باشترین ریجیم کەمکردنەوەی کالۆرییە

زۆر کەس بە هەڵە لە ریجیم گەیشتوون، بە تایبەتی ئەوانەی کە کێشی لەشیان زیادە یان قەڵەون، لایان وابێ کە ریجیمی خۆراك مانای خۆبرسیکردن یان بەلاوەنانی ژەمێك یان دوو ژەمی خواردنە. لە ریجیمی خۆراکی هەڵەدا، ئەو کەسە دوچاری کەمی زۆربەی هەرە زۆری ماددە خۆاکییە گرنگەکان دەبێتەوە، لە وزە و پرۆتین و ڤیتامین و کانزا. بۆیە هەموو ئەو کەسانەی کە پەیڕەوی ریجیمی هەڵە دەکەن، دوچاری کەم خوێنی و کەمیی کانزا و ڤیتامینەکان دەبنەوە کە بە شێوەی بێ تاقەتی و قژهەڵوەرین و رەنگ زەردبوون خۆی نیشان دەدات. هەروەها، ریجیمی هەڵە ئەگەر بشبێتە هۆی کەمبوونەوەی برێك چەوری، ئەوا دەبێتە هۆی ونکردنی بارستایی ماسولکەش بە شێوەی پوکانەوەی ماسولکە، هەروەها دابەزاندنی کێش بە خێرایی و لەسەر حیسابی تەندروستی هەرگیز پەسند ناکرێت و ئاکامی باشی نابێت. ئەو چەند کیلۆگرام چەورییە زیادەی کە هەتە، لەمێژە بەرە بەرە کۆبۆتەوە، ناکرێت ئاوا بە خێرایی دابەزێنرێت (مەگەر لەسەر حیسابی تەندروستیت بێت)، بەڵکو سەبری دەوێ و دەبێ بە رێگایەکی زانستییانە ئەنجام بدرێت. ریجیمی راست و زانستییانە بریتییە لە کەمکردنەوەی ئەو وزەیەی کە لە خۆراکدایە بۆ ٨٠٠-١٥٠٠ کالۆری لە رۆژێکدا، بە نەخواردن یان کەمکردنەوەی ئەو خۆراکانەی کە وزەی زۆریان تێدایە وەکو ئەلبان، گۆشت، کێك، پاقلاوە و هەویرکارییەکان، مەعکەرۆنە، شەربەت، نوشابە گازدارەکان، خواردنەوە وزەبەخشەکان، خۆراکی خێرا. ریجیمی خۆراك، هەرگیز خۆبرسیکردن نییە، بەلاوەنانی ژەمی خواردن نییە.

بۆ دابەزاندنی کێشی لەش، تەندروستییەکی باش پێویستە نەك خۆنەخۆشکردن کە ئەوکات لەش هەرگیز ناتوانێت بە شێوەیەکی راست و دروست چەند کارلێکێکی زیندەکیمیایی ئەنجام بدات کە چەوری لەش بگۆڕێت بۆ وزە. جگە لەمانە، لە بەرنامەی دابەزاندنی کێشدا، دەبێ ریجیمی خۆراك و وەرزش و گۆڕینی ستایلی ژیان بەیەکەوە لەژێر چاودێری دکتۆردا ئەنجام بدرێت.

ئایا خواردنی برنج کەرش پەیدا دەکات؟

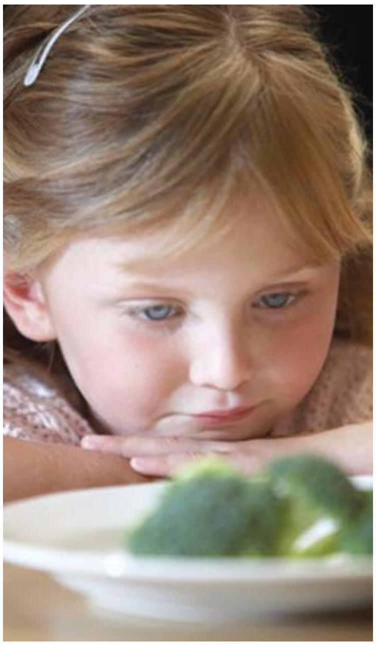
برنج Rice بەتایبەتی برنجی سپی بە شێوەیەکی سەرەکی لە کاربۆهیدرات بە شێوەی نیشاستە پێکهاتووە، سووکە بۆ هەرسکردن و لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز. قاپێکی مام ناوەندی برنجی سادە کە زۆر چەوری تێدا نەبێت نزیکەی ٢٠٠ کالۆری وزەی تێدایە. برنج خۆراکی سەرەکی زۆربەی ژەمەکانە لە سەرتاسەری جیهاندا. زۆر خواردنی برنج کە ببێتە هۆی وەرگرتنی کالۆری زیاتر لە پێویستی رۆژانە لەوانەیە کە قەڵەوت بکات. زیادبوونی کێشی لەش واتە زیادبوونی چەوری بە شێوەیەکی سەرەکی، دابەشبوونی چەوری لە لەشدا لەپاش تەمەنی باڵغبووندا دەکەوێتە ژێر کۆنترۆڵی هۆرمۆنەکانەوە، زیادبوونی چەوری سەرەتا لە ناوچەی کەرش و کەمەر بەدی دەکرێت پاشان شوێنەکانی تری لەش دەگرێتەوە. تێکەڵکردنی برنج لەگەڵ کەرە و گۆشت و پاقلەمەنییەکاندا، دەبێتە ئەگەری دابینکردنی برێکی زیاتری وزە (کە بە کالۆری پێوانە دەکرێت). کەواتە بریانی، دۆڵمە، کفتەی برنج، کفتەی عەجەمی، کوبەی برنج، بریانی، گیپە و مومبار کە قیمە و برنجی تێدایە، ئەمانە هەموویان وزەی زیاتر لە برنجی سادە دەبەخشن، زۆر خواردنییان دەبێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش یان قەڵەوی. برنجی قاوەیی یان برنجی بۆر تەنها یەك توێکڵی لادەبرێت و سوودی گەلێك زیاترە لە برنجی سپی لە رووی بری ریشاڵ و ماددە دژەئۆکسانەکان و کانزای سیلینیۆم و مەنگەنیز و مەگنسیۆم، هەروەها کۆمەڵەی ڤیتامین B و ئاسنەوە. جگە لەمەش لەکاتی خواردنی برنجی سپی بەتایبەتی برنجی بەتام و چێژ وەکو برنجی بەسمەتی، مرۆڤ درەنگ هەست بە تێربوون دەکات واتە دەتوانێت کە برێکی زۆر برنج بخوات.

