کەلەرم جگەر لە کۆبوونەوی چەوری دەپارێزێت

لە نوێترین لێکۆڵینەوەی زانکۆی A&M ی تێکساسی وڵاتە یەکگرتووەکانی ئەمریکادا هاتووە کە پێکهاتەکانی کەلەرم Cabbage رۆڵیان لە هاندانی کەمکردنەوەی کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا Fatty liver هەیە، ئەوەش روونکراوەتەوە کە ئاوێتەکانی کەلەرم، بەتایبەتی ئاوێتەی ئیندۆل Indore کە رۆڵێکی گرنگی بۆ خۆپاراستن لە کۆبوونەوەی چەوریی نائەلکهولی لە جگەردا NAFLD هەیە، هەروەها ئاوێتەی ئیندۆل ئاستی هەوکردن لە جگەردا کەم دەکاتەوە. ئاماژە بەوەش کراوە کە ئاستی ئاوێتەی ئیندۆل لە کەسانی خاوەن کێشی زیاد و قەڵەودا رێژەکەی نزمترە، بەرارود بەو کەسانی کە خاوەن کێشی دروستی لەشن.

گەلێك جار هۆکاری کۆبوونەوەی چەوری لە جگەردا دەگەڕێتەوە بۆ خۆراکی نادروست، بۆنموونە: بڕی زیادی چەورییە تێرەکان Saturated fats لە خۆراکدا، ئەم حاڵەتە ئەگەر زوو کۆنترۆڵ نەکرێت، لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری مەترسیداری وەکو مۆمبوونی جگەر Cirrhosis، یان شێرپەنجەی جگەر. کەلەرم سوودی تەندروستی دیکەشی هەیە، وەك: هاندانی هەرسکردنی خۆراك، کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن، پاراستنی تەندروستیی دڵ، دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆڵی خوێن، خۆپاراستن لە چەند جۆرێکی شێرپەنجە، بەهێزکردنی سستمی بەرگریی لەش، پاراستنی چاو لە ئاوی سپی.

هۆکارەکانی تەزینی قۆڵەکان

ئایا منداڵی قەڵەو دەبێتە پێگەیشتوویەکی قەڵەو؟

بەگشتی ئەگەری قەڵەوی لە تەمەنی پێگەیشتندا دەگاتە ٥٠٪ لەو کەسانەی کە لە تەمەنی منداڵیدا قەڵەو بن. لە چەند توێژینەوەیەکدا هاتووە کە نزیکەی ٢٦-٤١٪ی منداڵان لە تەمەنی پێش چوونە قوتابخانە کە قەڵەون، دوچاری زیادبوونی کێش، یان قەڵەوی دەبنەوە لە تەمەنی پێگەیشتندا، هەروەها زیاتر لە ٤٢-٦٣٪ی منداڵانی قەڵەوی تەمەنی قوتابخانە لە تەمەنی پێگەیشتندا دوچاری قەڵەوی دەبن. هەندێك سەرچاوە ئاماژەیان بەوە کردووە کە زیاد خواردنی شەکر و شیرینی لە تەمەنی منداڵیدا هاندەرە بۆ ئەگەری قەڵەوی لە ئایندەدا. چەندین لێکۆڵینەوە جەختیان لەسەر بوونی پەیوەندیی خواردنی شەکر بە قەڵەوی کردۆتەوە، لە گەلێکیشیاندا هاتووە کە خواردنی شلەمەنییە شیرینکراوە دەستکردەکان و خۆراکە پرۆسێسکراوەکان هۆکارن بۆ زیادبوونی کێش و قەڵەوی. زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی بەتایبەتی لە تەمەنی منداڵیدا زیاتر لە ئەنجامی زیاد خواردنی شەکر و شیرینیدا ڕوودەدات و هاندەرە بۆ هەمان گرفت لە پاش تەمەنی گەورەبوون بەتایبەتی شیرەی فرکتۆزی گەنمەشامی و ماددە شیرینکارە دەستکردەکان Artificial sweeteners کە بە ڕێژەیەکی بەرز لە خۆراکە پرۆسێسکراوەکان و شلەمەنییە شیرینکراوەکاندا هەن. لە ڕووی ئابوورییەوە، شەکر و شلەمەنییە شیرینکراوەکان سەرچاوەی هەرزانن بۆ وزە، بۆیە بە بڕی زیاد لە لایەن کەسانی کەم دەرامەتەوە دەخورێن و دەبنە هۆی زیادبوونی کێش و قەڵەوی، بەتایبەتی لە تەمەنی منداڵیدا کە حەزی شیرینی خواردن لە لووتکەدایە.

