

## زىاد خواردنى چىپسى پەتاتە زىانبەخشە

پەستانى خوين كە ھۆكارىكى بەھىزە بۇ ئەگەرى جەلتەى مىشك، نەخۇشىي دىل، پەككەوتنى دىل، نەخۇشىي گورچىلە، چىپس چەورىيە نيۈەندەكان لەخۇدەگرىت، كە بە خراپترىن جۇرى چەورى ھەژماردەگرىت، لەگەل چەورىيە تىرەكان كە دەبنە ھۆى بەرزبونەۋەى ناستى كۆلىستېرۇلى خراب لە خويندا، ئەمەش ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشىي خوينبەرەكانى دىل زىاد دەكات. لە لايەكى دىكەۋە پەيداىونى ماددەى ئەكرىلەمايد Acrylamide لە ئەنجامى سووركدنەۋەى پەتاتە بە پلەى گەرمى بەرز ئەگەرى توشىبون بە شىرپەنچە و تىنكچوونى دەمارەكان زىاد دەكات. ھەرۋەھا لە چەندىن سەرچاۋەى پزىشكىدا ھاتسوۋە كە زىاد خواردنى چىپسى پەتاتە ئەگەرى توشىبون بە نەخۇشىي شەكرەش زىاد دەكات.

ئايا دەزانى كە زىاد خواردنى چىپسى پەتاتە Potato chips بۇ تەندروستى باش نىيە؟ چىپسى پەتاتە وزى زۇر لەخۇدەگرىت، بۆيە لەۋانەيە كە بىتتە ھۆى زىادبوونى كىشى لەش و قەلەۋى، بۇنمونه ۱۵-۲۰ دانە چىپس نىكەى ۱۰ گرام چەورى و ۱۵۴ كالورى وزە لەخۇدەگرىت، ھەرۋەھا رىژىيەكى كەمى ماددە خۇراكيە گرنگەكان لەخۇدەگرىت، بەتايەتسى فېتامىن و كانزاكان. چىپسى پەتاتە رىژىيە بەرزى سۇدىوم (خوى) لەخۇدەگرىت، بۇنمونه: ھەر ۱۰۰ گرام چىپس نىكەى ۵۰۰ ملگم خوى لەخۇدەگرىت، كە ئەگەرى نەخۇشى لە كۆنەندامى دىل و سووراندا زىاد دەكات، بەتايەتسى بەرزبونەۋەى



پتەويى ئىسك، خۇپاراستن لە تووشبون بە شىرپەنچە بەتايىبەتسى شىرپەنچە كۆلۆن، پاراستنى تەندروستى دەمارەكان، ھاندانى كۆنتروۆلكردىنى كىشى لەش لەو كاتەى كە خواردنى كازو زوو ھەستى تىرىيون پەيدادەكات، خۇپاراستن لە ئەگەرى تووشبون بە نەخۇشى شەكرەى جۆرى دوو.



كازو Cachews بەھایەكى خۇراکىی بەرزى ھەيە، دەولەمەندە بە وزە، پىرۆتىن، رىشال، ماددەى دژەتۇكسان، فیتامینەكانى E، K، B1، B2، B6، B9، K لەگەل پۇتاسیۆم، فوسفۇر، مەگنسیۆم، كالىسیۆم، كۆپەر، ئاسن، زىنك، سىلینیۆم، مەنگەنیز، ھەرۇھا رىژەيەكى بەرزى ماددە دژەتۇكسانەكان لە جۆرى لیوتین Lutein و زیازانتین. چەورسى كازو رۆلى ھەيە بۇ دابەزاندنى ئاستى كۆلیستروۆلى خراب و بەرزكردەوہى ئاستى كۆلیستروۆلى باش لە خویندا، لەگەل دابەزاندنى ئاستى چەورسى گلیسریدە سیانییەكان. سوودەكانى دیکەى كازو: خۇپاراستن لە ئەگەرى نەخۇشى دل و جەلتەى میشك، كەمكردەوہى ئەگەرى دروستبونى بەردى زراو، خۇپاراستن لە كەمخوینى، پاراستنى چاوەكان لە كارىگەرییە خرابەكانى تیشكى سەرووی وەنەوشەيى و ئاوی سپى Cataract و تىكچوونى تۆپرى چا، كە بە تەمەن پەيوەستە AMD، پاراستنى تەندروستى خوین و ھاندانى دروستبونى خرۇكە سوورەكانى خوین و پاراستنى بۇرییەكانى خوین، پاراستنى تەندروستى و

