هۆکارەکانی هەستکردن
بە چێژی تاڵ لە دەمدا

هەستکردن بە چێژی تاڵ Bitter taste لە دەمدا گەلێك جار پاش خواردنی خۆراکی ترش، یان سوێر بە شێوەیەکی ئاسایی پەیدا دەبێت، بەڵام بۆ ماوەیەکی کەم بەردەوام دەبێت. بەردەوام هەستکردن بە چێژی تاڵ لە دەمدا حاڵەتێکی ئاسایی نییە و پێویستی بە بەدواداچوون و چارەسەرکردنی پزیشکی هەیە. هۆکارەکانی چێژی تاڵ لە دەمدا:

وشکبوونی دەم Xerostomia لەبەر هەر هۆکارێك، پاك رانەگرتنی دەم و ددان، دووگیانی بەتایبەتی لە سێ مانگی سەرەتای دووگیانیدا بەهۆی کاریگەریی هۆرمۆنەکان، قۆناغی وەستانی یەکجارەکی سووڕی مانگانە Menopause لەبەر دابەزینی ئاستی هۆرمۆنی ئیسترۆجین لە لەشدا، کە لەوانەیە جگە لە چێژی تاڵ ببێتە ئەگەری هەستکردن بە سووتانەوەی دەم، گەڕانەوەی ترشەڵۆکی گەدە بۆ سوورێنچك و قوڕگ GERD لەبەر سستبوونی زمانەی نێوان گەدە و سوورێنچك، هەوکردنی ناوپۆشی دەم بە کەڕوو، سترێس و پەستی کە دەبنە هۆی کەمبوونەوەی دەردانی لیك، زیانی لابەلای بەکارهێنانی هەندێك دەرمان، هەڵامەت، هەوکردنی گیرفانەکانی لووت، چارەسەرکردنی کیمیایی Chemotherapy کە بۆ شێرپەنجە بەکاردێت.

هۆکاری دواکەوتنی سووڕی مانگانە لە کچی نەوجەواندا

دواکەوتن، یان وەستانی سووڕی مانگانە -Amen orrhea لە نێو کچانی نەوجەواندا حاڵەتێکی باوە: بەتایبەتی لە دوو ساڵی سەرەتای یەکەم دەستپێکی سووڕی مانگانەدا. هۆکارە باوەکانی وەستانی سووڕی مانگانە لە کچی نەوجەواندا ئەمانەن: گرفتەکانی دروستبوونی مانگانەی هێلکۆکەی تەواو، یان پەککەوتنی پێشوەختەی هێلکەدانەکان، فرەکیسی هێلکەدان PCOS، گرفتەکانی گلاندی دەرەقی، بەتایبەتی کزبوون و زیاد کارکردنی گلاندەکە کە کاریگەری دەکەنە سەر دەردان و هاوسەنگیی هۆرمۆنەکانی بەرپرس لە سووڕی مانگانە، کێشی زیاد و قەڵەوی، زیاد ئەنجامدانی مەشقی فیزیکی و وەرزشی توند، گرفتەکانی پەیوەست بە خواردن وەکو کەمبوونەوەی سەختی ئارەزووی خواردنAnorexia، یان زیادبوونی توندی ئارەزووی خواردن Bulimia، سترێس و پەستی، گرێ لە گلاندی پتیوتەری Pituitary، گرفتی زگماکی لە کۆئەندامی زاوزێدا کە هۆکارە بۆ روونەدانی سووڕی مانگانە پاش تەمەنی ١٦ ساڵی. هەر کچێك ئەگەر تا تەمەنی ١٦ ساڵی سووڕی مانگانەی نەبینێت، ئەوا پێویستە کە بە زووترین کات سەردانی دکتۆر بکات بە مەبەستی پشکنین و دۆزینەوەی هۆکارەکان و چارەسەرکردن.