هەستکردن بە تەزینی Numbness قۆڵەکان گەلێك هۆکاری لەپاڵە، بۆنموونە زیاد دانیشتن، یان نووستن بە پۆزیشنی هەڵە و نارێك، کە دەبێتە هۆی سنووردارکردنی هاتووچۆی خوێن و فشاری زۆر لەسەر دەمارەکان و هەستکردن بە تەزین. هۆکارەکانی دیکە بریتین لە: گرفتی دەماری، خزینی کرکراگەی نێوان بڕبڕەکانی مل، نەخۆشیی لە کۆئەندامی دڵ و سووڕاندا، بەتایبەتی نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشك. کەمبوونەوە، یان سنووردواربوونی هاتووچۆی خوێن ڕوودەدات لەبەر گیران، یان تەسکبوونەوەی بۆرییەکانی خوێن لە ئەنجامی کەمیی جووڵەی ڕۆژانە، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، دروستبوونی تۆپەڵی مەییوی خوێن لەناو بۆرییەکانی خوێندا، نەخۆشیی شەکرە کە دەبێتە هۆی تەزین وسڕبوون لە قۆڵ و دەستەکاندا، هاوکات لەگەڵ ساردبوونی دەستەکان، ئازاری جومگە و ماسوولکەکانی قۆڵ و باسك، زەرد، یان شین هەڵگەڕانی ڕەنگی پێست. لە لایەکی دیکە هەوکردنی دەمارەکانی دەوروبەر Periph-eral neuropathy هۆکارێکی زەقە بۆ تەزین و سڕبوون لە قۆڵ و دەستەکاندا، لەگەڵ زیادبوونی ئاستی هەستی بەرکەوتن و گۆڕانی پلەی گەرمی، بێهێزبوونی ماسوولکەکانی قۆڵ و باسك، پووکانەوەی ماسوولکە هاوکات لەگەڵ جووڵەی خۆنەویستی ریشاڵی ماسوولکەکان، زیادبوونی ئارەقەکردن، هۆکارەکانی بریتین لە: نەخۆشیی شەکرە، زەبر و برینداربوون، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و هەوکردنی بۆرییەکانی خوێن Vasculitits، ناهاوسەنگیی هۆرمۆنەکان، نەخۆشیی جگەر، نەخۆشیی گورچیلە، کەمیی ڤیتامین B12، چەند جۆرێکی شێرپەنجە.

ژیانی تەنیایی بەقەد جگەرەکێشان و قەڵەوی مەترسیدارە!

ئەوە روونە کە کە ژیانی تەنیایی Loneliness پەیوەندی بە ئەگەری گەلێك گرفت و نەخۆشیی جەستەیی و دەروونییەوە هەیە، وەك: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشیی دڵ، زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی، لاوازبوونی سیستمی بەرگریی لەش، زیاتر ئامادەباشی بۆ تووشبوون بە هەڵامەت، بەرزبوونەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا، پەستی، سترێس، خەمۆکی، تێکچوونی خەو، گرفتەکانی پەیوەست بە خواردن، بەتایبەتی کەمبوونەوە، یان زیادبوونی ئارەزووی خواردن و زیادخواردن، نەخۆشیی ئەلزهایمەر. بەم دواییە لە چەند لێکۆڵینەوەیەکی کۆلێژی پزیشکیی زانکۆی سان دیاگۆدا هاتووە کە ژیانی تەنیایی بەقەد قەڵەوی و جگەرەکێشان کاریگەریی نێگەتیڤ دەکاتە سەر کوالێتی ژیان، بەتایبەتی لە کەسانی بەساڵاچوودا پاش خانەنشینی و ژیانی تەنیایی، یان پاش ونکردنی کەسوکار و هاوڕێ، هاوکات لەگەڵ گرفت لە پەیداکردنی هاوڕێی نوێ. ئاماژە بەوەش کراوە کە ژیانی تەنیایی و هەستکردن بە تەنیایی زیاتر هاوکاتە لەگەڵ نەمانی هیوا لە ژیاندا و هەستکردن بە ونبوون.

