لایەنە تەندروستییەکانی خوێی یۆد کراو

خوێی یۆدکراو یان خوێی یۆددار Iodized Salt بە شێوەیەکی سەرەکی پێکهاتووە لە سۆدیۆم و کلۆراید و یۆد. یۆد Iodine کانزایەکی گرنگە و بە بڕی کەم بۆ تەندروستی پێویستە. کانزای یۆد بە شێوەیەکی سروشتی لە لەشدا هەیە، گرنگی هەیە لە کرداری زیندەپاڵی (میتابۆلیزمی خانەکاندا، کرداری میتابۆلیزم (Metabolism بریتییە لە گۆڕینی خۆراک بۆ وزە لە لەشدا. یۆد پێویستە بۆ فرمانی گلاندی دەرەقی لە دروستکردنی هۆرمۆنەکانیدا. یۆد جگە لە خوێی یۆدکراو، لە گەلێك خۆراکدا سەرچاوە دەگرێت وەکو: خۆراك و سەوزەی دەریایی، ماسی دەریا، شیر و بەرهەمەکانی، ئەو رووەکانەی کە لە خاکێکی دەوڵەمەند بە یۆد دەچێنرێن. کەمی کانزای یۆد دەبێتە هۆی ئاوسانی گلاندی دەرەقی Goiter لەبەر گەورەبوونی خانەکانی لەگەڵ سستبوونی گلاندی دەرەقی Hypothyroidism. کەمی یۆد زیاتر لە ئافرەتاندا بەدی دەکرێت بەتایبەتی لەکاتی دووگیانیدا، ئەو منداڵانەی کە تووشی کەمی یۆد دەبن دوچاری دواکەوتنی گەشەی جەستەیی و دواکەوتنی گەشەی عەقڵی دەبن Cretinism. زیادبوونی کانزای یۆد لە لەشدا دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی چالاکی گلاندی دەرەقی. پێویستی رۆژانەی کانزای یۆد دەگۆڕێ بە گوێرەی تەمەن، بۆ نموونە پێویستی رۆژانەی منداڵ لە تەمەنی ١-١٠ ساڵیدا دەگاتە ٧٠-١٢٠ مایکرۆگرام، هەروەها لە تەمەنی ١١ساڵی و بەسەرەوەدا پێویستی رۆژانە دەگاتە ١٥٠ مایکرۆگرام، ئافرەت لەکاتی دووگیانیدا رۆژانە پێویستی بە ١٧٥ مایکرۆگرام یۆد هەیە، هەروەها لەکاتی شیرداندا ٢٠٠ مایکرۆگرام. یەك کەوچکی کوپ خوێی یۆدکراو نزیکەی ٣٨٠ مایکرۆگرام یۆدی تێدایە

شیرەی لیمۆ بۆ هەڵامەت

شیرەی لیمۆی سروشتی Lemon Juice وەکو سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندی ڤیتامین C سوودی لێ وەردەگیرێت، ئاوا یان لەگەڵ سەلاتە و خۆراکی تردا تێکەڵ دەکرێت. شیرەی لیمۆ بەوە ناسراوە کە لەش لە میکرۆب و هەوکردنەکان دەپارێزێت. شیرەی لیمۆ رێژەییەکی بەرزی لە ترشی میوە Citric Acid تێدایە کە یارمەتی لەش دەدات بۆ بەرەنگاربوونەوەی ڤایرۆسەکان بەتایبەتی ڤایرۆسی هەڵامەت. هەروەها شیرەی لیمۆ گەلێك مادەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت، جگە لەمە سوودی هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی نیشانەکانی گرژبوونی قۆڵۆن و بۆ هاندانی فرمانی خانەکانی جگەر بۆ پتر رزگارکردنی لەش لە مادە زیاد و زیانبەخش و مادە ژەهراوییەکان. شیرەی لیمۆ سوودی لێ وەردەگیرێت بۆ چارەسەرکردنی قەبزی و دڵەکزێ لەگەڵ کەمکردنەوەی سك ئێشە لەبەر کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا. تێکەڵکردنی شیرەی میوە لەگەڵ ئاودا سوودبەخشە بۆ ئافرەتی دووگیان لەوەی کە یارمەتی دروستبوونی ئێسك لە کۆرپەدا دەدات چونکە کالسیۆم لەخۆدەگرێت، تەمە جگە لە پۆتاسیۆم کە رۆڵی هەیە بۆ پاراستنی دەمارەخانەکان و خانەکانی مێشك، پاشان رێژە باشەکەی مەگنسیۆم لە شیرەی لیمۆدا نیشانەکانی رەبو و هەڵامەت و نیشانەکانی کەمی ڤیتامین C کەم دەکاتەوە.