سڕبوونی لای ڕاستی دەموچاو

چەندین دەماری جیاواز کۆنترۆڵی هەستەکان و جوڵەی ماسوولکەکانی دەموچاو دەکەن. هەندێك جار یەکلای دەموچاو دوچاری سڕبوون دەبێت، کە ئەم دەمارانە دوچاری هەوکردن، زەبر یان فشار دەبن. حاڵەتەکە لەوانەیە کە نەمانی هەموو هەستەکانی لایەکی دەموچاو بگرێتەوە، یان تەنیا بریتی بێت لە هەستکردن بە تەزینێکی سادە Tingling. باوترین هۆکاری سڕبوونی لای ڕاستی دەموچاو بریتییە لە: جەڵتەی مێشك Stroke لەبەر گرفت لە گەیشتنی خوێن بە مێشك، یان گیرانی بۆریی خوێن، یان خوێنبەربوون کە نیشانەکانی ئەمانەن: سڕبوونی لایەکی دەموچاو، بێهێزبوونی قۆڵ، تێکچوونی قسەکردن، هەروەها سەرئێشە، لەدەستدانی هاوسەنگیی لەش، گرفت لە بینیندا، گرفت لە پیادەڕۆییدا. هۆکاری دووەم کە لە تەمەنی ١٥-٦٠ ساڵیدا باوە، بریتییە لە ئیفلیجبوونی دەماری دەموچاو کە بە دەماری حەفتە Bell›s palsy ناسراوە و یەك لای دەموچاو دەگرێتەوە، ئەم حاڵەتە لە ئەنجامی کاردانەوە بەرانبەر بە هەوکردن یان فشار لەسەر دەمارە بەرپرسەکان لە جوڵەی ماسوولکەکانی دەموچاو روودەدات، بەتایبەتی لەگەڵ تووشبوون بە هەڵامەت، یان ئەنفلوەنزا، نیشانەکانی دیکە بریتین لە: ئازاری شەویلاك، زرینگە لە گوێیەکاندا، لەدەستدانی هەستی چێژکردن، سەرسووران، سەرئێشە، شل و شۆڕبوونی پێڵوو، یان گۆشەکانی دەم.

ڤیتامینە گرنگەکان ب

جگەر ئەندامێکی زۆر گرنگە و بەردەوام بۆ فلتەرکردنی هەزاران ماددەی زیانبەخش کاردەکات، کە لە خۆراك و ژینگەوە دەگەنە لەش، هەروەها جگەر یارمەتی تێکشکاندنی خۆراك دەدات بە مەبەستی بەرهەمهێنانی وزە بۆ ئەندامەکانی دیکەی لەش. بۆ ئەوەی کە جگەر فرمانەکانی بە دروستی ئەنجام بدات، پێویست بە چەند ڤیتامینێك دەکات کە لە خۆراکەوە بە بڕی تەواو دابین بکرێن، ئەگینا پێویستە کە لە ڕێگای بەکارهێنانی پاریدەدەری خۆراکی و بە شێوەی مەلتی ڤیتامین بە ڕێنمایی دکتۆر وەربگیرێن. ڤیتامین C گرنگە لە هاندانی جگەر بۆ رزگارکردنی لەش لە ماددە زیانبەخش و ژەهراوییەکان، کۆمەڵەی ڤیتامین B کە ڕۆڵیان هەیە بۆ پاراستنی خانەکانی جگەر لە ماددە ژەهراوی و زیانبەخشەکان، بۆ نموونە: ڤیتامین B6 جگەر لە ماددەی فۆرمەلدیهاید و هۆمۆسیستین Homocysteine پاکدەکاتەوە، سەوزە گەڵا تاریکەکان، کوارگ، برۆکۆلی

