

گرنگى زەمى بەيانى بۇ قوتابىيان

بەكەپت و ھەرگىز بى خواردن نەچىتە قوتابىخانە، ھەولبەدە كە خۇراكى ھاوسەنگ و جۇراوجۇر لەسەر سەفرەدا دابىئىت، بەتايبەتى ھىلكە، شىر، پەنىر، گۆشت، مرىشك، مېو، نەك تەنبا پارچە نانېك و كەمىك ماست و كوپىك چا لەو كاتەى كە لەش لەپاش چەندىن كاتز مېتر خەو پىوستى بە ھەموو مادە خۇراكىيەكان بە برى تەواو ھەيە، بۇ نمونە لە ھەر سى گروپە سەركىيەكە كە برىتىن لە پرۇتىن، كاربۇھىدرات، چەورى، لەگەل فېتامىن و كانزاکان و برىكى دىارىكرائى ئاۋ.

زەمى بەيانى بۇ ھەر كەسىك و لە ھەر تەمەنىكدا بە گرنگىن زەمەكانى خواردىنى رۇژانە ھەژمار دەكرىت، بۇيە پىوستە لە روى جۇر و كوالىتى خۇراكەو دەولەمەنترىن و باشترىن زەمى خواردىن بىت. زەمى بەيانى بۇ قوتابى لە ھەموو روويەكەو بەيەخى تەندروستىي زۇرى ھەيە، بۇنمونه ئەو قوتابىيەى كە زەمىكى بەيانىي ھاوسەنگ دەخوات، بە گشتى خاۋەن تەندروستىيەكى باشە و چالاكە، وزىەكى جەستەيى باشى ھەيە، خاۋەن سەرنجە و ئاگادارىي وانە و وتەكانى مامۇستايە، ھەررەھا لە لايەنى ھەلسوكەوتىشەو ھاوسەنگ و رىكە. لە لىكۆلېنەوئەيەكى زانكۆى ھارقاردا Harvard ھاتوۋە كە قوتابىيە برسىيەكان زياتر دوچارى گرفت لە ھەلسوكەوت و گرفت لە فېربوون و گرفت لە وانەكاندا دەبنەو، ھەررەھا زياتر تووشى ھەلچوون و نارەھەتى و بگرە توندوتىزىش دەبنەو، ئەمە سەرەرەى دەوامى نارېك و دواكەوتن لە قوتابىخانە. ئەگەر دەوامى مندالەكەت بەيانىان، يان نىوەرۋان بىت، زۇر پىوستە كە كاتىكى دىارىكرائى بۇ زەمى خۇراكى بەيانى تەرخان



لە مندا لا ئىشدا دەپتە ھۆى زىاد بوونى ئەگەرى ھەستە ۋەرى و رەبۇ و ئەكزىماى پىست، ھەر ھەھە كارىگەرى نىگە تىف دەكاتە سەر سىستى بەرگىرى لەش، بۇيە مندا ل رووبە رووى ھەو كەردى توند و جۇراو جۇر دەپتە ۋە. بە راى پىسپۇران بەكار ھىتائى سابوونى ئاساىى لە سابوونى دۇبەكتىرا باشترە.

سابوونى دۇبەكتىرا لەوانەيە زىانى لە سوودەكەى زىاتر بىت

بەم دوایىە تىپىنى ئەۋە كراۋە كە لە ۷۵٪ جۇرە جىاۋازەكانى سابوونى دۇبەكتىرا Antibacterial soap ماددەى تراىكلۇسان Triclosan لەخۇدەگرن، كە ماددەيەكى كىمىيى دەستكردە و زىان بە تەندروستى دەگەيەنیت، ۋەكو: پەيدا كەردى بەرگىرى بەكتىرا دۇرى دەرمانى دۇرەزى، يان دۇبەكتىرا، بە مانايەكى دىكە زىاد بەكار ھىتائى سابوونى دۇبەكتىرا ھاندەرە بۇ گەشە كەردى بەكتىراى بەھىز، كە بەرگىرى بەرانبەر بە دەرمانەكان دەپت، تراىكلۇسان كارىگەرى بەرچاۋ دەكاتە سەر ھاۋسەنگى ھۆرمۇنەكان لە لەشدا، بەتايىەتى ھۆرمۇنەكانى گلاندى دەرەقى كە لەوانەيە بىتتە ھۆى نەزۇكى، زىاد بوونى كىش و قەلەۋى، لەوانەشە بىتتە ئەگەرى شىرپەنجە، ھەر ھەھە پاش گەپشتى بە زىراب زىانەخشە بۇ زىنگە، لە لايەكى دىكەۋە دەپتە ھۆى لاۋاز كەردى سىستى بەرگىرى لەش و ھاندانى گەشەى كۇنتىرۇلنە كراۋى خانەكان، كە لەوانەيە بىتتە ئەگەرى شىرپەنجە، تراىكلۇسان

