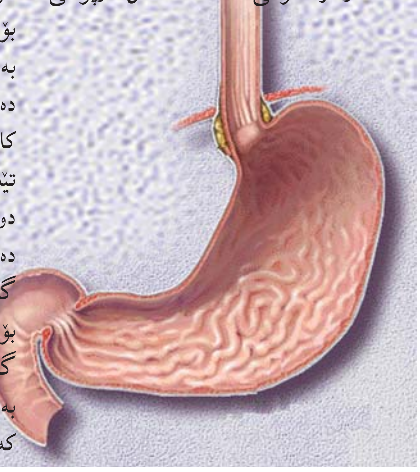
چەورییەکانی پەنیر

ڕێژەی چەوری لەناو بەرهەمە جیاجیاکانی ئەلباندا Dairy products جیاوازی هەیە و زۆربەی هەرە زۆری چەورییە تێرەکانن کە دەبنە ئەگەری بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن و تووشبوون بە نەخۆشی دڵ. ژمارەیەکی یەکجار زۆر لە جۆرەکانی پەنیر لە بازاڕەکاندا هەیە، بۆ نموونە تەنها لە فەرەنسادا پتر لە ٣٠٠ جۆری پەنیر هەیە. زۆربەی هەرە زۆری جۆرەکانی پەنیر ڕێژەیەکی بەرزی چەوری لەخۆدەگرن کە دەگاتە ٢٠-٤٠٪ یان ٢٠-٤٠ گرام لە هەر ١٠٠ گرام پەنیردا، لە هەندێك جۆری تردا. ئەم ڕێژەیە کەمترە ئەگەر هەوڵ دەدەیت کە تەندروستییانە سەبارەت بە خواردنی پەنیر بڕیار بدەیت، پێویست ناکات کە واز لە خواردنی بێنیت، بەڵکو بڕیار لەسەر ئەوە بدە کە چەند پەنیر و چەند کەرەت و کام پەنیر دەخۆیت. بۆ نموونە هەوڵ بدە کە کەم کەم و درەنگ درەنگ پەنیر بخۆیت، یان هەوڵ بدە کە پەنیری کەم چەوری هەڵبژێریت کە ڕێژەی چەورییەکەی لە نێوان ١٠-١٦٪ دایە. ئەگەر دەتەوێت کە چەورییە تێرەکان کەم بکەیتەوە، شیر لە جیاتی پەنیر بخۆ، چونکە شیرکەم چەوری کە ڕێژەکەی دەگاتە نزیکەی ١٪ یان شیری بێ چەوری کە ڕێژەکەی دەگاتە تەنها ٠,١٥- ٠,٥٪ هەموو پێکهاتە خۆراکییە گرنگەکانی ئەلبان لە کالسیۆم و پرۆتین و ڤیتامین و کانزاکان لەخۆدەگرێت. نابێ ئەوەش لە یاد بکەین کە هەندێك بەرهەمی ئەلبان ڕێژەیەکی بەرزی خوێ لەخۆدەگرن، لەو کاتەی کە ڕێژەی بەرزی خوێ ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەکات. هەندێك جۆری ئەلبانیش بەتایبەتی شیر، ڕەنگ و چێژ و شەکریان تێدەکرێت، شەکری زیادیش زیانبەخشە بۆ تەندروستی بە گشتی و بۆ ددانەکان بەتایبەتی. بە هەرحاڵ، بە خوێندنەوەی زانیارییە خۆراکییەکانی سەر قوتووی ئەلبان، بڕیاری بەکارهێنان یان بەکارنەهێنانی بدە بە گوێرەی ڕێنماییەکان و باری تەندروستی خۆت.

کام خۆراک بۆ کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ

هەموو جۆرەکانی خۆراك کاریگەری جیاوازیان لەسەر کەسانی جیاوازدا هەیە. خۆراکی ترش وەکو تەماتە، شیرە و دۆشاوی تەماتە، سرکە، ترشیات و هەموو ئەو خۆراکانەی کە بە شێوەیەکی سروشتی یان بە شێوەیەکی دەستکرد ترشی میوە یان لیموندوزی Citric Acid لەخۆدەگرن هاندەرن بۆ دەردانی شیرەی گەدە و ترشەڵۆکی گەدە، ئەمەش ناوپۆشی گەدە دەسووتێنێتەوە، بە بوونی کولبوون نیشانەکانی وەکو ئازار و دڵەکزێ زیاتر دەبن. خواردنی کەلەمی خاو، خیار، سێو، دەبێتە هۆی سووتانەوەی ناوپۆشی گەدە، کەچی شیرەی سێو یان سوپی کەلەم وەکو چارەسەر سوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی کولبوونی گەدە یان دوازدەگرێ. مایۆنێز کە ڕێژەیەکی بەرزی لە چەوری تێدایە دەبێتە هۆی زیاتر دەردانی ترشەڵۆکی گەدە، بۆیە زۆر پەسند ناکرێت بۆ تووشبووان بە کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ. شیر و دەرمانەکانی دژی دڵەکزێ کە کاربۆناتی کالسیۆمیان Calcium Carbonate تێدایە، نیشانەکانی کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ کەم دەکەنەوە، بەڵام بە بڕی زۆر دەبنە هاندەر بۆ زیاتر دەردانی ترشەڵۆکی گەدە و سەرهەڵدانی نیشانەکانی کولبوون. بۆ نەخۆشانی تووشبوو بە کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ، وا باشترە کە شیر و بەرهەمەکانی شیر کەمتر بخۆن (ڕۆژانە کەمتر لە سێ جار).



