنجە، بەتايىتەي شىرپەنجەي گورچيلە و مىلى

مندالدىن لە ئافرەتدا، ئەگەرى بەرزبوۋنەۋەي پەستانى

خوئىن و نەخۇشىي دىل، بەرزبوۋنەۋەي ئاستى

كۆلىستېرۇلى خوئىن.

گواستنەۋەي گورچيلە Kidney transplant

نەشتەرگەرىيەكى گەۋرەيە، بەگشتى ئەگەرى ئالۇزى

لە زۆرىيە نەشتەرگەرىيە گەۋرەكاندا ھەيە، بەتايىتەي

ئازار، دواكەۋىنى چاكبوۋنەۋەي برىنەكان، لەگەل

ئەگەرى خوئىنبەرىبون، يان ھەۋكردن. لە نەشتەرگەرىي

گواستنەۋەي گورچيلەدا، يەكك لە ئالۇزىيە گەۋرەكان

برىتتېيە لە رەتكردنەۋەي Rejection ئەندامى يىگانە،

ھەرۋەھا زىانى لاپەلەي ئەۋ دەرمانانەي كە دژى

رەتكردنەۋە بەكاردەھىترىن، كە سىستىمى بەرگرىي

لەش كپ دەكەن و لەۋانەيە بىنە ئەگەرى ھەندىك

جۇرى شىرپەنجە و نەخۇشى لە جگەر و خودى

گورچيلەي نوئدا. ئالۇزىيە زوۋەكان: ھەۋكردن،

خوئىنبەرىبون، بوۋنى خوئىن لەگەل مىزدا،

لاۋابوۋنى ماسۋولكەكانى دىۋارى

سك كە ئەگەرى قۇرى زياد دەكات

لە شوئىنى نەشتەرگەرىيەكەدا،

پەيداۋونى ناسۇر لە رۇرەۋەكانى

مىزەرۇدا Fistula. ئەگەرى

پەيداۋونى تۇپەلى مەيىۋى خوئىن

لەناۋ خوئىنبەردا، كە ئەگەر بگاتە

مېشك، يان سىيەكان ئەۋا گرفتى

گەۋرە و مەترسىدار پەيداۋەكات.

ئالۇزىيە درەنگەكان: تەسكبوۋنەۋە،