نیشانەکانی کەمیی ڤیتامین B12

ڤیتامین B12 گرنگە بۆ دروستبوونی ترشی DNA و دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن، هەروەها میتابۆلیزمی چەوری و پرۆتین. ئەم ڤیتامینە بە شێوەیەکی سەرەکی لە خۆراکی ئاژەڵیدا هەیە، وەکو گۆشت، ماسی، شیر، هێلکە، پەنیر، ماست، مریشك. ئەو کەسانەی کە پەیڕەوی خۆراکی ڕووەکی دەکەن، دووچاری کەمیی ڤیتامین B12 دەبنەوە، بۆیە پێویستە کە ئەم ڤیتامینە لە ڕێگای حەب (دەنکۆڵە)، یان دەرزی بە شێوەیەکی بەردەوام و بە چاودێریی دکتۆر وەربگرن. پێویستیی ڕۆژانەی ڤیتامین B12 بۆ کەسانی پێگەیشتوو بریتییە لە ٢,٤ مایکرۆگرام. ئەو حاڵەتانەی کە ئەگەری تووشبوون بە کەمیی ڤیتامین B12 زیاد دەکەن ئەمانەن: هەوکردنی گەدە، مۆمبوونی جگەر، بەکارهێنانی دەرمانەکانی کەمکردنەوەی دەردانی ترشەڵۆکی گەدە، وەکو ئۆمیپرازۆڵ Omeprazole و زانتاك Zantac، یان هاوشێوەکانیان. نیشانەکانی کەمیی ڤیتامین B12 بریتین لە: بێهێزیی گشتی، هەستکردن بە ماندووبوون، دڵەکوتێ، هەناسەتەنگی، کاڵبوونی ڕەنگی پێست، لووسبوونی زمان، قەبزی، یان سکچوون، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، هەستکردن بە تەزین و بێهێزبوونی ماسوولکەکان، گرفت لە بینیندا، بیرچوونەوە، دڵتوندی، کەمبوونەوەی چڕی، یان بارستایی ئێسك کە ئەگەری شکانی ئێسك بە زەبری سووك زیاد دەکات.

بەهای خۆراکیی کاری

پاودەری کاری Curry powder سەرەڕای چێژ بەخشین بە خۆراك، بەهایەکی خۆراکیی گرنگی هەیە، چونکە چەند ماددەیەکی دژەئۆکسان و ڤیتامینەکانی C، B6، Aلەخۆدەگرێت. سوودە تەندروستییەکانی پاودەری کاری بریتییە لە: کەمکردنەوەی ئاستی هەوکردن لە لەشدا، سووککردنی نیشانەکانی هەوکردنی ڕۆماتۆیدی جومگەکان، کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە چەند جۆرێکی شێرپەنجە، بەتایبەتی شێرپەنجەی پرۆستات و پێست و کۆڵۆن، سووککردنی نیشانەکانی ڕەبو، بەتایبەتی کۆکە و هەناسەتەنگی، خۆپاراستن و سووککردنی نیشانەکانی نەخۆشیی ئەلزهایمەر و نەخۆشیی پارکینسۆن، هاندانی گەشەی ئێسك و خۆپاراستن لە پوکانەوەی ئێسك Os-teoporosis، زیادکردنی ئارەزووی خواردن و هاندنی کرداری هەرسکردن، خۆپاراستن لە قەبزی، سافکردنی پێست، پاراستنی تەندروستیی قژ و نینۆکەکان، هاندانی سووتاندنی چەوریی لەش، دابەزاندنی پەستانی خوێن و کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، بەتایبەتی نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشك، خۆپاراستن لە هەوکردنە بەکترییاییەکان.