فەراولە یان ت

فەراولە یان توی فەرەنگی Strawberry لەگەڵ ڕەنگە جوانەکەیدا، چێژێکی زۆر خۆشی هەیە. توی فەرەنگی دەوڵەمەندە بە مادەی فینۆڵەکان Phenolics کە ڕەنگە سوورەکەی پێ دەبەخشن و دژەئۆکسانی بەهێزن، خانەکانی لەش بەگشتی لە کرداری ئۆکسان دەپارێزن، ئەم کردارە دەبێتە هۆی پەیدابوونی مادەی یان کۆلکەی سەربەست کە زیان بە هەموو خانە و ئەندامەکانی لەش دەگەیەنن. خواردنی فەراولە تا ڕادەیەکی باش دەتپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجە. جگە لەمانە، فەراولە یەکێکە لە سوپەر خۆراکەکان Superfood چونکە دڵ لە نەخۆشی دەپارێزێت و دژی هەوکردنەکانی جومگە کاردەکات. بۆ نەهێشتنی

گۆشتی سوور و کــۆلیستیرۆل

گۆشی ســـوور یان گۆشـــتی ماسولکە Muscle meat، سەرچاوەیکی گرنگە بـــۆ پرۆتیـــن و کازای ئاســـن و کۆمەڵەی ڤیتامین B، زینك (تۆتیا)، هەروەها کانزای ســـیلینیۆم، بەڵام گۆشتی سوور یان گۆشی ئاژەڵ بە گشتی سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ چەورییە تێرەکان و کۆلیســـتیرۆل. ١٠٠ گرام گۆشتی بەرخ یان گۆشی گۆلك نزیکەی ٧٠ میللیگرام کۆلیستیرۆلی تێدایە. بە گشتی ئەو کەسانەی کە نەخۆشی درێژخایەنیان هەیە لە نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەکرە، بەرزبوونەوەی پەســـتانی خوێـــن، رەقبوونـــی خوێنبەرەکان، پێویســـتە کە گۆشتی سوور لە خۆراکیاندا تا رادەیەکی زۆر کەم بکەنەوە. مرۆڤێکی ئاسایی پیاو یان ئافرەت کە هیچ نەخۆشییەکی نەبێت لە لایەنی پاراستنی تەندروستییەوە ئەگەر چی دەتوانێت کە گۆشتی سوور بەبێ پارێز بخوات، بەڵام وا باشە کە بڕی کۆلیستیرۆل لە هەموو جۆرەکانی خۆراکـــی رۆژانەیدا پتر نەبێت لە ٣٠٠ ملگـــم، بە مانایەکی دیکە، دەبێ جگە لە گۆشتی ســـوور حیساب بۆ سەرچاوەکانی تری چەوری و کۆلیستیرۆل بکات وەکو شیر و بەرهەمەکانی، مایۆنێز، خۆراکی خێرا،پێستی مریشك، زەردێنەی هێلکە، قەیماغ و سەرتوو، کێـــك، ئایس کرێـــم. گۆشـــتی ئەندامەکان Organ meats وەکو جگەر، گورچیلە، دڵ، زمان، مێشـــك، بڕی کۆلیستیرۆلیان پتر لە گۆشتی سوور تێدایە، بۆ نموونە ١٠٠گرام جگەر ٣٠٠ ملگم کۆلیستیرۆلی تێدایە و ١٠٠ گـــرام گورچیلە ٣٧٥ ملگم کۆلیســـتیرۆلی تێدایە، بەڵام لە هەمان کاتیشـــدا سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ کانزای ئاسن و زینك، ڤیتامین B١٢ و فۆلێت، ڤیتامین A. گۆشتی سوور کە چەوری زۆر لەخۆبگرێت یان لەناو رۆن و زەیتدا ســـووربکرێتەوە یان بە شێوەی خۆراکی خێرا بەکاربێـــت ئەوا رێـــژەی چەورییەکەی زیاتـــر دەبێـــت و رێژەی چەورییـــە خراپەکان وەکو چەورییە نیوەندەکان بە کۆلیستیرۆڵیشەوە لەگەڵیدا زیاتر دەبن.

ـــوی فەرەنگی

ئازاری جومگە، فەراولە لە ئەســـپرین باشـــترە، چونکە بـــە پێچەوانەی دەنکی ئەســـپرین زیان بە گـــەدە ناگەیەنێـــت ئەگەر لەســـەر گەدەی بەتاڵیـــش بخورێت. هەروەهـــا خواردنی فەراولە نیشانەکانی داڕوشانی جومگەکان و نیشانەکانی رەبـــو و هەوکردنـــی رۆماتیزمـــی جومگەکان کەم دەکاتـــەوە و خوێنبەرەکان لە تووشـــبوون بە رەقبوون دەپارێزێـــت. توی فەرەنگی چاوەکانیش لە گۆڕانەکانی پەیوەســـت بە تەمەن دەپارێزێت. فەراولە سەرچاوەیەکی باشە بۆ ریشاڵی رووەکی، ڤیتامین C، پۆتاسیۆم، فۆلێت(ڤیتامین B٩، ڤیتامیـــن B٢، ڤیتامیـــن B٥، ڤیتامین B٦، ڤیتامین K، ئۆمیگا ٣، مەگنسیۆم، کۆپەر،کە هەموویان بەگشی گرنگن بۆ تەندروستی.