هەندێك جاریش شیرەی لیمۆ لەگەڵ زەیتی زەیتووندا تێکەڵ دەکرێت و دەخورێتەوە بە مەبەستی خۆپاراستن لە تووشبوون بە بەردی زراو، لەوانەشە کە بۆ خۆپاراستن لە دروستبوونی بەردی گورچیلە سوودی هەبێت.

بەهای خۆراکی ماسی تونە

ماسی تونە Tuna بە خۆراکێکی دەریایی گرنگ دەژمێرێ، گرنگترین مادەی خۆراکی لە ماسی تونەدا ترشە چەورییەکە بە ناوی ئۆمیگا ٣. ئەم چەورییە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ کەم دەکاتەوە، ئازاری جومگە لەبەر هەوکردن یان رۆماتیزم کەم دەکاتەوە، ئەگەری روودانی ئالۆزییەکان لە نەخۆشی رەبودا کەم دەکاتەوە. ماسی یەکێکە لەو خۆراکانەی کە بۆ تەندروستی مێشك سوودی هەیە، هەروەها سەرچاوەی مادە خۆراکییە گرنگەکانە و بەسوود و گونجاوە بۆ منداڵان. ماسی تونەی قوتووبەندیش لە رووی بەهای خۆراکییەوە بەتایبەتی ئۆمیگا ٣ و پرۆتین وەکو ماسی تونەی تازە وایە. ماسی تونە

نەك هەر رێژەیەکی زۆر نزمی لە کۆلیستیرۆل تێدایە، بەڵکو یارمەتی دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن دەدات. هەروەها خواردنی ماسی تونە ئەگەری تووشبوون بە جەڵتەی مێشك کەم دەکاتەوە. ماسی تونە گەلێك ڤیتامین و کانزای گرنگ لەخۆدەگرێت، جگە لە رێژەیەکی بەرزی پرۆتین. رێژە بەرزەکەی پرۆتین وای لە ماسی تونە کردووە کە بە خۆراکێکی پرۆتینی گرنگ لەقەڵەم بدرێت. لەبەر گرنگی بەها خۆراکییەکانی ماسی بە گشتی و ماسی تونە بەتایبەتی، دکتۆرەکان و پسپۆرانی خۆراك جەخت لەسەر خواردنی ماسی دەکەنەوە بەلای کەم هەفتانە دوو جار.

لایكۆپین..ڕەنگە سوورەكەی تەماتە

لایكۆپین Lycopene لە گروپی مادە كارۆتینۆیدەكانە Carotenoids. لایكۆپێن ڕەنگە سوورەكەی تەماتە پێكدێنێ، هەروەها لە شووتی و كاڵەكیشدا هەیە. ئەم مادەیە بە گرنگترین مادە دەژمێررێت لەناو تەماتەدا چونكە دژەئۆكسانێكی بەهێزە كە دژی مادە یان كۆلكە سەربەستەكان دەوەستێت و نایەڵێت كە زیان بە لەش بگەیەنن. ئەم كۆلكە سەربەستانە Free Radicals پەیوەندیان بە گەلێك حاڵەت و تووشبوون بە گەلێك نەخۆشییەوە هەیە وەكو: ئەگەری نەخۆشی لە كۆئەندامی دڵ و سووڕاندا، زووپیربوون Premature aging، ئەگەری تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە وەكو شێرپەنجەی پرۆستات و سییەكان و شێرپەنجەی گەدە، تووشبوون بە ئاوی سپی لە هاوێنەی چاودا. هەروەها دۆشاوی تەماتەش(مەعجون تەماتە) ڕێژەیەكی بەرزی لە مادەی لاكۆپین تێدایە. لە چەندین لێكۆڵینەوەی باوەڕپێكراودا هاتووە كە خواردنی تەماتە یان شیرەی تەماتە هەتا مەعجون تەماتەش، پیاوان تا ڕادەیەكی باش لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات دەپارێزێت. لایكۆپین لە لەشدا ڕێژەی چەند ئەنزیمێك زیاد دەكات كە ڕۆڵیان هەیە بۆ پاراستنی خانەكان لە دابەشبوونی كۆنترۆڵنەكراوی شێرپەنجەیی. لەوانەیە كە تێكەڵاوێكی ڤیتامین E و لایكۆپین بە شێوەی دەرمان لە داهاتوویێكی نزیكدا بگاتە بازاڕەكان و بەكاربێت بۆ پاراستنی پیاوان لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات.