## چۆن سەوزە و میوہ دەشۆیتەوہ؟

بەكتریای سالمۆنیلا، ئى كۆلاى. نابى ھەرگیز سەوزە و میوہ بە سابون، یان پاكەرەوہى كیمیایى دیکە پاك بكرئەوہ، بەلكو بەكارھینانى ئاوی خواردنەوہ، یان ئاوی پاك باشتىن ھەلباردەيە بۇ شوشتنەوہى سەوزە و میوہ، ھاوكات لەگەل بەكارھینانى فلچەى تايبەت بۇ پاككردەوہى سەوزە و میوہ توپكل ئەستور و رەقەكانى وەكو كولەكە، خەيار، پرتەقال، ھەنار، لیمۆ...ھتەد. واپاشترە كە پلەى گەرمىی ئاوەكە نزیك ییت لە پلەى گەرمى سەوزە و میوہكان، بۇنمونە: سەوزە و میوہى سارد بە ئاوی سارد و سەوزە و میوہى گەرم بە ئاوی گەرم بشۆردنەوہ، ئىنجا بە خاویلى كاغەزى وشك بكرئەوہ، ئەمەش زیاتر بەكتریا لادەبات.

ئەمە راستییەكى زانستییە كە خواردنى سەوزە، یان میوہ بەبى شوشتن ھەرگیز سەلامەت نییە. شوشتنەوہى سەوزە و میوہ بەقەد بەھا خۇراکىیەكانیان گرنكى ھەيە. گەلئىك نەخۇشى لە ئەنجامى سەوزە و میوہى نەشۆراوہ دەگوازرئەوہ، بەتايبەتسى سكچوون، ھەرۇھا ماددە كیمیایىەكانى وەكو پەيىن Fertilizer و بكوژى میروو Pesti-cides و میكروۆب لەسەر رووی سەوزە و میوہ تازەكاندا بوونیان ھەيە و زیانبەخشن، كە ئەگەر بە باشى لانهبرئىن، ئەوا دەبنە ئەگەرى نەخۇشى، ھەندىك جاریش مەترسى بۇ تەندروستى پەيدادەكەن، بەتايبەتسى لەو كەسانەدا كە بەرگرىی لەشیان لەبەر ھەر ھۆكارىك نزمە. شوشتن ژمارەى بەكتریا لەسەر رووی سەوزە و میوہكان كەم دەكاتەوہ، بۇنمونە

## كارىگەرىبە نەرىنىيەكانى سۆشپال مېدىيا

بە چەند گىرقتىكى دەروونى زىاد بىكات، بۇ نىمۇنە پەستى، خەمۇكى، گىرقت لە پەيۋەندىيە كۆمەلەيەتتەيەكان و چەند نىشانەيەكى جەستەيى. گەرانى بەردەوام لە فەيسبوك و پۇستكردى وىنە لە ئىنستاتگرام ھۆكارە بۇ گىرقتى درىژماۋە. پىپۇران پىيان وايە كە بوون بە كەسىكى زۇر ئەكتىف لە سۆشپال مېدىادا چەند زىانىكى ھەيە، بۇيە رىنمايى دەكەن كە كاتى بەكارھىنانى شاشە سنووردار بىكرىت، بۇنمۇنە ۶۰-۴۵ خولەك لە رۇژىكدا. ھەلۋىدە كە كەمىك توند بىت لەگەل خۆتدا بۇ سنوورداركردى كاتى بەكارھىنانى سۆشپال مېدىا، ئەگەر ئەمەت پىچ نەكرا، ئەوا پىيۇست بە ھاوكارىيى دىكتۇر دەپىت.

سۆشپال مېدىا Social media بۇ گەلىك كەس نەرىنىيە و يارمەتيدەرە بۇ ھىشتەنەۋەى پەيۋەندى و گەياندىن، يان تەنەت ۋەكو پلاتفۇرمىك بۇ دەرىپىنى خۇد، ئەمەش دەرنەجام سوودبەخشە بۇ لايەنى دەروونى. كەواتە خۇدى سۆشپال مېدىا زىانەخش نىيە بۇ تەندروستىي دەروونى، بەلام چۆنىتتى بەكارھىنان و ۋەرگىتنى شتەكان لە سۆشپال مېدىاۋە و چۆنىتتى و چەندىتتى كارىگەرى لەسەر ژيانى بەكارھىنەر گىرنگى تەندروستى ھەيە، كە لەوانەيە بۇ ھەندىك كەس بىتتە ئەگەرى گىرقتى دەروونى. سەرچاۋە پىزىشكىيەكان ناماژەيان بەمە كىردوۋە كە سۆشپال مېدىا لەوانەيە ئەگەرى تووشبوون