چەند خواردن، چی خ

خواردن پێویستە بۆ بەردەوامبوونی ژیان، بەڵام ئەم سێ پرسیارە زۆر گرنگن سەبارەت بە خۆراك، چەند خواردن، چی خواردن، چۆن خواردن. هەر کەسێك رۆژانە برێکی دیاریکراوی لە خۆراك پێویستە بە پێی کار و پیشە و جوولە و تەندروستی گشتی، بە مانایەکی دیکە برێکی دیاریکراوی وزە(کالۆری) و بری دیاریکراوی لە ماددە خۆراکییە گرنگەکانی وەکو پرۆتین،کاربۆهیدرات، چەوری، ڤیتامینەکان، کانزاکان و ئاو پێویستە. کەم و زیادی لە وزەی خۆراکی و ماددە گرنگە خۆراکییەکان کێشەی تەندروستی لێ دەکەوێتەوە بە شێوەی زیاد و کەمی لە کێشی لەشدا، بەدخۆراکی، نیشانەکانی کەمی ڤیتامین و کەمی کانزاکان. بۆ نموونە خۆراکێك کە رێژەیەکی بەرزی لە چەورییە تێرەکان تێدا بێت کە بە چەورییە خراپەکان ناسراون ئەوا ئەمڕۆ یان سبەی ڕووبەڕووی

تەندروستی

بۆچی خۆراکی منداڵەکەت کەم دەبێتەوە؟



زۆر لە دایکان گلەیی ئەوەیان لە منداڵەکانیان هەیە کە بە پێی پێویست خۆراك ناخۆن یان بەلای کەم ئەو خۆراکانە ناخۆن کە بۆ گەشەیان پێویستە. ژمارەیەکی زۆری منداڵان لەپاش ساڵی یەکەمی تەمەنیاندا تەنها ئەو خۆراکانە دەخۆن کە خۆیان حەزیان لێدەکەن نەك ئەو خۆراکانەی کە ئێمە بۆیان تەرخان دەکەین. هەندێك جار منداڵ هەرگیز ئەو خۆراکانە ناخوات کە ئێمە پێشکەشی دەکەین، لەوانەیە کە تەنها بسکویت و شوکولاتە بخوات یان جبس و شیرینی بخوات. چارەسەرکردنی ئەم مەسەلەیە لە لایەن دایکەوە سەبری زۆری دەوێت، ئەگەر منداڵەکەت لە رووی چالاکی بەدەنی و چالاکی هزری و نووستنەوە هیچ گرفتێکی نەبوو، ئەوە پێویست بە نیگەرانی ناکات و مانای ئەوە دەگەیەنێت کە زۆربەی مادە خۆراکییە گرنگەکان بۆ لەش دابین کراون. بەهەرحاڵ، لەسەر دایکان پێویستە کە جەخت لەسەر ئەو خۆراکانە بکەنەوە کە بۆ تەندروستی منداڵ پێویستن، بۆ نموونە پرۆتین و ڤیتامین و کانزایەکان لەگەڵ حیسابکردن بۆ حەزە خۆراکییەکانی منداڵ، لەوانەیە کە ئەمەش کاتێکی بوێت. ئەگەر ئارەزووی منداڵەکەت بە گشتی بۆ هەموو جۆرە خۆراکێك کەم بووبێتەوە، بیر لە کەمخوێنی بکەوە. منداڵ پاش لەدایکبوونی بۆ ماوەی ٤ مانگ یەدەکی کانزای ئاسنی لە لەشدا هەیە کە پێویستە بۆ پاراستنی منداڵ لە کەمخوێنی. کەمخوێنی وا لە منداڵ دەکات کە ئارەزووی خواردنی بۆ هەموو خۆراکێك کەم بێتەوە سەرەڕای رەنگ زەردبوون و زوو ماندووبوون و بێ هێزی گشتی.

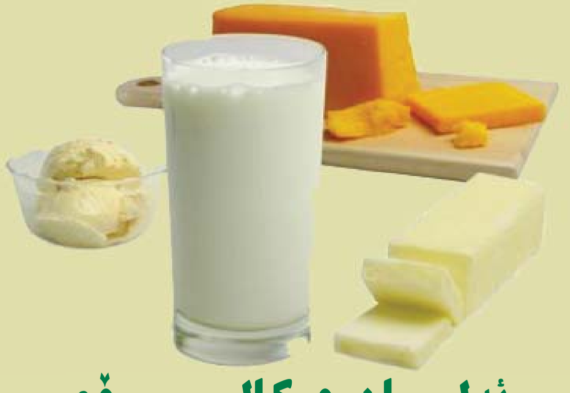
زۆر جاریش بوونی مشەخۆر لە ریخۆڵەدا وەکو کرمەکان بارەکە ئاڵۆزتر دەکات، منداڵ لێرەدا دەکەوێتە ناو گێژاوێکەوە واتە کەمخوێنی کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردنیش دەبێتە هۆی کەمبوونی زۆربەی مادە گرنگەکان و کەمی ئاسن و کەمخوێنی. کەمخوێنی منداڵ لە لایەن دکتۆر بە دەرمانی تایبەت چارەسەر دەکرێت.