خۆراكی نەخۆشی شەكرە

ئامانج لە پارێزی خۆراكیی نەخۆشی شەكرە Diabetic Diet بریتییە لە دابینكردنی وزەی خۆراكی (كالۆری) و مادە خۆراكییە گرنگەكان لەگەڵ هێشتنەوەی ئاستی شەكری خوێن لە نزیك ئاستی ئاساییدا. خۆراكی نەخۆشی شەكرە دەبێ لە هەموو گروپەكانی خۆراكی تێدابێت. گروپی خۆراكە كاربۆهیدراتییەكان كە ئاستی شەكری خوێن بەرز دەكەنەوە بریتین لە نیشاستە(دانەوێڵەكان)، شەكرەكان، میوەكان، ئەلبان. نابێ خۆراكە كاربۆهیدراتییەكان لە یەك ژەمی خواردندا بە بڕێكی زۆر بخورێن چونكە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەیەكی خێرای ئاستی شەكری خوێن، بەڵكو بە ڕێژەیەكی كەمتر و بە درێژایی ڕۆژ دابەش بكرێن بەسەر ژەمەكاندا.

بەم شێوەیە شەكری خوێن لە ئاستێكی نەگۆڕدا دەمێنێتەوە. نەخۆشانی شەكرە دەبێ دووركەونەوە لە خواردنی شەكر یان شیرینی و قەنادی، چونكە كاریگەرییەكی خێرا دەكەنە سەر ئاستی شەكری خوێن و كێشی لەش زیاد دەكەن. وا باشە كە خۆراكە كاربۆهیدراتییە ئاڵۆزەكان لەگەڵ پرۆتیندا بخورێن بۆ لەسەرخۆ هەڵمژینی شەكر لە كۆئەندامی هەرسدا، هەروەها بۆ هەمان مەبەست باشترە كە خۆراكی ڕووەكی پڕ ڕیشاڵ Fiber هەڵبژێررێت. نابێت كە ژەمی خۆراك بەلاوە بنرێت، بەڵكو شەش ژەمی بچووك ڕۆژانە باشترە لە سێ ژەمی گەورە، ئەمە زۆر یارمەتیدەرە بۆ هێشتنەوەی ئاستێكی نەگۆڕی شەكری خوێن. ئەگەر سێ ژەمی گەورە بخورێت یان ژەمێكی خۆراك بەلاوە بنرێت و تەنها دوو ژەمی گەورە بخورێت، ئەوا شەكری خوێن هەڵبەزین و دابەزینێكی زۆر بەخۆوە دەبینێت كە ئەمەش هەرگیز بۆ كۆنترۆڵكردنی نەخۆشی شەكرە باش نییە.

گرنگییەکانی ریـــ

ریشـــاڵی خۆراك Dietary fiber، بەشێکی کاربۆهیدراتن، تەنها لە رووەکدا هەن، کۆئەندامی هەرس لە مرۆڤدا توانای هەرسکردن و هەڵمژینی ریشاڵی خۆراکی نییە. لەبەر ئەوەی کە ریشـــاڵ رێژەیەکی زۆری ئاو هەڵدەمژێت، قەبارەکەی گەورە دەبێت، ئەمەش وا دەکات کە مرۆڤ پاش خواردنی ریشاڵ هەست بە تێربوون بکات، ئەمەش یارمەتی هەرســکردن و جوولەی خۆراك لە ریخۆڵەدا دەدات. بوونی ریشـــاڵ لە خۆراکدا رۆڵی هەیە بۆ خۆپاراســـتن لە گەلێك نەخۆشـــی وەکو: قەبزی، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن. ریشاڵی خۆراکی دوو جۆری هەیە، جۆری تـــواوە Soluble و جـــۆری نەتواوە Insoluble، جۆری تواوە کە ئاو رادەکێشـــێت و لەناو ریخۆڵەدا وەکو جێل یان هەویری لێدێت، ئەمە کرداری

شیر و چەورییە تێرەکان

شیر Milk بە گشـــتی رێژەیەکی بەرزی لـــە چەورییە تێـــرەکان تێدایە. رێژەی چەوری لە ١٠٠ گرام شـــیری مـــەڕدا دەگاتـــە ٦،٧٪ کەچی رێژەی چەوری لە ١٠٠ گرام شـــیری چێڵ و شـــیری بزندا دەگاتە نزیکەی ٣،٧٪. شـــیری تۆز کە شیری چێڵە وشککراوە بـــە گشـــتی نزیکـــەی ٢٨٪ چەوری لەخۆدەگرێـــت، کە لە ئـــاودا بە رێژەی تەواو دەگیرێتەوە رێژەی چەورییەکەی نزیکـــەی ٣٪ یان زیاتـــر دەبێت، واتە دەبێتە شیرێکی فول کرێم.

