

ھۆكارەكانى خىرا زىادىبونى كىشى لەش

سوودەكانى بەزاليا

لە ئەگەرى جەلتەى مېشك، بەھىزكردنى سىستىمى بەرگىسى لەش، پاراستنى پتەوىسى ئېسك و پاراستنى لە لاوازىبون، يان پوكانەو، خۇپاراستن لە كەمخوئىنى، بەرزكردنەوې ناستى وزى لەش، پاراستن لە ئەگەرى تووشىبون بە چەند جۆرىكى شىرپەنچە، بەتايىبەتى شىرپەنچەى پرۇستات و ھىلكەدان و پەنكرىياس.

بەزاليا Green peas دەولەمەندە بە پرۇتېن، رىشال، دژەئوكسانەكانى بۇلىفېنولەكان Polyphenols و كارۇتىنۇيدەكان و فلافونۇلەكان، فېتامىنەكانى A، K، C، B1، B2، B3، B6، B9، لەگەل كاتراكانى مەگنسىيۇم، ناسن، فۇسفۇر، مەگنسىيۇم، پۇتاسىيۇم، كالىسىيۇم. سوودە تەندروستىيەكانى بەزاليا: كۇنتىرۇلكردنى ناستى شەكرى خوئىن و كۇنتىرۇلكردنى ئەخۇشىي شەكرە، پاراستنى تەندروستىي كۇئەندامى ھەرس بە تايىبەتى زىادكردنى گەشەى بەكتىرياي سوودبەخش لە رىخۇلەدا، لەگەل كەمكردنەوې ئەگەرى تووشىبون بە گرۇبونى كۇلۇن و شىرپەنچەى كۇلۇن، كەمكردنەوې ئەگەرى تووشىبون بە چەند نەخۇشىيەكى درىژخايەن بەھوى كەمكردنەوې ناستى ھەوكردن لە لەشدا، پاراستنى تەندروستىي دىل، رىكخستنى پەستانى خوئىن، دابەزاندى ناستى كۇلىستېرۇلى خراب LDL لە خوئىندا، خۇپاراستن



مەزاج و ھەزە و ئارەزىيەت خورادىن و خۇراڭ، بۇنمۇنە: كەمخەي ھاندەرە بۇ زىادكردنى خۇراڭى كاربۇھيدراتى و شىيرىنى و، ھاندەرە بۇ زىاد خورادىن، لەپاش ژەمى ئىنوارە و لە شەودا.

• وازھىنان لە جگەرەكىشان: لە ھەندىك كەسدا ھۇكارە بۇ زىادبوونى كىش بەھۇى زىادبوونى ئارەزوى خورادىن بە دوو ھۇكار: يەكەم، وازھىنان لە نىكۇتىن، لەوكاتەى كە نىكۇتىن ئارەزوى خورادىن كەم دەكاتەو، دووم: لە ھەندىك كەسدا دەبىتە ئەگەرى سترىس كە ھاندەرە بۇ زىاد خورادىن.

• فرەكىسىيە ھىلكەدان لە ئافرتدا PCOS لەبەر زىادبوونى ئاستى ھۇرمۇنەكانى ئىيىنە (ئەندىرۇجىنەكان Androgens).

ھۇكارەكانى دىكەى وەك: پەككەوتنى دىل، پەككەوتنى گورچىلە، مۇمبوونى جگەر Cirrhosis، سىستىبونى گلانسى دەرەقى كە ھۇكارە بۇ كىبوونى مېتابولىزم، شىرپەنجەى ھىلكەدان.

زۇربەى خەلك دوچارى ھەلبەزىن و دابەزىنى كىشى لەش دەبن، بەگشتى بە تىپەرېبونى كات و پىشكەوتنى تەمەن كىشى لەش زىاد دەكات، بەلام زىادبوونى خىراى كىشى لەش لە ماوېەكى كەسدا لەوانەيە كە نەخۇشى، يان حالەتېكى تەندروستىيە لەپالەو، ھۇكارەكانى زىادبوونى خىراى كىشى لەش ئەمانەن:

• زىانى لابلەى چەند دەرمانىك وەكو: دەرمانەكانى كۇتېرۇلكردنى نەخۇشى شەكرە، بەرزىبونەوې پەستانى خۇيىن، خەمۇكى، پەركەم.