کەلەم و کۆئەندامی هەرس

کەلەم Cabbage، ســـەوز یان ســـوور بە خاوی دەکرێتە ســـەلاتە یان بە دۆڵمە و شـــێوەی تر لێدەنرێت. نزیکەی ٢٠ ســـاڵە، مادە کیمیاییە سروشتییەکانی رووەك Phytochemicals ناسراون بەوەی کە ســـیفەتی دژەئۆکسانیان هەیە و ترشـــی DNA ناو خانە دەپارێـــزن لە کۆلکە سەربەســـتەکان Free Radicals، ئەم مادە سەربەستانە پەردەی خانەش تێکدەدەن و شێرپەنجە پەیـــدا دەکەن. کەلـــەم بەوە ناســـراوە کە مرۆڤ دەپارێزیت لە تووشبوون بە شێرپەنجە بە تایبەیتی شـــێرپەنجەی پرۆســـتات و میزڵدان شێرپەنجەی ســـییەکان. هەروەها، لە چەندیـــن لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنـــی کەلەم یەکێکە لە رێگاکانی خۆپارستن لە شێرپەنجەی قۆڵۆن. لە ئافرەتیشدا، کەلەم هاوســـەنگی هۆرمۆنی ئیسترۆجین رادەگرێـــت، بەمەشـــەوە ئافـــرەت لە تووشـــبوون بە شـــێرپەنجەی مەمك دەپارێزێـــت. خواردنـــەوەی لیترێك شـــیرەی کەلەم رۆژانە، کولبوونی گـــەدە یـــان دوازدەگـــرێ لـــە مـــاوەی ١٠ رۆژدا چاکدەکاتەوە، ئەمەش لەبەر ئەوەیە کە کەلەم ترشـــە ئەمینی گلوتامینی Glutamine تێدایە کە رۆڵێکی زۆری هەیە بۆ دروســـتیی خانەکانی ناوپۆشی گـــەدە و ریخۆڵە. کەلەمی ســـوور، خانەکانی مێشـــك دەپارێزێـــت لە نەخۆشـــی ئەلزهایمەر Alzheimer's، کەلەمی ســـوور زیاتر لە کەلەمی ســـەوز و مادەی دژەئۆکسانی تێدایە. هەروەها کەڵەمی سوور ڤیتامین C بە شەش تا هەشت جار زیاتر لە کەلەمی سەوز تێدایە. ئەوە ماوە بڵێین کە کەلەم ئاستی کۆلستیرۆلی خراپ دادەبەزێنێت، بەمەشەوە دەتپارێزێت لە نەخۆشی دڵ و رەقبوونی خوێنبەرەکان. سەرەڕای هەموو ئەو ســـوودانە، خواردنی کەلەم پێســـت سافتر دەکات.

باشترین زەیت

تا ئێستا باشترین زەیت کە زیانی بۆ تەندروستی نەبێت، بەڵکو سوودی زۆری هەبێت بریتییە لە زەیتی زەیتوونOlive Oil کە بە زەیتی پلە یەك ناوزەد دەکرێت، چونکە سوودی تەندروستی زۆری هەیە و بەرانبەر بە پلەی گەرمی بەرز و دووبارە گەرمکردنەوە خۆڕاگرە. زەیتی زەیتوون چەورییە تاکە ناتێرەکانی Monounsaturated تێدایە کە زۆر سوودبەخشە بۆ تەندروستی. هەروەها زەیتی زەیتوون گرنگە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی ڕەقبوونی 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 ڕۆژانە، ئاستی کۆلیسترۆلی گشتی بە ڕێژەی ٪١٣,٤ دادەبەزێنێت و ئاستی کۆلیسترۆلی خراپ LDL بە ڕێژەی نزیکەی ٪١٨ کەم دەکاتەوە، بە کرداری ئۆکسان ئەم جۆرەی کۆلیسترۆل بەرپرسە لە نیشتنی یان جێگیربوونی چەوری لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا. زەیتی زەیتوون جگە لە چەوریی تاکە ناتێرەکان و ڤیتامین E، گەڵێك مادەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت کە دڵ لە نەخۆشی دەپارێزن. زەیتی زەیتوون ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێنێت و پێویستی لەش بە هۆرمۆنی ئینسولین کەم دەکاتەوە، هەروەها پەستانی بەرزی خوێنیش دادەبەزێنێت. خواردنی نزیکەی ٩ گرام زەیتی زەیتوون ڕۆژانە، ئافرەت دەپارێزێت لە توشبوون بە شێرپەنجەی مەمك. زەیتی زەیتوون ئەگەر و نیشانەکانی ڕەبو و هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان کەم دەکاتەوە، ڕێگرە لەبەردەم کەمبوونەوەی بارستایی ئێسکەکان(لاوازبوونی ئێسکەکان)، کۆئەندامی هەرس لە نەخۆشی دەپارێزێت بە تایبەتی شێرپەنجەی قۆڵۆن و کولبوونی گەدە و دوازدەگرێ کە پەیدادەبن بە هۆی بەکتریایەك بە ناوی هێلیکۆبەکتیر کە لەناو شانەکانی ناوپۆشی گەدەدا دەژیت و هەوکردنێکی درێژخایەن پەیدا دەکات و پاشان کولبوون پەیدا دەکات. پاش ئەو هەموو زانیارییانەی سەرەوە، ئەوەش لە بیر نەکەیت کە زیاد بەکارهێنانی چەوری و زەیتەکان و زەیتی زەیتوونیش لەوانەیە کە دوچاری زیادبوونی کێشی لەش یان دوچاری قەڵەویت بکات، چونکە یەك گرام زەیتی زەیتوون وەکو هەموو چەورییەکانی تر ٩ کالۆری وزە بە لەش دەدات.