ـواردن، چۆن خواردن

گرفتی تەندروستی وەکو بەرزبوونەوەی کۆلیستیرۆلی خوێن و نەخۆشی دڵ دەبێتەوە ئەمە سەرەڕای زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی. ئەو خۆراکەی کە بڕێکی کەمی لە سەوزە و میوە تێدابێت لەوانەیە کە ببێتە هۆی کەمی ئەو ڤیتامینانەی کە لە ئاودا دەتوێنەوە بەتایبەتی ڤیتامین C لەگەڵ بێبەشبوون لە مادە دژەئۆکسانەکان کە رۆڵی گرنگیان هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە و شێرپەنجە. لە لایەکی ترەوە شێوەی ئامادەکردنی خۆراکیش رۆڵی هەیە بۆ ئەوەی کە خۆراکت تەندروستییانە یان ناتەندروستییانە بێت، بۆ نموونە چەندی خۆراك لەناو رۆن و چەوریدا سووربکرێتەوە هێندە وزەی زیاتر لەخۆدەگرێت کە لەوانەیە کێشەی تەندروستی بنێتەوە، هەروەها چەندی کە خۆراك زیاتر ورد بکرێت هێندە رێژەی ڤیتامینەکانی کەم دەبنەوە.

بیبەری شیرین بۆ تەندروستی دڵ

بیبەری شیرین Bell Peppers بە رەنگی سەوز،زەرد،سوور،نارنجی،قاوەیی، رەش لە بازاڕەکاندا بەدی دەکرێت. بیبەری شیرین گەلێك مادەی خۆراکی گرنگ لەخۆدەگرێت وەکو ڤیتامین C و ڤیتامین A بە شێوەی بیتا کارۆتین و کارۆتینۆیدەکان کە دوو مادەی دژەئۆکسانی بەهێزن بۆ هاوسەنگکردنەوەی مادە کۆلکە سەربەستەکان. کۆلکە سەربەستەکان بەرپرسن لە نیشتنی کۆلیستیرۆل لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکان و رەقبوونی خوێنبەرەکان، هەروەها تێکدانی دەمار و بۆڕییەکانی خوێن لە نەخۆشانی شەکرەدا، ئەگەری تووشبوون بە ئاوی سپی لە چاوەکاندا زیاد دەکەن، ئازارەکانی جومگە لە تووشبووان بە رۆماتییزم زیاد دەکەن، پەیدابوونی ویزە ویز و هەناسەتەنگی لە نەخۆشانی رەبودا. بیبەری شیرین گەلێك لەم نیشانانە کەم دەکاتەوە یان سووکیان دەکات. خواردنی بیبەری شیرین کۆئەندامی دڵ و سووڕان لە نەخۆشی دەپارێزێت چونکە فۆلیك ئەسید و ڤیتامین B٦ لەخۆدەگرێت کە گرنگن بۆ دابەزاندنی رێژەی مادەی هۆمۆسیستین Homocysteine بەوەی کە ئەم مادەیە زیانبەخشە دەگۆڕن بۆ مادەیەکی سوودبەخش، ئەم مادەیە زیان بە خوێنبەرەکان دەگەیەنێ و ئەگەری نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشك زیاد دەکات. بیبەری شیرین ریشاڵی تێدایە کە یارمەتی دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن دەدات، کۆلیستیرۆلیش مەترسییەکی ترە بۆ تووشبوون بە نۆرەی دڵ و جەلتەی مێشك. هەروەها بیبەر بە ڤیتامینەکانی C و بیتا کارۆرتین و فۆلیك ئەسیدەوە، قۆڵۆن لە تووشبوون بە شێرپەنجە دەپارێزێت. بیبەری شیرینی سوور مادەی لایکۆپین Lycopene لەخۆدەگرێت کە رۆڵێکی گەورەی هەیە لە پاراستنی گلاندی پرۆستات لە شێرپەنجە، هەروەها رۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە چەند جۆرێکی دیکەی شێرپەنجە وەکو شێرپەنجەی ملی منداڵدان،پەنکریاس، میزڵدان. بیبەریی شیرین سوودی تەندروستی تریشی هەیە وەکو: باشترکردنی تەندروستی کۆئەندامی هەناسە بە پاراستنی ناوپۆشی بۆڕییەکانی هەناسە، پاراستنی جومگەکان لە هەوکردنی رۆماتیزمی، پاراستنی چاوەکان لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن.