• خەوزپان: لە لىكۇلىنەوەكاندا ھاتوو كە خەوزپان و كەمخەوى ھاندەرن بۇ زىادبوونى كىشى لەش، چونكە گۇرپان لە سوورەكانى خەودا، كارىگەرى دەكاتە سەر

لەكاتى زىاد خورادىدا چى بەسەر لەشدا دىت؟

كە ئىتەر بەسە خورادىن، بەلام زىاد خورادىن گەبىشتى ئەم نامەيە دوادەخات، بۇيە كەسەكە لە خورادىن بەردەوام دەبىت، تا ئەوكاتەى كە ھەست بە پىبون، يان نارەھەتسىيە گەدە دەكات.

گەدەى كەسېكى ئاسايى تا قەبارەى نىكەى دوو لىتر خۇراڭ دەگىت، بەلام تواناي كشانى تا چوار ھىندە ھەبە، گەدە پاش دوو كاتىمىر لە خورادىن دەست بە بەتالېون دەكات، بەگشتى گەدە چوار كاتىمىرى پىيويستە بۇ بەتالېونى تەواو و گەبىشتى ھەموو خۇراڭى ناو گەدە بە رىخۇلە بارىكە. لەكاتى زىاد خورادىدا، بارگرانى دەكەوتتە سەر كۇئەندامى ھەرس، ئاستى شەكرى خۇيىن بە خىرايى بەرز دەبىتەو و پەنكرىاس برى زىاترى ھۇرمۇنى ئىنسولېن دەردەدات. زىاد خورادىن ھۇكارە بۇ زىادبوونى فشار لەسەر گەدە و گەرانەوې ترشەلۇكى گەدە بۇ بەشى خوارەوې سوورېنچەك، كە ھۇكارە بۇ دلەكزى Heartburn بەتايبەتسى لەكاتى پالگەوتىندا، ھەرەھا نارەھەتسى گەدە، ھىلنچ، سەرتىشە، زىادبوونى ھەستى تىنوبوون، لەگەل بۇرژان و ھەستەردن بە ماندووبوون، كە پاش نىكەى دوو كاتىمىر ئىنجا نامىنېت. لېتېن Leptin كە بە ھۇرمۇنى ھەستەردن بە تىربوون ناسراو نامە دەداتە مېشك

بە دابەزاندنى كېشى لەش نەخۇشىي شەكرە كۆنترۆل بىكە

لەش، لىكۆلىنەنەۋەكانىش جەختيان كىردۆتەۋە كە دابەزاندنى تەنبا. ۱۰% كېشى لەش لە تووشبىۋان بە نەخۇشىي شەكرە جۆرى دوو - Type 2 diabe- tes ھەنگاۋىكى زۆر كارىگەرە بۇ كۆنترۆل كىردنى نەخۇشىي شەكرە. مەشقى ۋەرزىي رۇلېكى بەرچاۋى ھەيە بۇ كۆنترۆل كىردنى نەخۇشىي شەكرە، ھەرۋەھا ئاستى وزە ۋە چالاكىي جەستەيى زياد دەكات، وزىيەكى باشى ۋەرگىراۋ لە ژەمەكانى خۇراك سەرف دەكات. بەگشتى مەشقى سووك ۋە ماۋەكورت مەشقى گونجاۋن بۇ تووشبىۋان بە نەخۇشىي شەكرە، بۇنمۇنە: پىدادەرۋىيى، مەلەكردن، لىخورپىنى پايىسكل، ئەمانە مەشقى گونجاۋ ۋ كارىگەر ۋ ھاندەرن بۇ دابەزاندنى ئاستى شەكرى خۇن ۋ كەمكردنەۋە پىۋىستىي لەش بە ھۆرمۇنى ئىنسولىن.