منداڵ چەند چەوری پێویستە؟

چەورییەکان Fats وزەی زۆر لەخۆدەگرن، یەك گرام ٩ کالۆری وزەی تێدایە، چەورییەکان لە لەشدا پێویستن بۆ گواستنەوەی ئەو ڤیتامینانەی کە لە چەوریدا دەتوێنەوە وەکو ڤیتامین A، D، E، K، هەروەها یارمەتی هەڵمژینی ئەم ڤیتامینانە دەدەن لە کۆئەندامی هەرسدا. هەروەها چەورییەکان سەرچاوەی سەرەکین بۆ ترشە چەورییە بنەڕەتییەکان کە پێویستن بۆ گەشەی لەشی منداڵ. بۆ کەسێکی پێگەیشتوو، پێویستە کە تەنها بە ڕێژەی ٪٣٠ی وزەی ڕۆژانەی لە چەورییەوە وەربگرێت، لەم ڕێژەیە تەنها ٪١٠ی لە چەورییە تێرەکان بێت واتە لە سەرچاوەی ئاژەڵییەوە وەرگیرابێت، ڕێژەی ٪٢٠ی لە چەورییە ناتێرەکان بێت واتە لە سەرچاوەی ڕووەکییەوە وەرگیرابێت. پسپۆڕانی تەندروستی و خۆراك جەخت لەسەر ئەوە دەکەنەوە کە منداڵان برێکی زیاتری چەوریان پێویستە، چونکە لە حاڵەتی گەشەکردندان. تا ئێستا ڕێکەوتنێك نییە لەسەر چەندین چەندێتی پێویستی ڕۆژانەی چەوری بۆ منداڵان. لە مانگەکانی سەرەتای ژیانی منداڵدا، چەوری ناو شیری دایك نزیکەی نیوەی پێویستی وزەی منداڵ دابین دەکات، کەچی شیری قوتوو و فۆرمیولای منداڵان برێکی کەمتری چەوری بۆ منداڵ دابین دەکات. بە مانایەکی تر لەشی منداڵان پێویستی بەوە هەیە کە نیوەی وزەی ڕۆژانەی لە چەورییەوە سەرچاوەبگرێت. لەپاش شەش مانگی تەمەنی، ڕێژەی چەوری کەم دەبێتەوە چونکە منداڵ جگە لە شیر خۆراکی تریش دەخوات وەکو سەوزە و میوە و شۆربا، بەڵام ڕێژەی چەوری هێشتا لە خۆراکی منداڵدا هەر بە بەرزی دەمێنێتەوە تا تەمەنی دوو ساڵی، پاشان بەرە بەرە ڕێژەی چەوری لە خۆراکی منداڵدا کەم دەبێتەوە تا لە تەمەنی هەرزەکاریدا دەگاتە تەنها ٪٣٠ی کۆی وزەی خۆراکی ڕۆژانە.

هەستی بۆنکردن و چێژی خۆراک

پەیوەندییەکی زۆر پتەو هەیە لە نێوان هەستی بۆنکردن و چێژی خۆراک، لەکاتی تووشـبوونت بە سـەرما و هەڵامەت، هەر جۆرە خۆراکێکی بەتامت لـە پێش بێت، چێژێکی خۆشـی لێ وەرناگریـت، چونکە هەسـتی بۆنکردنت لەبەر هەڵامەت کزدەبێـت یان بە شـێوەیەکی کاتی نامێنێـت. چۆنییەتـی چێژوەرگرتن لە خۆراک مەسەلەیەکی زۆر ئاڵۆزە لە نێوان زمان و لووت و لایەنـی دەروونی و جۆری خۆراکدا، بەڵام لە کۆتاییدا، ئێمە هەر بە هۆی مێشـکەوە چێژ لە خۆراک وەردەگرین، چونکە جـۆری بۆن و جـۆری چێـژ شـیدەکاتەوە. هەتا ئەگـەر لەکاتـی هەڵامەتـدا وەرگرە دەمارییەکانی بۆن لـە زمان و وەرگرە دەمارییەکانـی چێژ لە لووتدا بە شێوەیەکی کاتی کارنەکەن، هێشتا

سـەنتەرێك لە قوڵایی مێشـکدایە کە هەستی چێژت بۆ شـیدەکاتەوە لەو کاتەی کە خۆراکێکـی بەتام و بە لەزەت دەخۆیت. ئێمە وا فێربوویـن کە حەزمان لە خـۆراك بێت، چونکە خۆراکمان بە شتێك گرێداوە کە مێشکمان پێیەوە پرۆگرام بووە کە چێژی لێ وەربگرێت. لەکاتی خواردن یان خواردنـەوەدا بۆنی خۆراك لە لای پشـتەوەی زمان و پشـتەوەی دەمـدا دەگاتە ناوپۆشـی لووت کە کۆتاییـە دەمارییەکانیان تێدایە، هەروەها لەکاتی جووینی خۆراکدا بۆنی خـۆراك کە دەگاتە لووت وات لێدەکات کە چێژ لە خۆراك وەربگریت. بۆنی خواردنیش ئارەزووی خـواردن زیاد دەکات، بۆیە ئەو کەسـانەی کە بە بۆنـی خۆراك دەوروژێـن لەوانەیە کە بڕی خۆراکی زیاتر لە پێویسـت بخـۆن بەتایبەتی ئەگەر کۆنترۆڵی ئـارەزووی خواردنیان نەکەن، لە ئەنجامدا لەوانەیە کە کێشـی لەشـیان زیاد بـکات یان دوچاری قەڵەوی ببنەوە. لە لایەکی ترەوە، ئەو کەسانەی کە کێشی لەشیان کەمترە لە کێشی ئاسایی لەبەر کەمی ئارەزووی خوارنیان، دەتوانن تەنها بە وروژاندنی هەسـتی بۆنکردن برێکی باشـتری خۆراك بخۆن. ئەو ئافرەتانەی کە ئـارەزووی خواردنیان کەمە، وا باشـترە کە خۆیان خۆراك ئامادە بکەن تاکو بە بۆنی وردکردن و کوڵاندن و سـووڕکردنەوەی خۆراك ئارەزووی خواردنیان باشتر بێت. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کـە یەك لە هـەر چوارکەس چونکـە وەرگرە دەمارییەکانی چێژ لەسـەر زمانیـدا زیاترە لە کەسانی تر چێژی زیاتر لە خۆراك وەردەگرن.