پەیوەنـــدی نێـــوان چەورییـــە تێرەکان و بەرزبوونەوەی ئاســـتی کۆلیستیرۆلی خوێن و تووشبوون بـــە نەخۆشـــی دڵ پەیوەندییەکی چەســـپاوە، ئێســـتاش زۆر خەڵك ترسی لە شـــیری مەڕ هەیە لەبەر رێژە زیادەکەی چەوری کە پترە لە رێژەی چەوری ناو شـــیری چێڵ و شیری بزن. شیر بەم رێژە چەورییەوە هەرگیز گونجاو نییە بۆ هەموو ئەو کەسانەی کە ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێنیان بەرزە یان نەخۆشی شەکرە یان نەخۆشـــی دڵ یان نەخۆشـــی بەرزبوونـــەوەی پەســـتانی خوێنیان هەیە.

هەتا بۆ منداڵانـــی ژێر تەمەنی یەك ســـاڵیش شـــیری پڕ چەوری یان فـــول کرێم پەســـند ناکرێت. لە کارگەکانـــی ئەڵباندا رێژەی چەوری شـــیر و پەنیر و ماســـت کەم و زیاد دەکرێت، بۆ نموونە شیری فول کرێم و کەم چەوری (نیو چەوری) و شیری بێ چەوری سازکراون کە لەگەڵ هەر تەمەنێك و حاڵەت و نەخۆشـــییەکدا بگونجێـــت. کەســـانی تووشـــبوو بە نەخۆشییە درێژخایەنەکان دەتوانن کە بۆ دابینکردنی پرۆتین و کالسیۆمی رۆژانەیان شـــیری کـــەم چەوری یان شـــیری بێ چەوری Skimmed بە دڵنیاییەوە بخۆن.

ڤیتامیـــن E

ڤیتامین E یەکێکە لەو ڤیتامینانەی کە لە چەوریدا دەتوێتەوە، ناسکە بەرانبەر بە هەوا، بۆیە پێویستە کە زەیتە رووەکییەکان بە تەواوی لە هەوا بپارێزرێن بە توندکردنی قەپاغی شووشـــەکانیان. ئـــەم ڤیتامینە پێست لە تیشـــکی سەرووی وەنەوشییی دەپارێزێت، دژەئۆکسانێکی بەهێزە و دژی مادە یان کۆلکە سەربەستەکان کاردەکات، میزڵدان و پرۆســـتات لە تووشـــبوون بە شێرپەنجە دەپارێزێت، گرنگە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی ئەلزهایمەر Alzheimer's disease . کەمـــی ڤیتامیـــن E لە لەشدا دەبێتە هۆی گرفت لە کۆئەندامی هەرســـدا بە شێوەی بەدهەڵمژینی خۆراك Malabsorption، کەمبوونـــەوەی هەســـت یان ئازار یان تەزین و ســـڕبوون لە باسـك و دەســـت و قاچ و پێیەکاندا لەبـــەر هەوکردنـــی دەمارەکانـــی دەورووبـــەر، گرفت لـــە فرمانی

ـــــــشاڵی خۆراکی

هەرسکردن لەسەرەخۆ دەکاتەوە. گرنگترین سەرچاوەکانی ریشاڵی خۆراکی بریتین لە: تۆوەکان، نیسك، نۆك، باوی، گوێز، کازو، گەنـم، جۆ، دانەوێڵە، سـەوزە و میوەکان. خواردنی بڕی زۆری ریشـاڵی خۆراکی لە ماوەیەکی کورتدا دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا لەگەڵ ئازار و بروسـك لە سـکدا، هەندێك جاریش سـکچوون و کەمبوونەوەی هەڵمژینی کانزاکانی ئاسـن و زینك و مەگنسـیۆم و کالسـیۆم، ئەم گرفتانەش بە بەرە بـەرە کەمکردنەوەی ریشـاڵ لە خۆراکدا کەم دەبنەوە. رۆژانە خواردنی ٢٠-٣٥ گرام ریشاڵی خۆراکی بۆ مرۆڤێکی پێگەیشتوو پێویست دەکات، بۆ منـداڵان ئەگەرچـی رێژەیەك دیار نەکراوە بەڵام بە گشـتی پێویسـتە کە خۆراکی منداڵان سەوزە و میوە و دانەوێڵە و پاقلەمەنییەکان لەخۆبگرێت.