ئەنجامدانى مەشقى ۋەرزىي رىك ۋ رۇژانە لەۋانەيە ۋا لە تووشبىۋانى نەخۇشىي شەكرە بىكا ت، كە چىتر پىۋىستىيان بە بەكارھىنانى دەرمان نەيىت، بەلكو تەنبا بە پارىزى دروستى خۇراك ۋ مەشقى فىزىكى شەكرەيان بە شىۋەيەكى دروست كۆنترۆل بىكەن. ئەمەش روونە كە مەشقى ۋەرزىي ھەنگاۋىكى ئەكتىفە بۇ دابەزاندنى كېشى



بەھاي خۇراكىي بامپە

جۇرئىكى شىرپەنچە، بەتايىبەتى شىرپەنچە سىيەكان و بۇشايى دەم، بەھىزكردنى سىستىمى بەرگرىي لەش بەتايىبەتى بەرگرى بەرانەر بە ھەكردنە بەكترىيى و ھەكردنە قايرۇسىيەكان، دابەزاندنى ناستى شەكرى خوين، بۇيە بامپە خۇراكىكى گونجاوہ بۇ نەخۇشانى شەكرە، پاراستنى پتەويى ئىسك، پاراستنى كۆرپە لە سەقەتى زگماكى لە نافرەتى دووگياندا، لەگەل پاراستنى بارستايى ماسولكە.



بامپە Okra بەھاي خۇراكىي بەرزى ھەيە، چونكە وزى كەم لەخۇدەگرىت و سەرچاوپەكى باشە بۇ پرۇتېين، ريشال، مەگنسىۇم، لەگەل فېتامپنەكانى A،B6، C، K، ھەروھە ماددە دژەئوكسانەكانى پۇلېفېنولەكان Polyphenols و فلافونۇيدەكان Flavonoids. سوودە تەندروسىيەكانى بامپە: پاراستنى تەندروسىيى دىل، كەمكردنەوہى ئەگەرى دروستبوونى تۆپەلى مەيىوى خوين لەناو بۇرپىيەكانى خويندا، پاراستنى تەندروسىيى مېشك و باشترکردنى فرمانەكانى، بەتايىبەتى تواناي فېربوون و وھېرھاتنەوہ، كۆتۈرۈلگەردنى كىشى لەش، كەمكردنەوہى ناستى ھەكردن لە لەشدا، دابەزاندنى ناستى كۆلىستېرۇل لە خويندا، خۇپاراستن لە ئەگەرى توشبوون بە چەند

واباشە ھاوشىوہى پاكىتى جگەرە مەترسىيەكان لەسەر خويدان بنوسرىن

جەلتەى مېشك Stroke ھەژماردەكرىت. ئەگەرچى بېرى سۇدۇم، يان خوين لەسەر نووسراوہكانى خۇراكە دەستكرد و پرۇسېسكراوہكاندا دياركراوہ، بەلام ئاگاداركردنەوہى بە بېرى زيادى خوين و مەترسىي تەندروسىتى لەسەر نەنوسراوہ. لەوانەيە كە زۇر كەس درك بەمە نەكەن كە ھۇكارى

بەرزبونەوہى پەستانى خوينيان بۇ وەرگرتنى بېرى زيادى خوين لە خۇراك دەگەرپتەوہ. پىسپۇران پىشان باشە كە لەسەر خويدان و خۇراكى قوتوبەند و پرۇسېسكراو و مېنىوى رىستوانتەكاندا بنوسرىت (بېرى زيادى خوين ھۇكارە بۇ بەرزبونەوہى پەستانى خوين و شىرپەنچە گەدە).

رىنكخراوى تەندروسىيى جېھانى روونىكردۆتەوہ كە لەسەر چەند ولاتىك پىويستە تا سالى ۲۰۲۵ بەكارھىنانى خوين تا ۳۰٪ كەم بەكەنەوہ، ئەمەش بە ھاوكارىيى حكومەتەكان و پىشەسازىي خۇراك بۇ كەمكردنەوہى خوين لە خۇراكى پرۇسېسكراوادا دېتە دى. دەستەى جېھانىي بەرزبونەوہى پەستانى خوين و چەند رىنكخراوئىكى دىكەى تەندروسىتى، پىشان باشە كە ئاگادارى سوپەرماركېت و رىستورانتهكان بكرىتەوہ كە ھاوشىوہى جگەرە، مەترسىي تەندروسىتى لەسەر خويدانەكان بنوسرىت. خۇراكى ناتەندروسىت ھۇكارە بۇ وەرگرتنى بېرى زيادى خوين و گرقتى تەندروسىتى، بەتايىبەتى بەرزبونەوہى پەستانى خوين كە بە گەرەتېرىن ھۇكارى مردنى پىشوختە بەھۇى نەخۇشىي دىل، يان