بەهای خۆراکی دانەوێڵە

دانەوێڵە Grains بە برنجیشەوە خۆراکێکی نیشاسـتەیی گرنگن، وزەیەکی خۆراکی باش دەبەخشـن، بەهایەکی خۆراکی باشیان هەیە، چەورییان بە کەمی تێدایە. جۆرەکانی دانەوێڵە بریتیـن لە: برنـج بە هەمـوو جۆرەکانییەوە، گەنمەکوتا، ساوار، بروش، قەرەخرمان. جگە لە نیشاسـتە یان کاربۆهیدرات کە سەرچاوەی سەرەکی وزەی ناو دانەوێڵەیە، پرۆتین و ریشاڵ و چەندین جـۆری ڤیتامین B و کانزا لە ناو دانەوێڵـەدا بە ڕێژەی جیـاواز بەدی دەکرێن. هێشتنەوەی دانەوێڵە و برنجی کوڵاو لە پلەی گەرمی ژووردا ئەگەری ئەوەی لێدەکرێت کە میکرۆب لەناویاندا گەشە بکات. گەشەکردنی بەکتریا و پەیداکردنی مادەی ژەهراوی لەناو ئەم دانەوێڵەیـەدا دەبێتە هۆی ژاراویبوونی خۆراك بە شێوەی سك ئێشە و سکچوون و ڕشانەوە. بە گەرمکردنەوەی ئەو دانەوێڵەیە، ئەگەر بەکتریا لەناودەچێت، بـەڵام ژەهری میکرۆبەکان لەناو ناچێت. سەلامەتترین ڕێگا ئەوەیە کە دانەوێڵە و برنج راسـتەوخۆ پاش کوڵانـدن بخورێت، ئینجا پاش سـاردبوونەوە تەنهـا لە ماوەی یەك کاتژمێردا بیخەرە ناو سـەلاجەوە تا ئەو کاتەی کە گەرمی دەکەیتەوە یان بە سـاردی دەیخۆیـت. خۆراکی کوڵاو لە یەك جار زیاتر گـەرم مەکەوە. برنج یان دانەوێڵەی کوڵاو کە تەنها شەوێك لە پلەی گەرمی ژووردا مابێتەوە هەرگیز بـۆ خواردن سـەلامەت نییە. لەناو سەلاجەشـدا بە مەرجێك سەلاجەکەت بەردەوام کاربکات، برنـج و دانەوێڵەی کوڵاو تەنها بۆ ماوەی دوو ڕۆژ بە سـەلامەتی دەمێننەوە و بۆ خواردن دەشـێن، پاش تێپەڕبوونی دوو ڕۆژ دەبێ فرێبدرێت.

کام شیر بۆ منداڵان باشە

شـیر و بەرهەمەکانی شـیر بەشێکی گرنگـن لە خۆراکـی منداڵـدا، چونکە سـەرچاوەیەکی باشـن بـۆ وزە و پرۆتین و ڕێژەیەکـی باشـی ڤیتامیـن و کانزاکن بەتایبەتی کانزای کالسیۆم کە پێویستە بۆ گەشەی دروستی ئێسك و ددانەکان. شیری دایك باشـترین خۆراکە بـۆ منداڵانی ژێر تەمەنی یەك سـاڵی و گەورەتریش. تەنها ئەلتەرناتیڤ بۆ شـیری دایك لە تەمەنی ژێر شەش مانگیدا بریتییە لە فۆرمیولای تایبەتی منداڵان Infant Formula. شیری ئاسـایی گونجاو نییە بۆ تەمەنی کەمتر لە یەك ساڵ، چونکە لە پێکهاتنیدا هەمـوو ئەو مـادە خۆراکییانەی تێدا نییە کە پێویسـتییە خۆراکییەکانی منداڵ دابین بکات. شـیری فول چەوری چێڵ یان بزن یان مەڕ، دەکرێ کە تەنها بۆ دروستکردنی کاسـتەر یان کێك بەکاربێـت تەنها لەپاش تەمەنی شـەش مانگیدا. لەپاش تەمەنی یەك سـاڵیدا دەتوانرێت کە ئەم شـیرە فول چەوریيـە بدرێتە منـداڵان تا تەمەنی ٢-٥ سـاڵی، پاشان بگۆڕێت بۆ شیری نیو چـەوری Semi-Skimmed milk بۆ زۆربەی منداڵان کە کێشـی لەشـیان زیاد نییـە یان قەڵەو نین، یان گۆڕینی بۆ شیری بێ چەوری Skimmed milk بۆ ئەو منداڵانەی کە کێشـی لەشیان زیادە یان قەڵەون. منداڵ لە تەمەنی ١-٣ ساڵیدا ڕۆژانە ٣٥٠ میلیگرام کالسیۆمی پێویستە کە دەکاتە نزیکەی ٣٠٠ میللیلیتر شـیر. شیری تازەی چێل یان شیری مەڕ هەرگیز گونجاو نییە بۆ منداڵانی تەمەن کەمتر لە یەك سـاڵ، پاش تەمەنی یەك ساڵ دەکرێ ئەم شـیرە بە منداڵ بدرێت بە مەرجێك بە باشی بکوڵێنرێت یان پاستیوریزە بکرێت.

