ڕۆژانە چەند

لە هەموو شتێک گرنگتر بە لای خەڵکەوە لەکاتی هەڵبژاردنی ئەو خۆراکەی کە دەیخۆن و زاڵە بەسەر لایەنی تەندروستیدا بریتییە لە (چێژ Flavor). یەکێک لە ئاسانترین و هەرزانترین ڕێگا بۆ خۆشترکردنی چێژی خۆراک بریتییە لە زیادکردنی خوێ Salt لە خۆراکدا. کەمێک خۆراکی تێرخوێ یان کەمێکیش شۆر زیانێکی ئەوتۆ بە تەندروستی ناگەیەنێت، بەڵام زۆربەی خۆراکەکان بە تایبەتی خۆراکە ئەمەریکییەکان بە بڕێکی زۆری خوێ بارکراون. ئەوەتا ڕاستییەکی زانستی کە دەڵێ (لەشت ڕۆژانە تەنها ٥٠٠ میللیگرام سۆدیۆم واتە خوێی پێویستە). کۆمەڵەی سەلامەتی و نەخۆشییەکانی ئەمەریکی پێی باشە کە بڕی ڕۆژانەی خوێ بۆ پێگەیشتووەکان پتر نەبێت لە ٢،٤٠٠ میللیگرام، بەڵام زۆربەمان ڕۆژانە زیاتر لە ٤،٠٠٠ میللیگرام خوێ لە خۆراکماندا وەردەگرین. وەرگرتنی بڕی زۆری خوێ لە خۆراکدا دەبێتە ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، بەڵام خوێ بە

هەرمێ بۆ دابەزاندنی کۆلیسترۆڵ

هەرمێ Pears، دەوڵەمەندە بە ڤیتامین C و کانزای کۆپەر، کە دوو مادەی دژەئۆکسانن، خانەکان دەپارێزن لە مادە کۆڵکە سەربەستەکان Free Radicals کە زیانی گەورە بە خانەکان دەگەیەنن. هەروەها مادە دژەئۆکسانەکان بەرگری لەش بەهێز دەکەن دژی هەوکردنەکان بە گشتی. خواردنی هەرمێ، کۆئەندامی هەرس و بەتایبەتی تۆڵۆن ڕێکدەخات و لە قەبزی دەیپارێزێت، هەروەها ئاستی کۆلیسترۆڵ دادەبەزێنێت بە ڕێگای یەکگرتن لەگەڵ خوێیەکانی زەرداو Salts Bile کە لە کۆلیسترۆڵ پێکهاتوون، بەمەوە لەش ناچار دەکات کە کۆلیستیرۆڵ بۆ زەرداو بگۆڕێت، دەرئەنجام ڕێژەکەی لە خوێندا دادەبەزێت. ڕیشاڵی ڕووەکی هەرمێ، مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵی پەیوەست بە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان. ڕیشاڵ و کانزای کۆپەر کە لە هەرمێدان، ڕۆڵیان هەیە لە پاراستنی تۆڵۆن لە تووشبوون بە شێرپەنجە، هەروەها ئافرەت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک دەپارێزن لە پاش تەمەنی وەستانی سووڕی خوێنی مانگانەیان. جگە لەمانە، هەرمێ تۆڵۆن لە نەخۆشی دەپارێزێت بە تایبەتی لە بەساڵاچووەکاندا. لەگەڵ ئەمەشدا، هەرمێ بە هیچ شێوەیەک هەستەوەری پەیدا ناکات، بۆیە لەم ڕووەوە بە سەلامەتترین میوە دادەنرێت کە بۆ یەکەم جار بدرێتە منداڵان.

سەوزە و میوەی تازە و فریزکراو

هەڵگرتنی سەوزە و میوە لەناو فریزەردا، نەک هەر لە لایەنی کاتەوە بۆت سوودبەخشە، بەڵکو تەندروستییانەشە. زۆر کەس پێیان باشترە کە سەوزە و میوە تازە بێت و بە تازەیی بخورێت بە مەبەستی چێژی خۆشتر و بەهای خۆراکی زیاتر و باشتر. سەوزە و میوە، هەر لەو کاتەی کە لێدەکرێتەوە و دەگاتە دەستی کڕیار تا دەگاتە کاتی خواردن بەرە بەرە مادە خۆراکییە وردە گرنگەکان ون دەکات. لەکاتی فریزکردندا، ئەم ونبوونەی مادە گرنگەکان زۆر لەسەرخۆ دەبێتەوە. بۆ نموونە لە لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە کە ئەگەر قەرنابیت بە تازەیی بۆ ماوەی ٧ ڕۆژ هەڵبگیرێت نزیکەی ٥٦٪ی ڤیتامین C ون دەکات، کەچی بە فریزکردن لە پلەی ٢٠ لەژێر سفردا بۆ ماوەیی یەک ساڵ تەنها ١٠٪ی ڤیتامین C ون دەکات. هەروەها ڕێژەی مادە دژەئۆکسانەکانی قەرنابیت و هەندێک کانزاکانی لە ڕاستیدا بە کرداری فریزبوون زیاتر بوون نەک کەم ببنەوە. قەرنابیت ڕێژەیەکی زۆری لە ڤیتامین C تێدایە و بەها خۆراکییەکەی بە شێوەیەکی سەرەکی بۆ ڕێژەی بەرزی ئەم ڤیتامینە دەگەڕێتەوە. کەواتە هەموو جۆرە تەرە و میوەیەک کە بە فریزکردن هەڵدەگیرێت هەتا ئەگەر بۆ ماوەیەکی زۆریش بێت، شیاوە بۆ خواردن و چێژ و بەها خۆراکییەکەی لەدەست نادات.