ھۆكارە ھاندەرەكانى تامىسك

سىستى بەرگىرى لەش لەبەر ھەر ھۆكارىك، گۇران لە ناستى ھۆرمۇنەكانى لەش، سترىس، پەستى توند، ھەر ھەھە ھەندىك جۇرى خۇراك بۇ فایرۇسى تامىسك وروژىنەرن، بۇنومونە: باۋى، گویز، كونجى، بندق، فستقى سودانى، گویزى ھىندى، شوفان، ئاردى سىپى، گەنمەشامى، شوكلاتە، شىرەى پرتەقال.

تامىسك Cold Sore ھەو كەردىكى فایرۇسى گوازاۋەيە، بەھۆى فایرۇسى ھىرس HSV-1 كە بە شىۋەيەكى ناچالاك خۇى لەناۋ دەمارەخانەكاندا ھەشار دەدات، دوچارى ھەندىك كەس دەپت و لەكاتى بوونى وروژىنەرنك تامىسكە پەيدا دەپت، ھەندىك كەس لەبەر ھۆكارى نادىار بە ھىچ شىۋەيەك بە درىزى تەمەن تووشى تامىسك نابن. تامىسك زىاتر لە دەورى دەم و لووتدا سەر ھەلدەدات، پاش دروستبوونى بلۇق فایرۇسەكە دەگوازىتەۋە بە رىنگاى ھاۋبەشكەردى كەلپەلى خواردن، يان خالى و پىخەف، ھەر ھەھە ماچكەردن، چونكە فایرۇسى تامىسك لەناۋ لىكىشدا بەدى دەكرىت. ھاندەرەكانى سەر ھەلدانى تامىسك لەۋ كەسانەدا كە ئەم فایرۇسەيان لە لەشدا بە نووستوۋى ھەيە، برىتتىن لە: بەرزبونەۋەى پلەى گەرمىى دەوروبەر، بەر كەۋتنى پىست بە تىشكى خۇرى مام ناۋەند، يان بەھىز، ترس و قەيرانە دەروونىيەكان، باى سارد، ھەلامەت، بەرزبونەۋەى پلەى گەرمىى لەش، رىشتاشىن، بەكار ھىتائى بۇن، يان كۇلۇنيا، كزبوونى

راستىيەكانى ڧىتامىن F

كردارى بىنين، ھاندانى گەشە و پەرەسەندى مېشك، رېڭخستى پەستانى خوين و كردارى مەيىنى خوين، ھاندانى كاردانەۋەكانى سستى بەرگىرى لەش، كەمكردنەۋى ناستى ھەۋكردن لە لەشدا، بەتايىبەتى لە جومگەكان و مېشك و سىيەكاندا، كەمكردنەۋى ئەگەرى تووشبون بە نەخۇشىيەكانى كۆنەندامى دل و سورپان، سووككردنى نىشانەكانى پەستى و خەمۇكى. لەش توناي دروستكردنى دوو جۈرە چەۋرىيەكەى ڧىتامىن F ى نىيە، بۇيە پۇيىستە كە لە خۇراكەۋە ۋەرىگىرپن، سەرچاۋە خۇراكىيەكان بىرتىن لە. زەيتى پاقلى سۇيا، زەيتى كەتان، زەيتى گەنمەشامى، زەيتى گولەبەرۋزە، باۋى، ماسى، ھىلكە، گۆشت. كەمىي ڧىتامىن F ھالەتتىكى دەگەنە و نىشانەكانى ئەمانەن: ھەۋكردن و وشكېۋى پىست، تەنكېۋى قز، سستېۋى گەشەى مندال، دواكەۋىنى چاكېۋى ۋەرىگىرپن، دواكەۋىنى گەشە و پەرەسەندى مېشك، نارۋىنى بىنين.