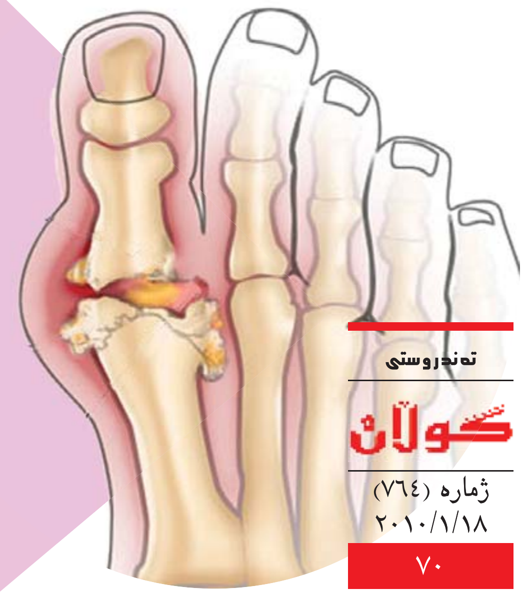
گلاندی دەرەقی و زیادبوونی ئارەزووی خواردن

زیاد دەردانی هۆرمۆنەکانی گلاندی دەرەقی Hyperthyroidism یان ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی کە Thyroitoxicosis بریتیە لە زیادبوونی چالاکی ئەم گلاندە یان زیاد چالاکبوونی شانەکانی گلاندەکە بۆ بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی پایرۆکسین Thyroxine یان T٤ (یان هۆرمۆنی (T٣) یان هەردووکیان. هۆرمۆنەکانی گلاندی دەرەقی لەسەر ئاستی خانەدا گرنگیان هەیە، کاریگەری دەکەنە سەر نزیکەی هەموو خانەکانی لەش. فرمانی هۆرمۆنەکانی دەرەقی بریتییە لە زیندەپاڵ (میتابۆلیزم) و فرمانی خانەکان. لەگەڵ زیادبوونی ئەم هۆرمۆنانەدا، کرداری میتابۆلیزم تاوەدەرێت و دەزگای دەماری خۆنەویستیش تاوەدەرێت، کە ئەمەش دەبێتە هۆی تاودانی کۆئەندامەکانی لەش هەر وەکو زیادبوونی ژەمی ئەدرینالین لە لەشدا کە نیشانەکانی بریتین لە: زیادبوونی ئارەزووی خواردن لەگەڵ ئەمەشدا کێشی لەش کەم دەبێتەوە یان زیاد ناکات، خێرابوونی لێدانەکانی دڵ و دڵەکوتێ Palpitation، دەست لەرزین Tremor، نیشانەکانی پەستی، سکچوون لەبەر زیاد گرژبوونی ریخۆڵە، بەرگەنەگرتنی گەرما، ئارەقەکردنی ناو لەپی دەستەکان. هۆکارەکانی تری زیادبوونی ئارەزووی خواردن بریتین لە: پەستی، بۆلیمیا یان زیادخواردن کە بنەمایەکی دەروونی هەیە و زیاتر لە ئافرەتدا بەدی دەکرێت، ئازارو گرژی پێش عادە، نەخۆشی شەکرە و شەکرە لەکاتی دووگیانیدا، دابەزینی ئاستی شەکری خوێن، هەندێك دەرمان وەکو: پێریئاکتین، دەرمانی دژەخەمۆکی، ستیرۆیدەکان.

ڤایرۆسی ئایـــــدز و پێست

تووشبووان بە ئایدز بە ڕێژەی ٪٩٢ دوچاری نەخۆشی دەبن لە پێستیاندا وەکو ئالۆزی نەخۆشی ئایدز. گرفتەکانی پێستی پەیوەست بە هەوکردن بە ڤایرۆسی HIV جیاوازیان هەیە لەگەڵ نیشانەکانی پێستی پەیوەست بە نەخۆشییەکانی پێست، هەروەها دەستنیشانکردنیشیان تا رادەیەکی زۆر ئاسان نییە. هەتا ژمارەی خانەکانی لیمفۆسایتی جۆری CD٤ کەمتر بن هێندە زیاتر گرفتی پێستی نائاسایی سەرهەڵدەدەن. هەوکردنی چەوریی پێست Seborrhoeic dermatitis باوترین گرفتی پێستە لە ئایدزدا کە دەبێتە هۆی قژهەڵوەرین. هەروەها چارەسەری ئەم گرفتانەی پێست کە لەبەر کەمبوونەوەی ژمارەی خانەکانی CD٤ رووەدەدەن زەحمەتترە لە نەخۆشییە ئاساییەکانی پێست. نزیکەی ٥٠-٪٧٠ی نەخۆشەکان چەند نیشانەیەکی تیژ دەبینن ٢-٦ هەفتە لە پاش گەیشتنی ڤایرۆسی ئایدز بە لەش. بە هەرحاڵ تەنها ٪٢٥ ی ئەم نەخۆشانە نیشانەکانیان ئاوا سەختن کە بە دوای چارەسەری پزیشکیدا بگەڕێن. بە گشتی نیشانەکان بریتین لە : تا، لەش داهزران، ئازاری جومگە، سەرئێشە، سووتانەوەی قورگ، ئاوسانی لیمفە گرێیەکان. ئەگەر ڤایرۆسەکە زوو پەلاماری دەزگای دەمار بدات ئەوا