شـ

هیچ میوەیەک وەکو شووتی تێنوویەتیت ناشکێنێ لەبەر ئەوەی کە ڕێژەیەکی یەکجار زۆری ئاو لەخۆدەگرێ و وزەیەکی کەمی تێدایە. هەر چەندە کە ئێستا شووتی بە درێژایی ساڵ لە بازاڕەکاندا هەیە، بەڵام شووتی هاوین لە هەموویان خۆشتر و شیرینترە. شووتی Watermelon هەوکردنەکان و نیشانەکان سووکتر دەکات لە نەخۆشییەکانی ڕەبو، ڕەقبوونی خوێنبەرەکان، نەخۆشی شەکرە، شێرپەنجەی تۆڵۆن، هەوکردنی جومگەکان. شووتی سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ ڤیتامین C و بڕێکی باشی لە بیتا کارۆتین (ڤیتامین A) تێدایە، کە لە سروشتدا بە گرنگترین دوو مادەی دژەئۆکسان هەژماردەکرێن، ئەمە جگە لە مادەی لایکۆپین Lycopen کە ڕەنگە پەمبەکەی شووتییە، ئەویش دژەئۆکسنێکی بەهێزە. مادە ئۆکسێنەرەکانی وەکو کۆڵکە سەربەستەکان کە کۆلیستیرۆڵ دەئۆکسێنن،

قەرنابیت

پێکهاتووەکانی قەرنابیت Cauliflower ڕێگا لەو ئەنزیمانە ڕادەگرن کە هۆکارە شێرپەنجەییەکان ئاکتیڤ دەکەن و دەرئەنجام شێرپەنجە پەیدا دەکەن. ئەو مادە گرنگانەی کە کانزای سەلفەریان تێدایە لەناو قەرنابیتدا، توانای جگەر زیاد دەکەن بۆ هاوسەنگکردنەوەی مادە زیانبەخشەکان لە لەشدا. ئەگەر ئەم مادە زیانبەخشانە لە لەشدا هاوسەنگ نەکرێنەوە، کاریگەری دەکەنە سەر پەردەی خانە

گوڵان
ژمارە (٧٤٩)
٢٠٠٩/٩/١٤

خوێت پێوسته؟

تەنیا هۆکار نییە بەڵکو هۆکاری خێزانی (زگماکی)، تەمەن. جگەرەکێشان، کێشی زیادی لـەش و قەڵەوی، کەم جوولانەوە، ئەمانە هەموویان ئەگەری تووشبوون بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەکەن. زۆر کەس پەستانی بەرزی خوێنیان هەیە بێ ئەوەی کە هەستی پێبکەن یان هیچ نیشانەیەکیان هەبێت. زیتر لە ٥٠ ملیۆن ئەمەریکی (واتە یەکێك لە هەر چوار کەس) پەستانی خوێنی بەرزیان هەیە، سێیەکی ئەم ڕێژەیە نازانن کە پەستانی خوێنیان بەرزە، بۆیە خوێیان لە خۆراکدا کەم نەکردۆتەوە. پەستانی بەرزی خوێن هۆکارێکی بەهێزە بۆ نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك و نەخۆشی گورچیلە. بە گشتی بۆ تەندروستی باشترە کە بڕی خوێ لە خۆراکی ڕۆژانەدا کەم بکرێتەوە. ئەوانەی کە نەخۆشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و نەخۆشی شەکرەیان هەیە، پێویستە کە هێشتا خوێ لە خۆراکیاندا کەم بکەنەوە، نەك تەنها خۆراکی شۆر نەخۆن هەر وەکو خۆیان پێیان وایە.

ووتی بۆ هەمووان

وای لێدەکەن کە بە ناوپۆشی خوێنبەرەکانەوە بنووسێ، ئەمەش ئەگەری نۆرەی دڵ و جەڵتە زیاد دەکات، مادە دژەئۆکسانەکان ڕێگا لەبەردەم ئەم کردارە دەگرن. شووتی سوودی تری هەیە بۆ هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان، هەروەها نیشانەکانی ڕەبو سووکتر دەکات. لایکۆپینی شووتی مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی قۆڵۆن، شێرپەنجەی مەمك و سییەکان و شێر پەنجەی پرۆستات. شووتی بڕێکی باشی لە کۆمەڵەی ڤیتامین B تێدایە کە گرنگن لە بەرهەمهێنانی وزە لە لەشدا، بە تایبەتی ڤیتامین B٦ و B١، هەروەها کانزای مەگنسیۆم و پۆتاسیۆم. خواردنی شووتی، چاوەکان لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە پیربوون دەپارێزێت، پەستانی خوێن دادەبەزێنێت. ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە دەتوانن بە بڕی کەم شووتی بخۆن بێ ئەوەی کە کاریگەری خراپی هەبێت بۆیان.