دژی شـــێرپەنجە

جگـەر و کیسـی زراودا. گرنگتریـن سـەرچاوە دەوڵەمەندەکانی ئەم ڤیتامینە بریتین لە: گەڵاکانی خەردەل، سلق، تۆوی گولەبـەڕۆژە، بیبەری شـیرین، تەماتە، کیوی، گەڵاکانی توور، سـپێناغ، باوی، زەیتـوون و زەیتی زەیتـوون. لەوانەیە کە ڤیتامین E رۆڵی هەبێت لە خۆپاراسـتن و چارەسـەرکردنی ئەم نەخۆشـییانەدا: زیپکەی گەنجێتی، رەقبوونی خوێنبەرەکان، نەخۆشـی شـەکرە، پەرکەم، نەخۆشـی بەگەکان(ألنقرس Gout)،نەزۆکی پیاو، شەقەسەر، شێرپەنجەکانی دەم، شێرپەنجەی مەمك، داڕوشـانی جومگەکان(سوفان)، نەخۆشـی پارکینسۆن، نەخۆشی سەدەف، هەوکردنـی رۆماتیزمـی جومگـەکان، جەڵتە، ئاوی سـپی و کزبوونی چاوەکان کە پەیوەسـتن بە پیربوون، هەروەها رەبو. پێویستی رۆژانەی ڤیتامین E بۆ مرۆڤی پێگەیشتوو بریتییە لە ١٥ میللیگرام.

رۆژانە 15ملگم ئاسنت پێویستە

کانـزای ئاسـن Iron زۆر گرنگە بۆ لەش، لـە هەموو خانەکانـدا هەیە، لەگەڵ پرۆتینێکـدا بە ناوی هیـم یەکدەگرێت بۆ پێکهێنانـی هیمۆگلۆبیـن کـە زەرورە بۆ گواستنەوەی گازی ئۆکسجین لە سییەکانەوە بۆ هەموو خانەکانی لـەش و گەڕاندنەوەی دووەم ئۆکسـیدی کاربـۆن لـە خانەکانەوە بۆ سییەکان. لەشـی مرۆڤێکی ئاسایی بە تێکڕایی نزیکەی ٤ گرام ئاسن لەخۆدەگرێت. سـەرچاوەکانی خۆراکیی ئاسن دوو جۆرن: ئاسـن لەگەڵ پرۆتینی هیم کە لە گۆشـت و ئەندامەکانی ئاژەڵدا هەیە، ئاسـن بە بێ پرۆتینی هیم کە لە بەرووبوومە رووەکییەکاندا هەیە وەکو نیسـك، سپێناغ، گەڵا سەوزەکان، پاقلەمەنییـەکان، هەندێك میـوە، بۆ نموونە یەك کوپ نیسـك نزیکەی ٧ ملگم ئاسـن لەخۆدەگرێـت، یەك کوپ پاقلەی سـۆیا نزیکـەی ٩ ملگم ئاسـنی تێدایە. مرۆڤی پێگەیشـتوو رۆژانە پێویستی بە ١٥ ملگم ئاسـن هەیە کە پێویسـتە بۆ دروستبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن.کەمبوونی کانزای ئاسن لە لەشـدا، باوترین کێشەی خۆراکییە کە دەبێتـە ئەگەری کـەم خوێنی. کەمی ئاسـنی خەزنکراو لە لەشـدا لەبەر کەمی ئاسن لە خۆراکی رۆژانەدا وادەکات کە گرفت لە دروسـتبوونی هیمۆگلۆبینـی ناو خرۆکە سـوورەکاندا رووبدات لەناو مۆخی ئێسـکدا، دەرەنجـام خرۆکەی کـەم هیمۆگلۆبینی کەم رەنگی کاڵتر لە خرۆکەی ئاسـایی دروست ببن، کە ئەمـەش کاریگەرییەکی نێگەتیڤانە دەکاتە سـەر بڕی ئۆکسـجین کە بە هۆی هیمۆگلۆبینـەوە بۆ هەموو خانە و شـانە و ئەندامەکانی لەش دەگوازرێتەوە. کەمی گازی ئۆکسجین کاریگەری نێگەتیڤ دەکاتە سەر فرمانی ئەندامەکان. کەم خوێنی لەبەر کەمی ئاسن لە منداڵاندا دەبێتە ئەگەری دواخستنی فرمانـی جوولەی ئاسـایی و دواخسـتنی فرمان و چالاکییەکانی مێشـك لە منداڵدا. لەکاتی دووگیاندا، ئەم کەم خوێنییە ئەگەری منداڵبوونی پێشـوەخت یان ناکام زیاد دەکات. لە پێگەیشتووەکانیشـدا، سـەرەڕای نیشانە گشتییەکانی کەم خوێنی وەکو رەنگ زەردی، کەمـی ئـارەزووی خـواردن و قژهەڵوەرین، دەبێتـە هـۆی زووماندووبوون کـە توانای چالاکی فیزیکی جەسـتەیی کەم دەکاتەوە. لە هەرزەکارەکاندا کەمی ئاسن لەوانەیە ببێتە ئەگەری گرفت لە چالاکییەکانی مێشـك بە شێوەی زوو لەبیرچوونەوە.