ئەلــبان و کالســیۆم

مرۆڤ لە ســەرەتای لەدایکبوونییەوە و بە درێژایی تەمەنی ناتوانێت کە دەســتبەرداری خواردنی شیر و بەرهەمەکانی شیر بێت، چونکە شیر بە خۆراکێکی تەواو دادەنرێت، سەرچاوەی مادەی خۆراکی زۆر گرنگە بەتایبەتی کانزای کالسیۆم Calcium. کالسیۆم لە لەشدا بە شێوەیەکی ســەرەکی لە ئێسك و ددانەکاندایە، چونکە کالســیۆم زۆر گرنگە بۆ تەندروستی ئێسك و ددانەکان و گرژبوونەوەی ماسولکەکان. کەمی کالسیۆم دەبێتە هۆی لاوازبوونی پتەوی ئێسك. مرۆڤێکی پێگەیشتوو رۆژانە پێویستی بە یەك گرام(١٠٠٠میللیگرام) کالسیۆم هەیە لە تەمەنی نێوان ١٩-٥٠ ساڵییدا. لە ساڵەکانی گەشەکردندا (٩-١٨) پێویستی رۆژانە دەگاتە بەرزترین ئاســت کە دەکاتە ١٣٠٠میللیگرام. ئافــرەت لەکاتی دووگیانی و شــیرداندا بڕی زیاتری لە کانزای کالسیۆم پێویستە کە دەگاتە نزیکەی ١٢٠٠ملگم رۆژانەبۆ ئەوەی بەشــی کۆرپەکەشــی بکات. هەروەها لە تەمەنی ٥١-٧٠ ساڵیــدا رۆژانە ١٢٠٠ملگم کالسیۆم بۆ پیاو وئافرەت پێویســتە. شــیر، ماست، پەنیر ســەرچاوەی ســەرەکین بۆ کانزای کالسیۆم. یەك پەرداخ شــیر یــان یەك پەرداخ ماست نزیکەی ٢٥٠ ملگم کالســیۆمی تێدایە. پەنیر ســەرچاوەیەکی چڕترە بۆ کالسیۆم. زۆربەی شــیر و بەرهەمەکانی بڕێکی زۆری چەوریيان تێدایە، بەڵام لــە کارگەکانی ئەلباندا بە پێی پێویست بڕی چەوری شیر و پەنیر و ماست کەم و زیاد دەکرێت، بۆ نموونە شــیری بێ چەوری Skimmed گونجــاوە بۆ تووشــبووان بە نەخۆشی دڵ و شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن.

نووستن لەپاش ژەمی خواردندا قەڵەوت دەکات

لەپاش خواردندا، خوێن لێشاو دەبات بۆ دەوری کۆئەندامــی هەرس بە مەبەســتی هەڵمژینی خۆراکی هەرسکراو. نووســتن راستەوخۆ یان ماوەیەکی کورت پاش ژەمی خواردن بە تایبەتی پاش ژەمێکی گەورەی وەکو ژەمی نیوەڕۆ گەلێك گرفتی تەندروســتی لێدەکەوێتــەوە. قەڵەوبوون یەکێکە لــەم گرفتانە، زۆربــەی ئەوانەی کە پاش ژەمێکی خواردن دەخەون، بەرە بەرە کێشــی لەشیان زیاد دەکات و دوچاری قەڵەوی دەبنەوە. نەنووســتن و جوولانەوە لەپاش ژەمی خواردن وا دەکات کە لەش بڕێکی وزە ون بکات بۆ نموونە لەکاتی نووســتندا مرۆڤ ٥٥ کالۆری سەرف دەکات کەچی بە دانیشتن و جوولانەوەی ئاسایی کالۆری ١٥٠ ون دەکات. هەروەها نووستن لەپاش ژەمی خواردندا دەبێتە ئەگەری لەش داهێزان و بێ تاقەتی پاش لەخەو هەڵســان. ئەوانەی کە یەکســەر پاش ژەمی خواردن دەخەون، زۆر جار تووشی حاڵەتێکی دەروونی ناخۆش دەبن کە پێی دەگوترێ پەستی نووستن. جگە لەمانە، نووستن پاش ژەمی خواردن مرۆڤ دوچاری بەدهەرسی و ناڕەحەتــی لــە گــەدەدا دەکات. گەدەی پڕ لەکاتی پاڵکەوتندا فشار دەخاتە سەر ناوپەنچك، بەردەوامبوونی ئەم فشــارە بە تێپەڕبوونی کات لەوانەیە کە ببێتە ئەگــەری قۆڕی ناوپەنچك Hiatus Hernia. کەواتــە هەوڵ بدە کە راســتەوخۆ لەپاش ژەمی خواردن نەخەویت، وا چاکترە کە ماوەی نێوان ژەمی خواردن و نووستن لــە دووکاتژمێر کەمتر نەبێت، هەروەها جوولەی سووك ئەنجام بدەیت. بە گوێرەی جوولەی قورس و وەرزش، وا باشــترە کە پــاش تێپەڕبوونی دوو کاتژمێر بەســەر ژەمی خواردندا ئینجا ئەنجام بدرێت.

خۆراک

زیاد بەکارهێنانــی خۆراکی قوتووبەند Canned Food یەکێکــە لە نەرێتە خراپەکانی پەیوەســت بە خۆراك. خۆراکی قوتووبەنــد مێژوویەکــی کۆنی هەیە. هەر خۆراکێك کە قوتووبەنــد دەکرێت، چەندین مــادەی کیمیایی تێدەکرێت بە مەبەســتی ئەوەی کە بەکتریا لەناویدا گەشــە نەکات و خۆراکەکە بۆگەن نەبێت، هەروەها بۆ ئەوەی کە رەنگ و شــێوە و بۆن و چێژی پارێزراو بێت. هەرگیز نابێــت کەخۆراکی قوتووبەند