لە راستىدا ڧىتامىن F لە ڧىتامىنەكانى دىكە جىاۋازە، بەۋى كە بىرتىيە لە دوو جۈرى چەۋرى بە ناۋى ترشى ئەلغا لايىۋلىك ALA و ترشى لايىۋلىك LA كە بۇ چەندىن فرمان لە لەشدا زۇر گرنگن، بەتايىبەتى دل و مېشك. چەۋرىيە ALA بەشېكە لە خىزانى ترشە چەۋرىيەكانى ئۇمىگا۳، كەچى چەۋرىيە LA بەشېكە لە خىزانى ترشى چەۋرىيە ئۇمىگا۶. فرمانەكانى ڧىتامىن F: سەرەتا لەش ۋەكو سەرچاۋەكى وزە سوود لە چەۋرىيەكانى ALA و LA ۋەردەگرىت، ھەرۋەھا پىنكەتە و مروونەتى خانەكانى لەش دەپارپن، لەگەل ھاندانى گەشە، باشتىر كىردنى



بەھاي خۇراكى

بۇنمۇنە: كەمكردنەۋى ئەگەرى تووشبون بە نەخۇشىيە دل، كەمكردنەۋى ئەگەرى نەخۇشىيە شەكەرە، پاراستنى تەندروستىي ئىسك و ددانەكان، بەھىز كىردنى ھىلە بەرگىيەكانى دژەتۇكسان، ھاندانى ھاتوچۇى خوين، كۆتېرۋل كىردنى چالاكىي ئەنرېمەكان كە زۇر پۇيىستى بۇ ھەموو زىندە كارلىكە كىمىيايەكانى لەش، بەھىز كىردنى سستى بەرگىرى لەش، خۇپاراستن لە ئەگەرى دروستېۋى بەردى زراۋ، كۆتېرۋل كىردنى فرمانى خۇراكە سوورەكانى

كازو، يان كاشو Cashew سەرچاۋەكى باشە بۇ پۇتېن و ترشە چەۋرىيە ناتېرەكان Mono-saturated fats، ھەرۋەھا كانزاي گرنگى تېدايە ۋەكو: ئاسن، زىنك، پۇتاسىيۇم، مەنگەنيز، كۆپەر، فۇسفۇر، مەگنسىيۇم، كالىسيۇم، سلىنيۇم Selenium كە سىفەتى دژەتۇكسانى ھەيە و بايەخىكى تەندروستىي بەرزى ھەيە، لەگەل ڧىتامىنەكانى C، B1، B2، B3، B۵، K، E. كازو جگە لەۋى كە بېكىكى باش وزە لەخۇدەگرىت، گەلىك سوودى تەندروستىي ھەيە،

بەھاي خۇراكىي تۆۋى كەتان

تۆۋى كەتان Flax seeds لەبەر بەھاي خۇراكىيە بەرزەكەي بە سوپەر فود ناۋزەد دەكرىت. تۆۋى كەتان بە ترشە چەورىيە كانى ئۆمىگا ۳ و رىشال و دژەتۆكسانى ليگنانە كان Lignans دەۋلەمەندە كە لە گروپى پۆلېفېنۆلە كانى، ھەرۋەھا پروتېن و فېتامىنە كانى B1، B6، B9، لە گەل كانزاكانى كالىسيۇم، ناسن، مە گنسىيۇم، فۇسفۇر، كۆپەر، پۇتاسىيۇم. سوودە تەندروسىتېيە كانى تۆۋى كەتان برىتېن لە: كەمكردنەۋەي ئەگەرى نەخۇشىي دىل و نۆرەي دىل، خۇپاراستن لە ئەگەرى جەلتەي مېشك، دابەزاندى ناستى ھەۋكردن و خۇپاراستن لە شىرپەنجە، بەتايبەتسى شىرپەنجەي مەمك لە ئافرەت و شىرپەنجەي پۇستات لە پىاۋدا، ھاندانى ھەرسكردنى خۇراك و رېكخستنى جوۋلەي رىخۆلە، دابەزاندى ناستى كۆلىستېرۆل لە خويندا، دابەزاندى پەستانى خوين، رېكخستنى ناستى شەكرى خوين، تاۋدانى مېتابۆلىزمى Metabolism لەش و كۆنترۆلكردنى كېشى لەش، خۇپاراستن لە قەبىزى، چالاكىي دژى بەكتىريا و فایرۇس، پاراستنى تەندروسىتېي پىست و قژ لە گەل دواخستنى كردارى پىريون، يان لۇچپوونى پىست، بەھىزكردنى سىستى بەرگىرى لەش، پاراستنى ھاسەنگىي ھۆرمۇنە كان، پاراستنى تەندروسىتېي جومگە كان.



كازو

خوين و خۇپاراستن لە كەمخوينى، پاراستنى تەندروسىتېي پىست، خۇپاراستن و سووككردنى شەقەسەر، كەمكردنەۋەي ئەگەرى شىرپەنجەي كۆلۆن و جگەر، ھاندانى فرمانە كانى مېشك، يارمەتيدانى كۆنترۆلكردنى كېشى لەش.