پێویستە هەموو کەسێک پەستانی خوێنی بپشکنێت

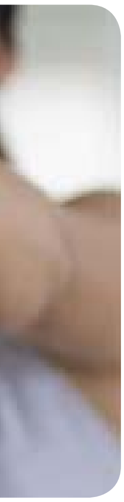
بەڵێ لەسەر هەموو کەسێك پێویستە كە بە شێوەیەكی دەوری ڕێك پەستانی خوێنی Blood Pressure بەسەر بكاتەوە، باشترە كە تەنها لە لایەن دكتۆر پەستانی خوێنی خۆی بپێوێت، چونكە لەوانەیە كە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بۆ ماوەی چەندین ساڵ بە هێمنی و بێ نیشانە بمێنێتەوە و تووشبوو هەستی پێنەكات و ژیانێكی ئاسایی بباتە سەر تا ئەو كاتەی كە تووشی ئاڵۆزییەكان دەبێت و لە پڕێكەوە زەبرێكی گەورە لە تەندروستی دەدات بە شێوەی جەڵتە یان ئیفلیجی لە ئەنجامی خوێنبەربوون لەناو شانەكانی مێشكدا، لەوانەشە هەندێك جار ببێتە ئەگەری مردن. هەر كەسێك لەوانەیە كە تووشی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بێت هەتا منداڵیش، ئەگەر چارەسەری تەواو وەرنەگیرێت ئاڵۆزی تەندروستی مەترسیداری لێدەكەوێتەوە. ئەگەر هیچ جارێك پەستانی خوێنی خۆت نەگرتووە یان لەبیرت نەماوە كە پەستانی خوێنت چۆن بووە، هەر ئێستا سەردانی دكتۆر بكە بۆ پێوانی پەستانی خوێنت . لە زۆربەی تووشبوواندا بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بە ڕێكەوت دەستنیشان دەكرێت، چونكە ئەم نەخۆشییە تاكە نەخۆشییە كە هیچ نیشانەیەكی تایبەتی نییە هەر بۆیە بە بكوژی بێدەنگ Silent killer ناوزەد دەكرێت. ئەو نیشانانەی كە لە ئەنجامی ئاڵۆزییەكانی پەستانی بەرز لە بۆرییەكانی خوێندا ڕوودەدەن بریتین لە: سەرسووڕان یان گێژبوون، ماندووبوون، بەرگەنەگرتنی مەشقی وەرزشی، هێڵنج، نۆرەی لەهۆشچوون، هەستكردن بە گوشار و توندی یان ئازار لە ناوچەی سینگ و باسكەكاندا.

هۆرمۆنی ئینسولین

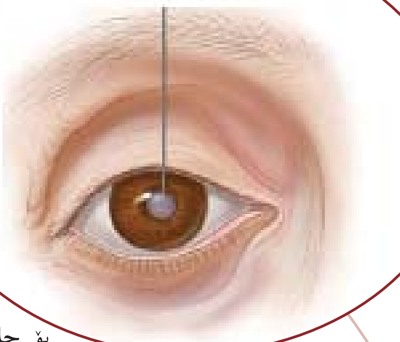
هۆرمۆنی ئینسولین Insulin و زیادبوونی كێش بەیەكەوە هەڵدەكەن، بەڵام ئەو كەسانەی كە دەرزی ئینسولین بۆ نەخۆشی شەكرە وەردەگرن دەتوانن كە ڕێگا لە زیادبوونی كێشی لەشیان بگرن. سەرەتا پێویستە كە بزانین ئینسولین چۆن كاری خۆی دەكات. ئینسولین هەڵمژینی شەكری گلوكۆز لە لایەن خانەكانەوە ڕێكدەخات. لە حاڵەتی ئاساییدا،كە خۆراك دەخۆین پەنكریاس هۆرمۆنی ئینسولین دەردەداتە ناو خوێن، ئینسولین وا لە شەكری