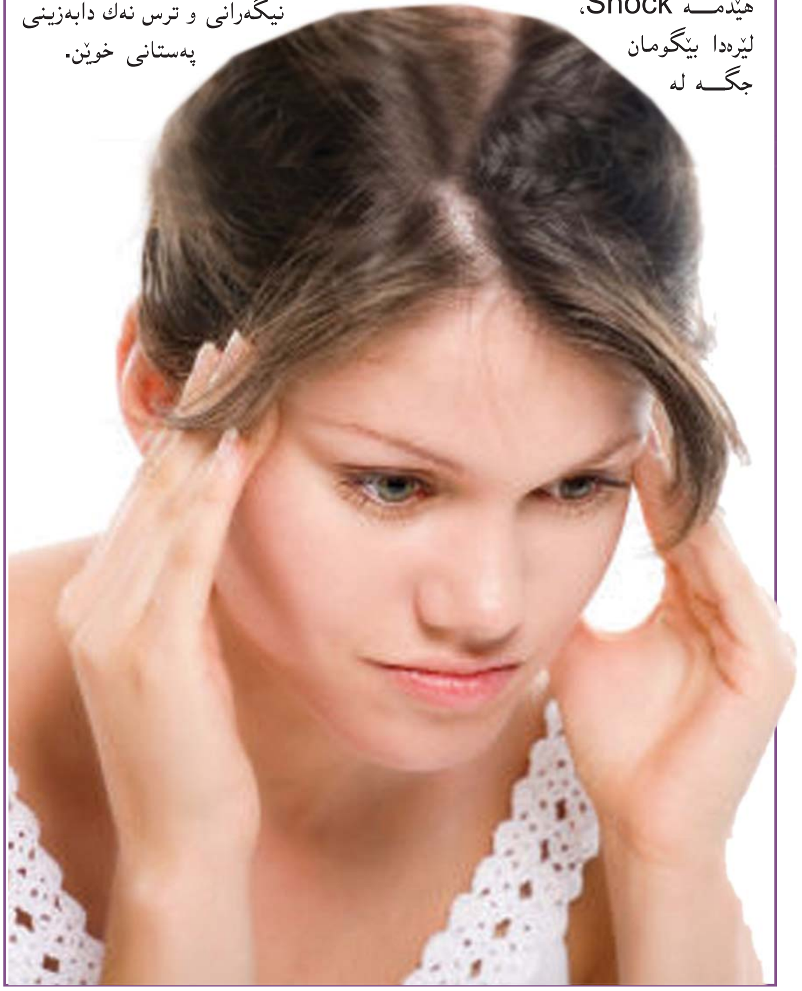
یوریک ئەسید و ئازاری جـ

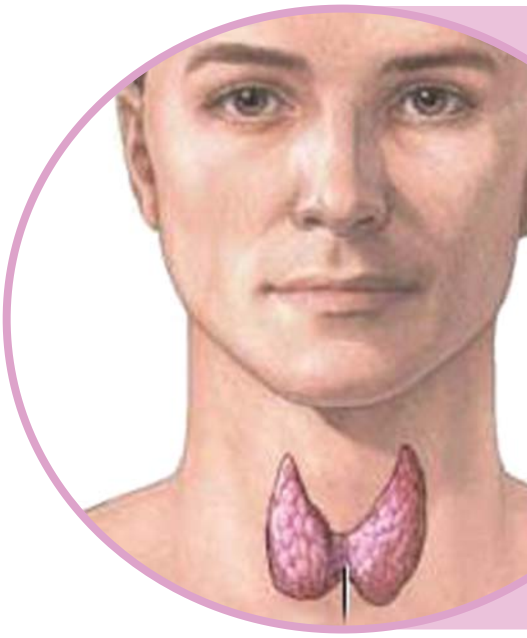


ترشی یوریک یان یوریک ئەسید Uric Acid ئەگەر لە خوێندا زیاد بکات لەوانەیە کە لە جومگەدا بنیشێت و دوچاری ئازارێکی توندو کتوپڕی بکات و جومگەکەش سووربێتەوە و بئاوسێت. زیاد خواردنی گۆشتی سوور هۆکارێکی زەقی ئەم گرفتەیە، هەر بۆیەشە کە بەم جۆرەی هەوکردنی جومگە دەگوترێت دەردی بەگەکان(ألنقرس یان گاوت Gout). ئازاری جومگە Arthralgia هۆکارێکی زەقی نارحەتییە چونکە ئێمە بەردەوام جومگە بۆ جووڵانەوە بەکاریان دێنین. لە نەخۆشی بەگەکاندا تووشبوو زۆر جار لەکاتی شەودا لەبەر ئازارێکی تیژی پەنجەیەکی گەورەی پێیەکان لە خەو رادەچەنێت و بە توندی سەخڵەتی دەکات. ئازاری جومگە لەوانەیە لە یەك جومگە یان پتردا روودبدات، بەڵام بە گشتی یەك جومگە دەگرێتەوە. زەبر و گەڵێك حاڵەت و نەخۆشی تر دەبنە ئەگەری ئازاری جومگە، لەمانە: هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان کە نەخۆشییەکی باوە بەتایبەتی لە ئافرەتاندا و جگە لە ئازار جومگەکان سخ دەبن و جووڵانەوەیان سنووردار دەبێت، دارووشانی جومگە یان سەوەفان کە زۆر باوە لە تەمەنی پاش ٤٥ ساڵ و جگە لە ئازار دەبێتە هۆی پەیدابوونی نووکی ئێسك(ئێسکە زیاد Bone Spur) و تێکچوونی چینی کرکراگەیی سەر ئێسکەکانی ناو جومگە. هۆکارەکانی تری ئازاری جومگە بریتین