مۆز بۆ دڵەکزێ

مۆز Banana، میوەیەکی وزە بەرزە، سەرچاوەیەکی باشی ڕیشاڵ و پۆتاسیۆمە. منداڵ و گەورە حەزی لێدەکەن. خواردنی مۆز گرنگە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان. پۆتاسیۆم زەروورە بۆ هێشتنەوەی ئاستی ئاسایی پەستانی خوێن و باشترکردنی فرمانی دڵ. یەك مۆزی مام ناوەندی نزیکەی ١٢٠ کالۆری وزەی تێدایە لەگەڵ نزیکەی ٤٧٦ ملگم پۆتاسیۆم بەرانبەر بە تەنها ١ ملگم سۆدیۆم و بڕێکی باش لە ڕیشاڵی ڕووەکی، بۆیە خواردنی یەك مۆز ڕۆژانە دەتپارێزێت لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و ڕەقبوونی خوێنبەرەکان. هەروەها خواردنی مۆز تەندروستی ئێسکەکان باشتر دەکات. مۆز لەمێژە کە بۆ دامرکاندی دڵەکزێ و کولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ سوودی لێ وەردەگیرێ. بۆ خۆپاراستن لە قەبزی ڕۆژانە مۆز بخۆ، چونکە مۆز مادەی پێکتین Pectin لەخۆدەگرێت کە ریشاڵێکی تواوەیە و ئاو رادەکێشێت ئینجا جووڵەی ڕیخۆڵە ڕیکدەخات. بیتاکارۆتین Betacarotene کە لە مۆزدایە، مادەیەکی دژەئۆکسانی بەهێزە و چاوەکان لە نەخۆشی دەپارێزێت. لە توێژینەوە زانستییەکاندا هاتووە کە خواردنی بڕێکی باشی میوە بە تایبەتی مۆز، گورچیلەکان لە گەلێك نەخۆشی دەپارێزێت بە تایبەتی لە شێرپەنجە.

بۆ خۆپاراستن لە ڕۆماتیزم

و مۆلیکیولی DNA. ئەم کاریگەرییە، دەبێتە هۆی گەشەکردن و دابەشبوونێکی کۆنترۆڵنەکراو، کە لە کۆتاییدا دەبێتە ئەگەری شێرپەنجە. خودی قەرنابیت چەندین ئەنزیم لەخۆدەگرێ کە ڕێگا لەم کردارە دەگرن و لەش لە شێرپەنجە دەپارێزن بە تایبەتی لە شێرپەنجەی سییەکان و شێرپەنجەی مەمك و هێلکەدان و شێرپەنجەی قۆڵۆن و شێرپەنجەی میزڵدان. قەرنابیت ڕێژەیەکی زۆر باشی لە ڤیتامین C تێدایە، کە دژی هەوکردنەکان زۆر چالاکە، بە تایبەتی بۆ هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان. لە لایەکی ترەوە، خواردنی قەرنابیت کۆئەندامی دڵ و سووڕان لە نەخۆشی دەپارێزێت، ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپیش دادەبەزێنێت. قەرنابیت بە فریزکراویش هەمان بەهای خۆراکی هەیە وەکو قەرنابیتی تازە.

کاربۆهیدرات و چەوری سەرچاوەی سەرەکی وزەن لە هەموو خۆراکێکدا. کاربۆهیدرات لە نیشاستە وەکو نان، دانەوێڵە، پەتاتە، هەروەها لە شەکرەکاندا هەیە و لە کاتی برسیبووندا هەستی تێربوون بە مرۆڤ دەبەخشن. لەم چەند ساڵەی دواییدا بەکارهێنانی شەکرەکان بۆ خواردن لە لایەنی تەندروستییەوە پەسند ناکرێت لەبەر پەیوەندی زیاد خواردنی شەکرەکان بە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی دڵ (زۆر جار شەکر بە ژەهری

تۆکودی Pepitas، لە کودی سەوز یان لە کودی زەرد وەرگیرابێت هەمان بایەخی تەندروستییان هەیە. ئاوسانی پرۆستات BPH، زیاتر لە پیاوانی تەمەن ٥٠ ساڵ و بەسەرەوەدا ڕوودەدات، یەکێك لە هۆکارە بەهێزەکانی ئەم نەخۆشییە بریتییە لە زێدەوروژانی خانەکانی گلاندی پرۆستات بە هۆرمۆنی تێستۆستیرۆنەوە. پێکهاتەکانی تۆکودی بە تایبەتی کانزای زینك و