کەمخوێنی و

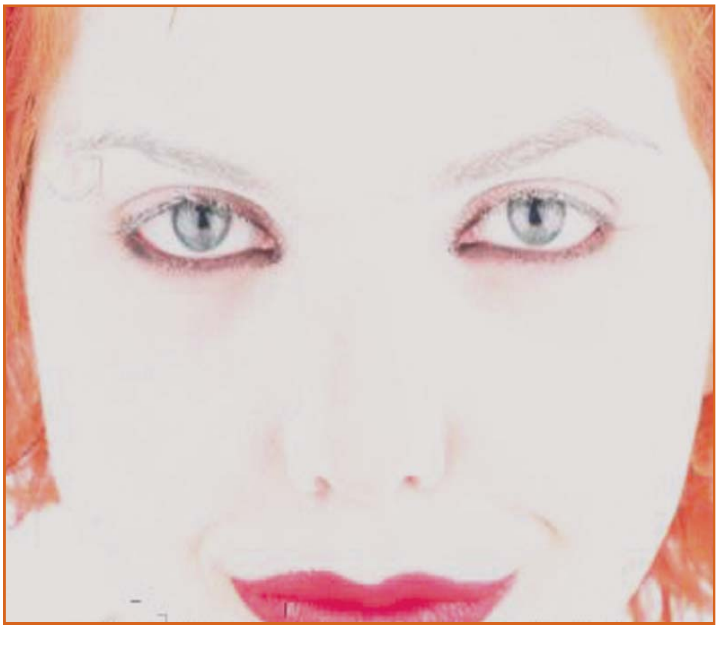
کەمخوێنی بەوە پێناسە دەکرێت کە بریتییە لــە کەمبوونەوەی رێــژەی هیمۆگلۆبین لەناو خرۆکە ســوورەکانی خوێندا. کەمخوێنی زۆر جۆری هەیە، بــەڵام لە هەموویــان باوتر ئەو جــۆرەی کەمخوێنییەیە کە لە ئەنجامی کەمی کانزای ئاسن لە خۆراك و کەمی ئاسن لە لەشدا روودەدات. کەمخوێنــی دەبێتــە هۆی گەلێك نیشانە کە لە هەموویان گرنگتر کەمبوونەوەی حەز یان ئــارەزووی خواردنــە Anorexia لەوکاتەی کــە لەش بە توندی پێویســتی بە ماددەی خۆراکییەوە هەیە. هەروەها نیشــانەی دیکــەش لە لەشــدا دەردەکەون لــە ئەنجامی کەمخوێنییــدا وەکــو رەنــگ زەردبــوون، بێ هێزی گشــتی، زوو ماندووبوون، سەرسووڕان، دڵەکوتێ، سەرئێشــە، کەمبوونــەوەی تەرکیز، تووشــبوون بە هەوکردنەکان لەبــەر کزبوونی بەرگری لەش گــۆڕان لە رەنگی نینۆکەکان، زوو لەبیرچوونەوە، هەڵوەرینی قژ پتر لە رێژەی ئاسایی. کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردنیش بە دەوری خــۆی دەبێتە هــۆی کەمبوونەوەیەکی تری ئاســن و مــاددە خۆراکییەکانــی تر کە پێویستن بۆ بەرزبوونەوەی ئاستی هیمۆگلۆبین

ـــی قوتووبەند و چەند سەرنجێک

جێگــرەوە بێت بــۆ خۆراکی سروشــتی. بەهەرحاڵ، ئەگــەر لەبەر هەر هۆیەك بێت کە خۆراکی قوتووبەنــد بەکاربێنیت، هەوڵ بدە کە تــا بکرێ بڕی کەم لــە خۆراکی قووتووبەنــد بخۆیــت، خۆراکەکــەت لــە فرۆشــیارێك بکڕە کە لە دەســتپاکییەکەی دڵنیایت، ســەرەتا قووتووەکەت بە باشــی بپشکنە،ســەیری بەرواری دروســتکردن و بەســەرچوونی بکە، زانیاری و راســتییە خۆراکییەکان Nutritional Facts بە باشــی بخوێنەوە و ئەو جــۆرە هەڵبژێرە کە لەگەڵ تەمەن و تەندروســتیتدا دەگونجێت. خۆراکی قوتووی قۆپــاو بەکارمەهێنە بۆ خواردن، قوتووی کونبوو ئەگەری پیسبوونی بــە میکرۆب لێدەکرێــت. ئەگەر خۆراکی ناو قوتووەکە کەرەکیفــەی کردبوو ئەوا ئەم خۆراکە بۆ خواردن ناشێت. هەروەها قوتووی ئاوســاو شیاو نییە بۆ خواردن و مەترسیدارە بۆ تەندروستی، خۆراکی قوتووی بەسەرچوو لەوانەیە ببێتە هۆی ژاراویبوون بە خۆراك. قوتووی خــۆراك کە ژەنگــی هەڵهێنابێت بۆ خواردن ناشــێ. لەوانەیــە کە خۆراکی قوتووبەنــد بۆ مــاوەی ١-٢ ســاڵ بەبێ گرفت بمێنێتەوە ئەگەر بە شــێوەیەکی رێك و زانســتییانە خەزن بکرێت، هەروەها پاش کردنەوەی قوتووی خۆراك دەتوانرێت کە بۆ ماوەی رۆژێك یان دوو رۆژ لەناو سەلاجەدا هەڵبگیرێت، ئەمەش لەبیر مەکە کە خۆراکی قوتووبەند کوڵێنراوە و بۆ خواردن ئامادەیە و پێویست بە دووبارە کوڵاندنەوە ناکات. شلەی ناو خۆراکی قوتووبەنــد مادەی خۆراکیی تەواوە لەخۆدەگرێت و بۆ خواردن دەشێت.

کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن

لەمانە کالســیۆم، فۆلیك ئەسید، ڤیتامین C ڤیتامین B١٢، ڤیتامین B٦. کانزای ئاســن زۆر گرنگە بۆ لەش، لە هەموو خانەکاندا هەیە، لەگەڵ پرۆتینێکدا بە نــاوی هیم یەکدەگرێت بۆ پێکهێنانــی هیمۆگلۆبین کــە زەرووره بۆ گواســتنەوەی گازی ئۆکسجین لە سییەکانەوە بۆ هەموو خانەکانی لەش و گەڕاندنەوەی دووەم ئۆکســیدی کاربۆن لە خانەکانەوە بۆ سییەکان. ســەرچاوە خۆراکییەکانی ئاســن دوو جۆرن: ئاســن لەگــەڵ پرۆتینی هیم کە لە گۆشــت و ئەندامەکانــی ئاژەڵــدا هەیە، ئاســن بە بێ پرۆتینی هیم کە لــە بەرووبوومە رووەکییەکاندا هەیە.ئــەو خۆراکانەی کە رێژەیەکی باشــیان لە کانزای ئاســن تێدایە بریتین لە: گۆشتی ســوور، زەردێنەی هێلکە، جەرگ، ســپێناغ، نیسك،کوارگ، پاقلەمنییەکان.



وریا بە لە چەوری ئاژەڵی

بە گشتی خۆراکە ئاژەڵییەکان رێژەیەکی بەرز لە چەورییە تێرەکان لەخۆدەگرن. چەورییە تێــرەکان Saturated Fats بە چەورییە خراپــەکان ناســراون چونکە ســەرچاوەن بۆ کۆلیستیرۆل لە لەشــدا. رێژەی چەوری لە خۆراکە ئاژەڵییەکاندا جیاوازی هەیە، بۆ نموونە گۆشت یان ماسولکە رێژەی چەوری کەمترە بە بەراورد لەگەڵ جەرگ و ئەندامەکان و بەز و دونگ، هەروەها گۆشتی پەلەوەر هەتا سپیتر بێت رێژەیەکی کەمتری چەوری لەخۆدەگرێت، شــیر و بەرهەمەکانی شــیر چەوری زۆریان تێدایە ئەگەر لە کارگەی ئەلباندا مامەڵەیان لەگەڵدا نەکرابێت بــۆ کەمکردنەوەی رێژەی چەوری. ئێستاش هەندێك کەس پێیان وایە کە خواردنی دونگ وەکو بەز بۆ تەندروستی خراپ نییە، لە راستیدا بەز یان دونگ بە شێوەیەکی سەرەکی لە مادەی چەورییە پێکهاتوون. هەر ١٠٠ گــرام بەز یان دونــگ نزیکەی ٩٠٠ کالــۆری وزە دەدات، واتە بڕێکی زۆری وزە کە ئەگەر بە زیــادی بخورێن دەبنە ئەگەری زیادبوونــی کێــش و قەڵــەوی و زیادبوونی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن. زۆر جار بەزی سپی بەرخ بۆ دروستکردنی جۆرێکی قەیماغ بەکاردەهێنرێت. ئەو کەسانەی کە دەبێ خۆیان بپارێزن لە چەوری ئاژەڵی ئەوانەن کە گرفتی کۆلیســتیرۆل و قەڵەویان هەیــە، بۆ نموونە تووشبووان بە نەخۆشی دڵ، جەڵتەی مێشك، رەقبوونی خوێنبەرەکان، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی شــەکرە. هەروەها باشترە کە هەموو پیــاوان لەپاش تەمەنی ٣٥ ســاڵیدا زۆر خۆیــان لە چەوری ئاژەڵــی و چەورییە تێرەکانی تــر بپارێزن، چونکە پیاو لەپاش ئەم تەمەنەدا زیاتــر رووبــەرووی بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆل و رەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشی دڵ دەبێتەوە.

ئافرەت و هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن

لە لەشی ئافرەتدا ڕێژەیەکی کەم لە هۆرمۆنی نێرینە واتە ئەندرۆجین هەیە بەڵام لەبەر ئەوەی کە ڕێژەکەی زۆر کەمە لەچاو هۆرمۆنی مێیینە یان ئیسترۆجسن، بۆیە هیچ کاریگەرییەك لە ئافرەتدا پەیدا ناکات. هەندێك جار لەبەر هەندێك هۆکار ئاستی ئەم هۆرمۆنە زیاتر دەبێت لە ئاستی ئاسایی خۆی، لێرەدا دەبێتە ئەگەری دەرکەوتنی هەندێك نیشانە. لە هەموو ئەم نیشانانە گرنگتر بریتییە لە زیادبوونی موو لە لەشی ئافرەتدا، هەروەها درشتبوونی مووەکان و تاریکبوونی ڕەنگیان، بەم دیاردەیەش دەوترێت مووەدردان Hirsutism واتە گەشەکردنی موو لەو شوێنانەی ئافرەت کا نابێت مووی تێدا بەدی بکرێت وەکو چەنەگە و سەر لێوی سەرەوە و بن گوێیەکان، ئەمەش کاریگەرییەکی دەروونی زۆر دەکاتە سەر ئافرەتەکە. مووەدردان زیاتر لەو ئافرەتانەدا ڕوودەدات کە دوچاری فرەکیسی هێلکەدان دەبنەوە PCOS کە لێرەدا نەخۆش دوچاری نەزۆکییەکی کاتی دەبێت لەبەر ئەوەی کە سووری خوێنی مانگانەی تێدەچێت یان دوەوەستێت. تێستۆستیرۆن ئەندرۆجینی سەرەکییە، بە ڕێژەیەکی پتر لە ئاستی ئاسایی خۆی دەبێتە ئەگەری مووەدردان. هەروەها نیشانەکانی تری زیادبوونی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن لە ئافرەتدا بریتین لە: قەبەبوونی دەنگ، گەورەبوونی ماسولکەکان، لە پیاویشدا زیادبوونی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن دەبێتە ئەگەری گرفت لە پرۆستاتدا. هەندێك جاریش مووەدردان لەبەر هۆکاری زگماکییەوە ڕوودەدات لە هەندێك خێزاندا، لەو کاتەی کە ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن ئاساییە و هیچ کیسە لە هێلکەدانەکاندا بەدی ناکرێ.