ماسی و گێزەر بۆ پاراستنی تەندروستیی چاو

جۆر و کوالیتی خۆراك ڕۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ پاراستنی تەندروستیی چاو و کرداری بینین. ئەمە روونە کە لەگەڵ بەساڵاچووندا توانای بینین کزدەبێت، بەڵام گەلێك جاریش جگە لە نەخۆشی، هۆکارەکە دەگەڕێتەوە بۆ کەمیی چەند ماددەیەکی گرنگ لە خۆراکی ڕۆژانەدا. ئەمڕۆ لە ژیانی ڕۆژانەماندا، زیاد بەرکەوتنی چاو بە تیشکی شین زیان بە چاو دەگەیەنێت، زیاد خوێندنەوەش ئەمڕۆ، یان سبەی پێویستی بە بەکارهێنانی چاویلکەی خوێندنەوە دەبێت. بە گوێرەی چەند لێکۆڵینەوەیەکی تایبەت بە تەندروستیی چاو، ماددە خۆراکییەکانی وەکو زینك، کۆپەر، ڤیتامین C، ڤیتامین E لەگەڵ بیتا کارۆتین Beta carotene ڕۆڵی گەورە دەبینن بۆ پاراستنی تەندروستیی چاو و توانای بینین، گەلێك خۆراك دەوڵەمەندن بەم ماددانە کە پێویستە ڕۆژانە بخورێن، بەتایبەتی ماسی کە سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە ترشە چەورییەکانی ئۆمیگا٣ کە زۆر گرنگن بۆ تەندروستیی چاو، گێزەر کە زۆر دەوڵەمەندە بە بیتا کارۆتین و ڤیتامین A. ئەمە جگە لە ڕۆژانە خواردنەوەی بڕێکی باشی ئاو، خۆراکە گرنگەکانی دیکە بۆ تەندروستیی چاو ئەمانەن: سەوزە گەڵا تاریکەکان کە دەوڵەمەندن بە ڤیتامین C و ماددەکانی لیوتین Lu-tein و زیازانتین Zeaxan-thin بەتایبەتی سپێناغ و سلق، پەتاتەی شیرین کە دەوڵەمەندە بە بیتاکارۆتین و ڤیتامین E، هێلکە کە سەرچاوەیەکی باشە بۆ لیوتین، زیازانتین، زینك، ڤیتامین E.

ـــــــۆ تەندروستیی جگەر

دەوڵەمەندن بە جۆرەکانی ڤیتامین B. بیتا کارۆتین Beta carotene کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە، ڕۆڵی بەرچاوی هەیە بۆ پاراستنی خانەکانی جگەر و پاککردنەوەی جگەر لە ماددە زیانبەخشەکان. سەوزە و میوەکان بەگشتی سەرچاوەی باشن بۆ بیتا کارۆتین. ئەو ڤیتامینانەی کە لە جگەردا خەزن دەکرێن، بریتین لە ڤیتامینەکانی A، D، K، E، B12.

بەهای خۆراکیی دارچین

دارچین Cinnamon بە ریشاڵ، کانزای کالسیۆم، ئاسن، مەنگەنیز، لەگەڵ ماددەی دژەئۆکسان لە گروپی فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids دەوڵەمەندە. دارچین بەهایەکی خۆراکیی بەرزی هەیە، چونکە چەوریی گرنگ لەخۆدەگرێت، کە هەمان کاریگەریی هۆرمۆنی ئینسولینیان لە لەشدا هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن. سوودە تەندروستییەکانی دارچین بریتییە لە: کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە چەند جۆرێکی شێرپەنجە، پاراستنی تەندروستیی مێشک و بەشەکانی دیکەی کۆئەندامی دەمار، ڕێگرتن لە پەرەسەندنی زیاتری نەخۆشیی ئەلزهایمەر، سووککردنی ئازار و نیشانەکانی دیکەی هەوکردنی جومگە، ڕێگرتن لە مەیینی خوێن، سووککردنی کاردانەوەکان لەکاتی سترێسدا، دابەزاندنی ئاستی شەکری خوێن و کەمکردنەوەی ئاستی بەرگریی خانەکان بەرانبەر بە هۆرمۆنی ئینسولین، ئەمەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشیی شەکرە کەم دەکاتەوە، کەمکردنەوەی ئاستی کۆلیستیرۆڵ و گلیسریدە سیانییەکان لە خوێندا، کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، چالاکیی دژەمیکرۆب بەوەی کە دارسین ماددەی سینامئەلدیهاید Cinna-maldehyde لەخۆدەگرێت، کە چێژ و بۆنی دارسین پێکدێنێت و سیفەتی دژەبەکتریا و دژەکەڕووی هەیە. پسپۆڕان ڕۆژانە خواردنی کەوچکێکی گەورەی دارچین ڕێنمایی دەکەن.