خۆراک بۆ خۆپاراستن لە کەم خوێنی

کەم خوێنی Anaemia واتە کەمبوونەوەی ڕێژەی هیمۆگلۆبین لە خوێندا، هیمۆگلۆبین لەناو خڕۆکە سوورەکانی خوێندایە، زۆر گرنگە لە کرداری گواستنەوەی گازی ئۆکسجین لە سییەکانەوە بۆ هەموو خانەکانی لەش و گواستنەوەی گازی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لە خانەکانەوە بۆ سییەکان. هیمۆگلۆبین، لە پرۆتینێك و کانزای ئاسن پێکهاتووە و ڕەنگێکی سووری هەیە. **زۆر جۆری کەم خوێنی هەیە، بەڵام کەم خوێنی لەبەر کەمی کانزای ئاسن لە هەموو جۆرەکانی تر باوترە** و بە زۆری لە کۆمەڵگای ئێمەدا دەبینرێت. لەم جۆرەی کەم خوێنیدا، خڕۆکە سوورەکان لە قەبارەدا بچووك دەبنەوە و ڕەنگیان کاڵ دەبێت. کەمی ئاسن لە خۆراکدا بە هۆکاری ڕاستەوخۆی ئەم جۆرە کەم خوێنییە دادەنرێت. لە منداڵاندا، بوونی مشەخۆر و کرم لە ڕیخۆڵەدا بە هۆکاری دووەمی ئەم جۆرە کەم خوێنییە دادەنرێت. ئەو خۆراکانەی کە بڕێکی باشیان لە ئاسن تێدایە بریتین لە: گۆشتی سوور، جگەر، زەردی هێلکە، ڕووەکە پاقلەییەکان، نیسك، سپێناغ. هەروەها بە بڕێکی کەمتر هەیە لە ڕووەکە گەڵاسەوزەکان و هەندێك میوەدا. مرۆڤی پێگەیشتوو ڕۆژانە ١٥ ملگم کانزای ئاسنی پێویستە.

خواردنەوە وزەبەخشەکان مەدەنە منداڵەکانتان

پتر لە ٢٥٠ جۆری خواردنەوە وزەبەخشەکان هەیە Energy Drinks، بازاڕیشیان زۆر گەرمە. خواردنەوە وزەبەخشەکان، خواردنەوەی کاربۆنکراون کە بڕێکی زۆریان لە شەکر و کافائین تێدایە لەگەڵ چەندین پێکهاتووی تری وەکو ڤیتامینەکانی B، ترشە ئەمینییەکان بۆ نموونە تاورین Taurine، گیایە وزەبەخشەکان وەکو گوارانا Guarana. خواردنەوە وزەبەخشەکان زیاتر لە لایەن گەنجەکانەوە بەکاردەهێنرێن بە مەبەستی زیادکردنی چالاکیی لەش و دەروون، بۆیە ناوی زۆربەی خواردنەوە وزەبەخشەکان مانای هێز و توانا و خێرایی و کارامەیی لەخۆ دەگرن وەکو: پاوەر پلەس، میگابایت، ڕێد بوڵ، پڵینگ، پیاوی زۆڵ ...هتد. خواردنەوە وەزەبەخشەکان جگە لە شەکر، مادەی کافائین لەخۆدەگرن، یەك قوتوو بەقەد کوپێك قاوەی چڕ کافائینی تێدایە، بۆ نموونە قوتوێك ڕێد بوڵ ٨٠ ملگم کافائینی تێدایە، بڕی زیادی کافائینیش خراپە بۆ تەندروستی.

هەروەها خواردنەوە وزەبەخشەکان گەلێك مادەی تر لەخۆدەگرن کە تا ئێستا توێژینەوەی زانستییان بە تەواوی بۆ نەکراوە لە ڕووی سوود و زیانیان بۆ تەندروستی، لەم مادادانە: تۆرین، گوارانا، گلوکورۆنۆلاکتۆن Glucuronolactone کە لەگەڵ بڕێکی کەم لە کۆمەڵەی ڤیتامین B تێکەڵ دەکرێن. بەهەرحاڵ، نابێ کە خواردنەوە وزەبەخششەکان لەگەڵ ئەلکهولدا بخورێن ەوە، نابێ لەکاتی وەزشکردندا بخورێنەوە، نابێ منداڵ و ئافرەتی دووگیان خواردنەوەی وزەبەخش بخۆنەوە.

گوڵان
ژمارە (٧٤٩)
٢٠٠٩/٩/١٤

کاربۆهیدرات و چەوریی رووەکی

سپی و دوژمنی دڵ ناوزەد دەکرێت)، هەروەها کلۆربوونی ددانەکان. میوەکان برێکی باشیان لە شەکری فرکتۆز (شەکری میوە) تێدایە. مادە چەورییەکان سەرچاوەی چر و پری وزەن، هەروەها چێژ بە خۆراك دەبەخشن، بەڵام بڕی زیادی چەوری لە خۆراکدا کێشەی تەندروستی پەیدا دەکات. بەم دواییە گرنگییەکی زۆر دراوە بە چەورییە تێرەکان و چەوریە ناتێرەکان. چەوریە تێرەکان Saturated Fats لە دۆخی رەقیدان لە پلەی گەرمی ژووردا، کەچی چەورییە ناتێرەکان Unsaturated Fats لە دۆخی شلیدان لە پلەی گەرمی ژووردا و تەنیا بە کرداری هایدرۆجین بوون Hydrogenation دەگۆڕێن بۆ دۆخی رەقی. چەورییە ئاژەڵییەکان کە چەورییە تێرەکانن، بە پێی راپۆرتە زانستییەکان سەلمێنراوە کە پەیوەندییەکی پتەویان هەیە لەگەڵ تووشبوون بە نەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵ، بۆیە بە گشتی بۆ خواردن پەسند ناکرێن لە سەردەمی ئێستاماندا و چەورییە رووەکییەکان جێگای ئەم چەورییە ئاژەڵییانەیان گرتوەتەوە و .مرۆڤی چالاك، بچووك بێت یان گەورە، پێویستی بە برێکی زۆر لە خۆراکی کاربۆهیدراتی و چەورییەوە هەیە وەکو سەرچاوەیەکی باشی وزە، هەروەها لەش بۆ بنیاتنانەوە پێویستی بە خۆراکی پرۆتینیەوە هەیە.