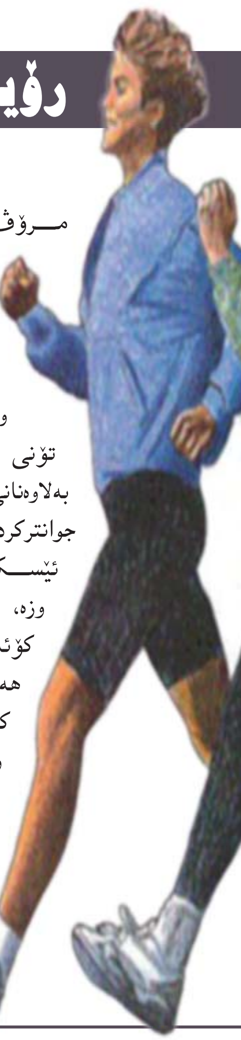
ڕۆژانە یەک کاتژمێر

گرنگی مەشقی بەدەنی Exercise یان وەرزشکردن بۆ تەندروستی کەمتر نییە لە گرنگی خۆراك. سوودەکانی چالاکیی فیزیکی (بەدەنی) بریتین لە هێشتنەوەی کێشی لەشی تەندروستییانە و خۆپاراستن لە زیادبوونی کێشی زیاد و قەڵەوی، بۆ نەخۆشانی شەکرە مەشقی بەدەنی ڕۆڵێکی بەرچاوی هەیە بۆ دابەزاندن و کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن، وەرزش سوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی ئەگەر و ریسکی تووشبوون بە بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ لە خوێندا و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، هەروەها وەرزشی ڕێك و بەردەوام

راو یان ئاسەواری گورجبوون

راو یان ئاسەوارەکانی گورجبوون Stretch Marks زۆر باوە لە ئافرەتدا، زۆربەیان لەپاش یەکەم دووگیانیدا تووشی دەبن، کە بریتین لە هێڵی قاوەیی زەردباو یان هێڵی کاڵ لەسەر پێستی ناوچەی خوارەوەی سك، رانەکان، سینگ و لەسەر نێکەکاندا. ئەم ئاسەوارانە ڕوودەدەن کە شانەکانی ژێر پێست بە توندی لێکدەکشێن لەبەر گورجبوون یان لەبەر گەشەیەکی خێرا. هەر چەندە کە پێست زۆر لاستیکییە و خاوەن سستەمێکی تایبەتە کە تا رادەیەکی باش بەرگەی کشان و گورجبوونێکی دیاریکراو دەگرێت، بەڵام کە زۆر لێکبکشێت و گورج ببێت، دروستبوونی کۆلاجین کە شانە بەستەرەکانی پێست پێکدێنێت دەشێوێت، لە ئەنجامدا ئاسەواری گورجبوون پەیدادەکات کە سەرەتا وەکو هێڵی سوور یان پەمەیی خۆیان نیشان دەدەن پاشان ڕەنگیان بۆ سپی یان قاوەیی کاڵ دەگۆڕێت. ئاسەوارەکانی گورجبوون بەدی دەکرێن لە زۆربەی کوڕ و کچەکان لەکاتی باڵغبووندا لەبەر زیادبوونی کتوپڕی کێشی لەش. وەرزشکارانی لەشجوانی ئەگەری پەیدابوونی ئەم ئاسەوارانەیان لێدەکرێ لەبەر گۆڕانی کتوپڕ لە شێوەی لەشدا. هەروەها قەڵەوەکان زیاتر تووشی دەبن. ئەوانەی کە هەتوان و کرێمی ستیرۆیدی وەکو کلۆبیتاسۆل و هایدرۆکۆرتیزۆن بۆ پتر لە چەند هەفتەیەك بەکاردێنن، یان دەرمانی ستیرۆیدی وەکو دیکسۆن بە مەبەستی قەڵەوبوون بۆ چەند مانگێك یان پتر بەکاردێنن تووشی ئەم ئاسەوارانە دەبن. هەندێك جاریش زۆر بەکارهێنانی لیفکەی دڕ بە توندی لەسەر پێستدا لەگەڵ زۆر مانەوە لە گەرماوی گەرمدا دەبێتە هۆی دەرکەوتنی ئەم ئاسەوارانە. چارەسەری ئاسەوارەکانی گورجبوون لە لایەن دکتۆری نەشتەرگەری جوانکارییەوە ئەنجام دەدرێت و زۆر جار ئەنجامەکەی بە دڵی نەخۆش نابێت.