## سوودەكانى كەرەوز

ئىسك، كەمكردنەۋەي ئەگەي ھەۋكردنى جومگەكان و سووككردنى نىشانەكان بەتايىبەتى ئازار و ئاوسان و سخبون، رىكخستنى پەستانى خوين، كۆتتۈرۈلگۈردنى ئاستى كۆلىستىرۈلۈ خوين، رىكخستنى ئاستى شەكرى خوين، ھاندانى ھەرسكردنى خۇراك و پاراستنى تەندروستىي گەدە، بەتايىبەتى پاراستنى ناۋپۆشى گەدە و ھاندانى چاكبونەۋەي كۆلبونى گەدە، پاراستنى تەندروستىي جگەر بەتايىبەتى رزگار كردنى لەش لە ماددە زىانبەخشەكان، خۇپاراستن لە نەزۇكىي پىاۋ، فراوانكردنەۋەي بۇرپىيەكانى خوين و ھاندانى سوورپى خوين لە لەشدا.

كەرەوز Celery سەرچاۋەيەكى باشە بۇ رىشال و ڧىتامىنەكانى A، K، C، B9 و كانزاكانى پۇتاسىيۇم، ئاسن، مەگنسىيۇم، ھەرۋەھا سەرچاۋەيەكى دەۋلەمەندە بە ماددە دژەنۇكسانەكانى بىتاكارۇتىن، ڧىتامىن C، فلاڧۇنۇيدەكان. لاسكەكانى كەرەوز بەلای كەم 12 جۇر ماددەي دژەنۇكسانى يكە لەخۇدەگرن، كە رۇلىان ھەيە بۇ پاراستنىي خانە و بۇرپىيەكانى خوين و ئەندامەكانى لەش لە فشارى ئۇكسان، ھاۋكات لەگەل كەمكردنەۋەي ئاستى ھەۋكردن لە لەشدا كە ھۇكارە بۇ توشببون بە نەخۇشىيە درىژخايەنەكانىش. سوودە تەندروستىيەكانى دىكەي كەرەوز ئەمانەن: خۇپاراستن لە ئەگەرى پوۋكانەۋەي

## ئايا سەرىنى نەرم ھۇكارە بۇ ئازارى مل؟

چال بىت. بۇ نووستىنى سەر سك Stomach sleepers سەرىنى تەنك و نەرم گونجاۋە. باشترىن ماددەي سەرىن برىتتىيە لە ميمۇرى فوم Memory foam، يان فومى لاستىكى Latex foam، واباشە كە بەرزى، يان ئەستورىي سەرىن ۱۰-۱۵ سم بىت و رووبەرەكەي X۴۰-۶۰ سانتىمەتر بىت. پىۋىستە لەسەر كەسانى توشببو بە ئازارى مل كە دووركەۋنەۋە لە بەكارھىنانى ئەو سەرىنانەي كە لە تووكى پەلەۋەر Feather دروست كراون.

بەگشتى نووستن بە ھەر پۇزىشنىك بە سەرىنى نەگونجاۋ ھۇكارە بۇ ئازارى مل، بۇنمۇنە: نووستن لەسەر تەنىشت Side sleep- ing بە سەرىنى نەرم دەبىتە ئەگەرى ئازارى مل، ھەرۋەھا دانانى دوو سەرىنى نەرم لەكاتى نووستن لەسەر تەنىشت بە پۇزىشنىكى ھەلە گرفت بۇ مل پەيدادەكات. بۇ نووستن لەسەر تەنىشت سەرىنىك پىۋىستە كە بە دروستى سەپۇرتى سەر و مل بكات، بە مەرجىك ئاستى مل لە ئاستى، يان (لىشل) بىرپەرەكانى پشت بىت. بۇ نووستن لەسەر پشت سەرىنىك گونجاۋە كە رەق بىت و مل لە ئاستى ئاسۋىي بىرپەرەكانى پشت بەپىلىتەۋە. بۇ نووستنى تىكەلاۋ (لەسەر تەنىشت، يان پشت، يان سك) سەرىنىك باشە كە ناۋەرپاستەكەي نزم، يان