تۆ کودی بۆ سەلامەتی پرۆستات

کارۆتینۆیدەکان Carotenoids و چەوری لە جۆری ئۆمیگا ٣ ئەم کرداره دەپچڕێنن و پیاو لە ئاوسانی پرۆستات دەپارێزن. جگە لەمە، خواردنی تۆکودی سوودی هەیە بۆ بەهێزکردنی ئێسکەکان و پاراستنی چڕی ئێسك. هەر چەندە لاوازبوونی ئێسك Osteoporosis زیاتر لە ئافرەتان لە تەمەنی پاش وەستانی سووڕی خوێنی مانگانەدا دەبینرێت، بەڵام لە پیاوە بەساڵاچووەکانیشدا بەدی دەکرێ. یەك لە هەر هەشت پیاو لە تەمەنی ٥٠ ساڵ و بەسەرەوە تووشی شکانی ئێسك دەبنەوە لەبەر لاوازبوونی یان کەمبوونەوەی بارستایی ئێسکەکانیان. هەروەها تۆکودی سوودێکی تری هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئازاری هەوکردنی جومگەکان بە پێچەوانەی هەندێك دەرمان کە بۆ هەوکردنی جومگەکان بەکاردێن بەڵام زیانی لابەلای زۆریان هەیە. سەرەڕای ئەمانە، تۆکودی گەلێك مادەی بەسوودی تر لەخۆدەگرێت وەکو: پرۆتین،کۆپەر،ئاسن، مەگنیسیۆم ، مەنگەنیز کە مادەی گرنگن بۆ تەندروستی، هەروەها مادەی ستیرۆل Sterol کە ئاستی کۆلیستیرۆل لە خوێندا دادەبەزێنێت.

زەیتی زەیتوون بۆ پاراستنی دڵ

زەیتی زەیتوون Olive Oil بە زەیتی پلە یەك دادەنرێت، چونکە سوودی تەندروستی زۆری هەیە و خۆراگرە بەرانبەر بە پلەی گەرمی بەرز و دووبارە قرچاندنەوەدا. زەیتی زەیتوون بە هارین پاشان گوشینی زەیتوون وەدەست دێت. زەیتی زەیتوون چەورییە تاکە ناتێرەکانی تێدایە کە زۆر سوودبەخشە بۆ تەندروستی. سوودەکانی تری زەیتی زەیتوون بریتین لە: پاراستن لە نەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەکان، نەخۆشی شەکرە، شێرپەنجەی قۆڵۆن، هەوکردنی جومگەکان. هەروەها زەیتی زەیتوون لە نەخۆشی دڵ دەتپارێزێت. لە جیاتی کەرە و چەورییەکانی تر، برێك زەیتی زەیتوون بخەرە سەر خۆراکە جۆراوجۆرەکانەوە لەپاش لێنان و ئامادەکردنیان. بەکارهێنانی برێکی کەمی زەیتی زەیتوون رۆژانە، ئاستی کۆلیستیرۆلی گشتی بە رێژەی ١٣,٤٪ دادەبەزێنێت و ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL بە رێژەی ١٨٪ دادەبەزێنێت، ئۆکسانی ئەم جۆرەی کۆلیستیرۆل بەرپرسە لە نیشتنی چەوری لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا. زەیتی زەیتوون جگە لە چەورییە تاکە ناتێرەکان و ڤیتامین E، گەلێك مادەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت کە دڵ لە نەخۆشی دەپارێزن. زەیتی زەیتوون سوودی تری هەیە بۆ نموونە ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێنێت و پێویستی لەش بە هۆرمۆنی ئینسولین کەم دەکاتەوە، پەستانی بەرزی خوێن دادەبەزێنێت. هەروەها خواردنی نزیکەی ٩ گرام زەیتی زەیتوون رۆژانە، ئافرەت دەپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمك. زەیتی زەیتوون ئەگەر و نیشانەکانی ڕەبو و هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان کەم دەکاتەوە، رێگرە لەبەردەم کەمبوونەوەی بارستایی ئێسکەکان(لاوازبوونی ئێسکەکان)، کۆئەندامی هەرس لە نەخۆشی دەپارێزێت بە تایبەتی شێرپەنجەی قۆڵۆن و کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ کە پەیوەستن بە بەکتریایەك بە ناوی هێلیکۆبەکتیر پایلۆری H.pylori کە لەناو شانەکانی ناوپۆشی گەدەدا دژیت و هەوکردنێکی درێژخایەن پەیدا دەکات.