رۆیشتنت پێویستە



مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، وەرزش گرنگترین هەنگاوە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە. هەروەها سوودەکانی تری وەرزشکردن بریتین لە: بەهێزکردنی تۆنی ماسولکەکان، سووککردن و بەلاوەنانی سترێس و شەکەتی دەروونی، جوانترکردنی شێوەی لەش، پاراستنی ئێسکەکان، بەرزکردنەوەی ئاستی وزە، بەرەوپێشبردنی تەندروستی کۆئەندامی هەرسکردن، زیادکردنی هەستکردن بە خۆشیی و کۆمەڵایەتیبوون. هەرزانترین وەرزش رۆیشتنە، رۆیشتنێکی کەمێك خێرا بۆ پیاوان رۆژانە یەك کاتژمێر و بۆ ئافرەتیش ٤٥ خولەك کەفیلە بە پاراستنی تەندروستی.

ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە

نەخۆشی شەکرە Diabetes درێژخایەنە، تا ئێستا چارەسەرێکی بنبڕ و یەکجارەکی بۆ پەیدا نەبووە، تووشبوو دەبێ تا لە ژیاندا ماوە پابەندی پارێزی خۆراك و دەرمان و رێنماییەکان بێت بە مەبەستی کۆنترۆڵکردنی شەکرە و خۆپاراستن لە ئاڵۆزییەکانی. ئامانج لە کۆنترۆڵکردنی شەکرە دابینکردنی ژیانێکی ئاسایی و رێگرتن لە ئاڵۆزییەکانی شەکرییە کە زۆربەیان مەترسی دەخەنە سەر ژیانی تووشبووان. گرنگترین ئاڵۆزییەکانی نەخۆشی شەکرە بریتین لە: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، جەڵتەی مێشك، نەخۆشی دڵ، نەخۆشی گورچیلە، هەوکردنی دەمارەکان بەتایبەتی دەمارەکانی دەورووبەر، نەخۆشی تۆڕەی چاو کە هەندێك جار دەبێتە ئەگەری کوێربوون، ئاوی سپی لە هاوێنەی چاودا Cataract، سەقەتی زگماکی لە کۆرپەدا ئەگەر ئافرەت لەکاتی دووگیانیدا شەکرەی هەبێت، لەبارچوون، تێکچوونی سیستەمی بەرگری لەش، نەخۆشییەکانی پوك. لە ئامارەکاندا هاتووە کە نزیکەی ٦٥٪ی نەخۆشانی شەکرە بە هۆی جەڵتە و نەخۆشی دڵەوە گیان لەدەست دەدەن، هەروەها ئەگەری مردن لەبەر نەخۆشی دڵ لە ئاکامی نەخۆشی شەکرەدا لە تووشبوواندا سێ جار لە کەسانی ئاسایی زیاترە. ئەگەری تووشبوونی نەخۆشانی شەکرە بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن ٢-٣ جار لە خەڵکی ئاسایی پترە. نزیکەی ٢٠-٤٠٪ی تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە کە بە باشی کۆنترۆڵ نەکرابێت دوچاری نەخۆشی گورچیلە دەبنەوە. تووشبووان بە شەکرە بۆ ماوەیەکی زۆر، بە رێژەی ٦٠٪ ئەگەری تووشبوونیان هەیە بە نەخۆشی لە تۆڕەی چاودا کە مەترسی کوێربوونی لێدەکرێت.

کەرش واتە کێشی زیاد

لەشی مرۆڤ زۆر لەبارە بۆ کۆبوونەوەی چەوری (بەز)، دەتوانێ جێگای برێکی زۆری چەوری بکاتەوە. کۆبوونەوەی چەوریش واتە کۆبوونەوەی وزەی یەدەك یان وزەی زیاد کە لەبەر زیاد خواردن و کەمی چالاکی بەدەنییەوە لە لەشدا کۆدەبێتەوە. چەوری زیاد بە گشتی لەژێر پێست خەزن دەبێت. لە کچ و کوڕدا بەر لە تەمەنی باڵغبوون کە کێشی لەشیان زیاد دەکات، چەوری زیاد بە یەکسانی بۆ هەموو بەشەکانی لەش بڵاودەبێتەوە. بەڵام لەکاتی زیادبوونی کێش لە پێگەیشتووەکاندا، هۆرمۆنەکان رۆڵیان هەیە لە چۆنییەتی دابەشبوونی چەوری زیاد بەسەر ناوچەکانی لەشدا، بۆیە دەبینین کە لە سەرەتای هەر زیادبوونێکی کێشدا، چەوری لە ناوچەی کەرش Belly و کەمەردا کۆدەبێتەوە. زۆر جار کە یەکێك تەنها دوو یان سێ کیلۆگرام کێشی زیاد دەکات، یەکسەر هەست بەوە دەکات کە کەمەر و کەرشی گەورە بووە، چونکە نزیکەی هەموو ئەم زیادبوونەی کێش لە کەمەر و کەرشیدا کۆدەبێتەوە پاشان بۆ کەمەر و سمت و سەرەوەی رانەکان، پاشان کە قەڵەوی زۆر زیاتر بوو ئینجا چەوری بەرەو لای سەرەوەی لەش هەڵدەکشێت، بۆ ژێر پێستی سك و سینگ و قۆڵ و باسکەکان و مل و دەموچاو. یەکێکی لاواز یان یەکێك کە کێشی لەشی تەواو بێت بەرانبەر بە درێژی باڵا و تەمەنی، مەحاڵە کە ورگ یان کەرشی هەبێت. بۆ بچووککردنەوەی کەرش، تەنها رێگا بریتییە لە کەمکردنەوەی یان نەهێشتنی چەوری زیاد لەژێر پێستی کەرشدا بە هەمان بەرنامەی دابەزاندنی کێش کە خۆی لە دوو خاڵی سەرەکی ریجیمی خۆراك و وەرزشدا دەبینێتەوە.