خۆراک و وەرزش بۆ گ

ماسوولكەكان Muscles كە زیاتر مەبەستمان پەیكەرە ماسوولكەكانن، بە شێوەیەكی سەرەكی لە ڕیشاڵی پرۆتینی پێكهاتوون، ماسوولكەكان ڕاستەوخۆ بە ئێسكەكانەوە نووساون و بەرپرسن لە هەموو جوولە خۆویستەكانی لەش. زۆربەی ماسوولكەكان بە جووت ڕێكخراون، بەم شێوەیە لەش توانای جوولانەوەی بە هەموو ئاراستەیەك هەیە. تا ئێستا ٦٠٠ ماسوولكە ناوی زانستییان هەیە. گەورەترین ماسوولكە ماسوولكەی سمتە، درێژترین ماسوولكەش لە قاچدایە. بۆ زیادكردنی بارستایی ماسوولكەكان Muscle Mass وزە و مەشقی وەرزشیمان پێویستە. وزە Energy لە خۆراكەوە دەگاتە لەش، بۆ زیادكردنی بارستایی ماسوولكەكان پێویستە كە وزەی وەرگیراو پتر بێت لە وزەی سەرفكراو، ئەمەش دەكرێت بە خواردنی: ئەڤۆكادۆ، زەیتوون، گەنمەشامی، پاقلەمەنییەكان، شیر، ماست، پەنیر، گوێز و باوی یان كازو، گۆشت، بسكویت. لێرەدا ئەوە گرنگە كە ئێمە هەندێك وزەی خۆراكی یان كالۆری زیاد بكەین بێ ئەوەی كە چەورییە تێرەكان بەكاربێنین. پاش ئەوەی كە كۆنترۆلی بڕی كالۆری ڕۆژانە كرا، ئینجا مەشقی وەرزشی دەستپێدەكات



هۆکارەکان



و ناردنیان بۆ مێشك. گرنگترین هۆكارەكانی ئاوی سپی بریتین لە: پیربوون لە هەندێك كەسدا، زیاد بەركەوتن بە تیشكی خۆر، زەبر بۆ چاوەكان یان برینداربوونی چاو، هەندێك دەرمان وەكو زیانی لابەلا، نەخۆشی شەكرە، هەندێك جاریش بە شێوەیەكی زگماكی منداڵ لە سەرەتای لەدایكبوونیدا دووچاری ئاوی سپی دەبێت واتە بە ئاوی سپییەوە لەدایك دەبێت. تەنها ڕێگا بۆ چارەسەركردنی ئاوی سپی بە نەشتەرگەری دەكرێت و ئەنجامی زۆر باش دەبێت، ئەویش بە لابردنی

ئاوی سپی Cataract بریتییە لە لێڵبوونێكی بێ ئازاری هاوێنەی چاو كە ڕێگا دەگرێت لەبەردەم چوونەژوورەوەی ڕووناكی و گەیشتنی بە تۆڕەی چاو. تۆڕەی چاو Retina چینێكی دەمارییە لە لای پشتەوەی چاودا، فرمانی خانەكانی بریتییە لە گۆڕینی ڕووناكی بۆ سیگناڵی دەماری

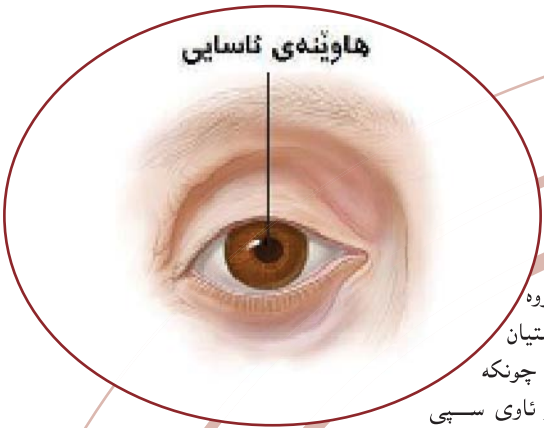
ـــــن و زیادبوونی کێش

گلوکۆز دەکات کە بچێتە ناو خانەکانی لەشەوە، بەم شێوەیە ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێت، بەڵام لە نەخۆشانی شەکرەدا ئەم میکانیزمە بە باشی کارناکات، شەکر لە جیاتی ئەوەی کە بچێتە ناو خانەکان، لە ناو خوێندا کۆدەبێتەوە، بۆیە گورچیلەکان شەکر لەگەڵ میزدا دەردەدەن. بەکارهێنانی دەرزی ئینسولین یارمەتی لەش دەدات بۆ بەکارهێنان و خەزنکردنی شەکری گلوکۆز. یەکێك لە زیانە لابەلاکانی دەرزی ئینسولین زیادبوونی کێشی لەشە، چەندی بڕی زیاتری ئینسولین بەکاربێت هێندە شەکری گلوکۆز پتر دەچێتە ناو خانەکانەوە و کەمتر شەکر لەگەڵ میزدا بە فیڕۆ دەڕوات. ئەو شەکرە زیادەی کە چۆتە ناو خانەکانەوە دەگۆڕێت بۆ چەوری (بەز). لێرەدا ئەگەر نەخۆش بە توندی پابەندی ڕیجیمی خۆراك و پارێزی خۆراکی نەخۆشی شەکرە و مەشقی وەرزشی نەبێت، ئەوا کێشی لەشی زیاد دەکات، هەر چەندە کێشی لەشیش زیاد بکات هێندە پێویستی بە دەرزی ئینسولین زیاتر دەبێت.