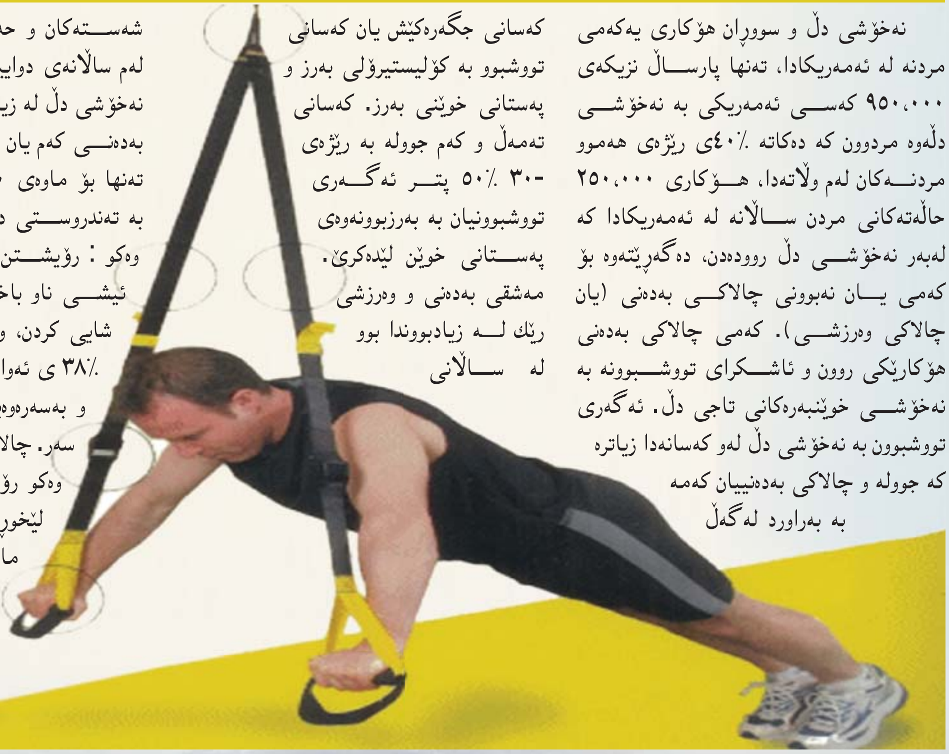
جگەرە لۆچبوونی پێستی ئافرەت تاودەدات

ئافرەتی جگەرەکێش، وەکو پیاوی جگەرەکێش رووبەڕووی زیانە تەندروستییەکانی جگەرەکێشان دەبنەوە، لە هەوکردنی درێژخایەنی بۆڕی هەناسەوە بگرە تا دەگاتە شێرپەنجەی سییەکان و شێرپەنجەی قورگ و شێرپەنجەی میزڵدان و نەخۆشی دڵ و خوێنبەرەکان. لە چەند لێکۆڵینەوەکدا هاتووە کە ئەگەر مەسەلەکە وا بڕوات ئەوا ئافرەتی جگەرەکێش بە پلەی یەکەم و زیاتر لە شێرپەنجەی مەمك دوچاری شێرپەنجەی سییەکان دەبێتەوە، لەو کاتەی کە شێرپەنجەی مەمك باوترین شێرپەنجەیە لە نێو ئەو ئافرەتانەی کە جگەرەکێش نین. جگە لەمانە، لەشی ئافرەت لە رووی بایۆلۆژی و فسیۆلۆژییەوە لە لەشی پیاو ناسکترە بەرانبەر بە زیانەکانی توتن، واتە جگەرەکێشان زیاتر کاریگەری خراپ دەکاتە سەر تەندروستی ئافرەتان بە بەراورد لەگەڵ پیاواندا. هەروەها ئافرەتان زووتر لە پیاوان تووشی راهاتن (خوپێوەگرتن) لەسەر جگەرە و ئەلکهول دەبن هەتا ئەگەر بە بڕێکی کەمیش بەکاریان بهێنن، هۆی ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ فسیۆلۆژیای لەشی ئافرەت کە ناتوانێ وەکو لەشی پیاوان بە ئاسانی لە مادە بێگانەکان رزگاری بێت یان لەناویان ببات. ئافرەتی دووگیان ئەگەر جگەرەبکێشێ ئەوا زیانێکی زۆر بە کۆرپەکەی دەگەیەنێت. ئافرەتی جگەرەکێش زوو تووشی چرچبوونی (لۆچبوونی) پێستی روو دەبێت و لەوانەشە کە پێستی لەشی بە گشتی تاریکی بەخۆیەوە بنوێنێ، هەر چەندە کە دەکرێ بە ئارایشت بیشارێتەوە. بێگومان بە وازهێنان لە جگەرەکێشان پێست بەرەو باشتر دەچێت. ئافرەتی جگەرەکێش ئەگەر دەنکی دژی سکپڕی بەکاربێنێ بە تایبەتی لە پاش تەمەنی ٢٥ساڵیدا ئەوا تووشی کێشەی تەندروستی گەورەتر و مەترسیدار دەبێت کە لەوانەیە ژیانی بکەوێتە مەترسی مردنەوە، ئەم ئافرەتانە ٤٠ جار پتر لە ئافرەتانی دیکە رووبەڕووی کارەساتی تەندروستی دەبنەوە بە تایبەتی نەخۆشی دڵ بە شێوەی نۆرەی دڵی کوشندە.