سەرسووڕان نیشانەیە یان نەخۆشی

سەرسووڕان Gidiness لەو کاتەدا ڕوودەدات کە بڕێکی تەواو و پێویستی ئۆکسجین یان خوێن نەگاتە مێشک. ئەمەش زیاتر لەو کاتەدا ڕوودەدات کە پەستانی خوێن بە شێوەیەکی کتوپڕ دادەبەزێت یان لەوکاتەی کە شلەی لەش کەم دەبێتەوە لەبەر سکچوون و ڕشانەوە یان لەبەر بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش یان خوێنبەربوونێکی زۆرەوە. گەلێك کەس بە تایبەتی لەوانەی کە بەتەمەندا دەچن، دوچاری سەرسووڕان دەبنەوە لەکاتی هەڵسانەوەیەکی لەناکاو پاش پاڵکەوتن یان زۆر دانیشتن. هەندێك جاریش هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ هەڵامەت یان ئەنفلوەنزا، دابەزینی ئاستی شەکری خوێن، هەستەوری لەبەر هەر هۆیەك. سەسووڕان لە هەندێك نەخۆشی گەورەشدا ڕوودەدات وەکو: نەخۆشی دڵ بە شێوەی نۆرەی دڵ یان تێکچوونی ریتمی ترپەکانی دڵ، دابەزینێکی سەختی پەستانی خوێن یان هێدمە Shock، لێرەدا بێگومان جگە لە سەرسووڕان نیشانەی دیکەش لە نەخۆشدا بەدی دەکرێن وەکو سینگ ئێشە، دڵەکوتێ، تێکچوون لە بینین و قسەکردندا لەگەڵ چەندین نیشانەی دیکە. هەروەها گرفت لە گوێی ناوەڕاستدا دەبێتە هۆی سەرسووڕان لەکاتی جووڵاندنەوەی سەردا،جا هەوکردنێکی ڤایرۆسی یان نەخۆشی مینیرزMeniere's کە دەبێتە ئەگەری سەرسووڕان و تێکچوونی باڵانسی لەش و هەستکردن بە ویزە لە گوێیەکاندا. هەروەها لەوانەیە کە سەرسووڕان ڕووبدات لە ئەنجامی چەند نەخۆشییەکی تر لەمانە: جەڵتەی مێشك Stroke، پەرکەم(فێ)، گرێی مێشك، خوێنبەربوون لەناو مێشکدا، لێرەش جگە لە سەرسووڕان نیشانەی دیکە لە نەخۆشدا دەردەکەون بۆ نموونە ڕشانەوە و سەرئێشە یان تێکچوونی هۆش و لاوازی دەمارەکان. لە گەنجەکانیشدا، زۆر جار سەرسووڕان دەبێتە یەکەمین نیشانەی پەستی و نیگەرانی و ترس نەك دابەزینی پەستانی خوێن.





دەبێتە ئەگەری هەوکردنی پەردەکانی مێشك Menengitis، هەوکردنی شانەکانی مێشك، هەوکردنی دەمارەکانی دەورووبەر. لە ٪۲۵ ی نەخۆشەکاندا قانی سوور لە ژێر پێستی بەری دەست و بەری پێیەکان و مەڵاشووی سەرەوەدا دەردەکەون. بە شێوەیەکی گشتی نیشانەکانی هەوکردنی تیژ بە ڤایرۆسی ئایدزەوە لەخۆیانەوە بەرەو نەمان دەچن لە ماوەی ۲-۳ هەفتەدا. ئەمە ڕوونکراوەتەوە کە ئەوانەی دوچاری ئەم نیشانانە دەبنەوە ئەگەری ئەوەیان لێدەکرێ کە خێراتر بچنە نێو کۆرسی تەواوی نەخۆشی ئایدزەوە. گرفتەکانی پێست بە جیا لە ئایدز چارەسەر دەکرێن.

...ومگەکان

لە: زیادبەکارهێنان یان ماندووکردنی جومگەکان، زەبر و شکان، هەوکردنی جومگە بە میکرۆب کە دەبێتە هۆی ئازار و سووربوونەوە و ئاوسانی جومگە، هەوکردنی ژێیەکانی ماسولکەکان، ئەنفلوەنزا، سووریژە و سووریژەی ئەلمانی، تای ڕۆماتیزمی، مێکوتە، هەوکردنی ژێرەوەی سابوونەی ئەژنۆ، هەوکردنی ئێسك. بۆ چارەسەرکردنی ئازاری جومگە لە نەخۆشی بەگەکاندا، دەرمانی تایبەتی دژەئازار و دەرمانی کەمکردنەوەی ئاستی یوریك ئەسید لە خوێندا بەکاردەهێنرێن لەگەڵ کەمکردنەوەی خواردنی گۆشتی سوور.