ـــــەورەکردنی ماسوڵکەکان

بە شێوەی هەڵگرتنی قورسایی، ئەمە یارمەتی ماسوڵکەکان دەکات بۆ ئەوەی کە بارستاییان زیاتر و قەبارەیان گەورەتر بێت لەگەڵ کەمکردنەوەی بڕی چەوری زیاد لە ئەنجامی زیادکردنی کالۆرییەوە، لەگەڵ ئەوەشدا لەوانەیە کە کێشی لەش زیاد بکات لەبەر گەورەبوونی بارستای ماسوڵکەکان نەك لەبەر کۆبوونەوەی چەوری (بەز) لە لەشدا. وا باشترە کە مەشقی هەڵگرتنی قورسایی لەژێر چاودێری ڕاهێنەری شارەزای لەش جوانی و هەڵگرتنی قورساییدا ئەنجام بدرێت.

ـــــی ئاوی سپی



هاوێنە لێڵەکە و دانانی هاوێنەیەکی دەستکرد لە شوێنیدا. هەندێك لە تووشبووە پیرەکان بە ئاوی سپی پێویستیان بە لابردنی هاوێنە نابێت، چونکە لەدەستدانی بینین لەبەر ئاوی سپی هەرگیز بە شێوەیەکی کتوپڕ ڕوونادات بەڵکو بەرە بەرە و لەسەرخۆ دەستپێدەکات. پاش نەشتەرگەری و دانانی هاوێنەی دەستکرد، لەوانەیە کە نەخۆش پێویستی بە چاویلکەی پزیشکی یان هاوێنەی لکاو Contact Lens بێت. ڕێگاکانی خۆپاراستن لە تووشبوون بە ئاوی سپی بریتین لە: بەکارهێنانی چاویلکەی هەتاوی لەکاتی بەرکەوتن بە تیشکی خۆر، دوورکەوتنەوە لە جگەرەکێشان، دوورکەوتنەوە لە خواردنەوەی ئەلکهول، خۆراکی هاوسەنگ کە سەوزە و میوەی جۆراوجۆر لەخۆبگرێت، کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن لە تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە.

ئۆتیزم چییە؟

ئۆتیزم Autism، حاڵەتێکی دەروونییە، وا لە منداڵ و هەرزەکارەکان دەکات کە نەتوانن تێکەڵی خەڵك بن و مامەڵەی ئاساییان لەگەڵدا بکەن، ئەمەش کاریگەری دەکاتە سەر هەموو لایەنەکانی پەرەسەندنی دەروونی و کۆمەڵایەتی. گرنگترین نیشانەکانی ئۆتیزم بریتین لە: گرفت لە پەیوەندیکردن لەگەڵ کەسانی تردا، دووبارەکردنەوەی چەند عادەتێك وەکو خۆهەژاندن بۆ پێش و پاش و جوولەی تر، کەمی ئارەزوو بۆ چالاکییەکان، هەندێکیشیان بە گوێگرتن و بۆن نارەحەت دەبن. نیشانەکانی ئۆتیزم لەوانەیە کە زوو هەر لە منداڵییەوە سەرهەڵبدەن. ئەگەرچی هۆکاری تەواوی تووشبوونی منداڵان بە ئۆتیزم دیار نییە، بەڵام گەلێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەکەن کە هۆکاری بایۆلۆژی و هۆکاری دەورووبەر ڕۆڵیان لە تووشبووندا هەیە، بۆ نموونە هەوکردنە ڤایرۆسییەکان و گرفت لە سیستەمی بەرگری لەشدا، هەروەها بەرەباب یان مەیلی زگماکیش بۆ تووشبوون بە ئۆتیزم ڕۆڵی هەیە. چارەسەرکردنی ئۆتیزم ئەگەر زوو دەستپێبکرێت ئەنجامی باشی دەبێت، چارەسەرکردن بریتییە لە مەشق پێکردن بۆ پەیوەندیکردن لەگەڵ خەڵکدا بۆ نموونە لایەنی زمان و لایەنی کۆمەڵایەتی، هەروەها چەند دەرمانێك بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی ئۆتیزم بەکار دەهێنرێن. گەلێك لە منداڵ یان هەرزەکارە تووشبووەکان بە ئۆتیزم لەپاش چارەسەرکردندا پێشکەوتنێکی باش بەخۆوە دەبینن لە لایەنی کۆمەڵایەتی و زمان و کارامەیی لە چالاکییە جۆراوجۆرەکاندا، هەندێکیشیان بەبێ هۆکاری ڕوون کاردانەوەیەکی باشیان نابێت بۆ چارەسەرکردن.