چیوەی کەمەر بۆ

گەلێك رێگا هەیە بۆ دەستنیشانکردنی قەڵەوی لە ئافرەت و پیاودا، بۆنموونە پێوانەی تێکڕای بارستایی لەش BMI، چێوەی کەمەر، پێوانەی رێژەی چەوری لەش، بەکارهێنانی خشتەی ستانداردی کێشی لەش بەرانبەر بە درێژی باڵا و تەمەن. تێکڕای بارستایی لەش دەپێورێ بە کیلۆگرام لەسەر مەتردووجا رووبەری لەش، واتە دەرئەنجامی دابەشکردنی کێشی لەش بە کیلۆگرام بەسەر درێژی باڵا بە مەتر توان دوو، تێکڕای بارستایی لەش لە نێوان ٢٥ – ٢٩,٩ دا واتە کێشی زیاد، تێکڕای بارستایی لەش کە زیاتر بێت لە ٣٠ کگم\م٢ واتە قەڵەوی، باشترین و تەندروستیترین تێکڕای بارستیی لەش بۆ پیاو ٢٣ کگم\م٢

وەرزش و تەندروستی دڵ



نەخۆشی دڵ و سووڕان هۆکاری یەکەمی مردنە لە ئەمەریکادا، تەنها پارساڵ نزیکەی ٩٥٠،٠٠٠ کەسی ئەمەریکی بە نەخۆشی دڵەوە مردوون کە دەکاتە ٪٤٠ی رێژەی هەموو مردنەکان لەم وڵاتەدا، هۆکاری ٢٥٠،٠٠٠ حاڵەتەکانی مردن ساڵانە لە ئەمەریکادا کە لەبەر نەخۆشی دڵ روودەدن، دەگەڕێتەوە بۆ کەمی یان نەبوونی چالاکی بەدەنی (یان چالاکی وەرزشی). کەمی چالاکی بەدەنی هۆکارێکی روون و ئاشکرای تووشبوونە بە نەخۆشی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ. ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ لەو کەسانەدا زیاترە کە جوولە و چالاکی بەدەنییان کەمە بە بەراورد لەگەڵ کەسانی جگەرەکێش یان کەسانی تووشبوو بە کۆلیستیرۆلی بەرز و پەستانی خوێنی بەرز. کەسانی تەمەڵ و کەم جوولە بە رێژەی ٣٠- ٪٥٠ پتر ئەگەری تووشبوونیان بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لێدەکرێ. مەشقی بەدەنی و وەرزشی رێك لە زیادبووندا بوو لە ساڵانی شەستەکان و حەفتاکان و هەشتاکاندا، بەڵام لەم ساڵانەی دواییدا بەرەو کەمی دەچێت بۆیە نەخۆشی دڵ لە زیادبووندایە. هەتا چالاکییەکی بەدەنی کەم یان چالاکییەکی مام ناوەندیش تەنها بۆ ماوەی ٣٠ خولەك رۆژانە هەر سوود بە تەندروستی دەگەیەنێت. لەم چالاکییانە وەکو : رۆیشتن، سەرکەوتنی قاڵدرمەکان، ئیشی ناو باخچە وکێڵگە، ئیشی ناوماڵ، شایی کردن، وەرزشی ناو ماڵ. نزیکەی ٪٣٨ ی ئەوانەی کە تەمەنیان ٥٥ ساڵ و بەسەرەوەیە، ژیانێکی تەمەڵی دەبەنە سەر. چالاکیی بەدەنی هەوایی توندتری وەکو رۆیشتنی خێرا، راکردن، مەلە، لێخوڕینی پایسکل، پەت پەتێن بۆ ماوەی نیو کاتژمێر لە زۆربەی رۆژەکانی هەفتەدا باشترین جۆری وەرزشن بۆ دروستی دڵ و سییەکان.

دەستنیشانکردنی قەڵەوی

و بۆ ئافرەتیش ٢٢ کگم\م٢ دانراوە. پێوانەی ڕێژەی چەوری لەش بـــە ئامێری تایبەت ئەنجام دەدرێت، ڕێژەی چەوری زیتر لە ٥١٪ بۆ پیاوان و زیتر لە ٢٥٪ بۆ ئافرەتان دەبێتە کێشـــی زیاد یان قەڵەوی. پێوانەی چێوەی کەمەریش قەڵەویمان بۆ دەستنیشـــاندەکات، بۆنموونـــە چێـــوەی کەمـــەری پتر ١٠٢ ســـانتیمەتر لە پیاواندا نیشانەی قەڵەوییە، لە ئافرەتیشدا چێوەی کەمەری زیتر لە ٨٨ ســـانتیمەتر نیشانەی قەڵەوییە. بەم دواییە، پێوانەی چێوەی ملیش بە گرنگ دادەنرێت بۆ دەستنیشانکردنی قەڵەوی، چێوەی ملی زیاتر لە ٣٧ ســـانتیمەتر بۆ پیاوان و زیاتر لە ٣٤ ســـانتیمەتر بۆ ئافرەتان بە قەڵەوی دادەنرێت.

دوو دوژمـــــنەکەی پێست

تیشکی خۆر بە یەکەمین و گەورەترین دوژمنی پێست لەقەڵەم دەدرێت، تیشکی ســەرووی وەنەوشــەیی UV Light کە لە تیشـــکی خۆردایـــە زیانی زۆر بە پێســـت دەگەیێنێ لەو کەســـانەی کە بۆ ماوەیەکی زۆر دەکەونە بەر تیشکی خۆر. زیانەکانی ئەم تیشکە لەسەر پێست بریتین لە سووربوونەوە، خۆربردن Sunburn، زیپکەی هەتاو، وشـــکبوونی پێست، لەکە یان پەڵەی هەتاو، زوو چربوونی پێست و **زوو پیربوونی پێست، شێرپەنجەی پێست. کوردستانی عیراق لە ڕووی جوگرافییەوە بڕێکی زۆری لە تیشکی خۆر بەردەکەوێت، بۆیە بۆ خۆپاراستن لە زیانەکانی تیشکی خۆر، پێویستە خۆمان لە تیشکی ڕاستەوخۆ و ناڕاستەوخۆی خۆر بپارێزین** بە تایبەتی لە نێوان کاتژمێر ١٠ی بەیانی تا کاتژمێر ٤ ی پاش نیوەڕۆ. ئەو کەسانەی کە ئیش و کاریان وا دەخوازێت، کە بەر تیشـــکی خۆر بکەون، پێویســـتە کـــە کرێمی دژی هەتاو (سەنســـکرین Sunscreen یان ســـەنبلۆک Sunblock) بـــە ڕێژەی گونجـــاو لە فاکتەری پاراســـتن لە خۆر SPF کە لـــە دەرمانەکەدایە و دکتۆری پێســـت بۆ هەر کەســـێك دیاری دەکات کە لەگەڵ سروشـــت و ڕەنگی پێســـتدا دەگونجێت. دوژمنی دووەمـــی پێســـت ئارایشت و ئاوێتەکانی جوانکاریـــن. ئەمانە گەلێـــك گرفت لە پێستدا پەیدا دەکەن لەمانە: هەستەوەری پێســـت، پەیداکردنی لەکـــە یـــان پەڵەی تاریك، پەیداکردن یان تاودانی لۆچبوونی پێســـت، هەروەهـــا لەکاتی بەکارهێنانی ئەم ئاوێتانەدا ئەگەر تیشـــکی خـــۆری لـــە پێســـت بدات ئـــەوا کاریگەریيـــە خراپەکانی تیشـــك لەسەر پێستدا زیاتر دەبن.

هۆکاری قـــــژ هەڵوەرین

ژمـــارەی تاڵـــە مووەکانـــی ســـەر دەگاتە نزیکەی هەزاران دانە. قژ ســـێ قۆناغـــی هەیە: قۆناغی گەشـــەکردن، قۆناغی حەوانـــەوە، قۆناغی هەڵوەرین. هەر کۆمەڵێك تاڵەمـــوو لە قۆناغێکدان، نزیکەی ١٠٪ی ژمـــارەی تاڵەمووەکان کـــە دەکاتـــە ١٠٠ تاڵەمـــوو ڕۆژانە بە شـــێوەیەکی ئاســـایی هەڵدەوەریـــن (لە قۆناغـــی هەڵوەریندان) و نابنە ئەگەری تەنکبوونـــی قژی ســـەر کە هەســـتی پێبکرێت. زیاتر لەم ژمارەیە کە بۆ چەند ڕۆژێك یان چەند هەفتەیەك بەردەوام بێت بە نائاسایی لە قەڵەم نادرێت و پێویستی بـــە چارەســـەرکردنەوە دەبێـت. باوترین هۆکاری زیـــاد هەڵوەرینی قژ بەتایبەتی لە ئافرەتاندا بریتیە لە کەمبوونی ماددە خۆراکییە گرنگەکان کە بە بڕی بچووك پێویســـتن وەکو ڤیتامینەکان و کانزایەکان بەتایبەتی ئاسن، زینك،ڤیتامینF..هتد.

هۆکارەکانـــی تر بریتین لە: کـــەم خوێنی، پەستی یان خەمۆکی و قەیرانە دەروونیەکانی تـــر، زیانی لابـــەلای هەندێـــك دەرمان، پاش نەشـــتەرگەرییەکی گەورە، پاش منداڵبوون، گرفتـــە هۆرمۆنییەکان، تای زۆر و بەردەوام وەکو گرانەتـــا، بەدەماماڵکردن لەگەڵ قژدا بۆنموومە شـــانە لێدان لەکاتـــی گەرماودا یـــان لەو کاتەی کە پێســـتی ســـەر تەڕە یـــان بەکارهێنانی سیشـــوار بە هەوای زۆر گـــەرم و بـــۆ ماوەیەکی زۆر لەگـــەڵ بەکارهێنانـــی شـــانەی ڕۆڵە، هەروەهـــا بەکارهێنانی نینۆکەکان بە توندی لەکاتی شووشتنی پێســـتی سەردا.

خۆشـــبەختانە چارەسەری ئەم حاڵەتانە زۆر ئاسانە و دەکـــرێ بەئاســـانی ڕێگا لە تەنکبوونی قژ بگیرێت.