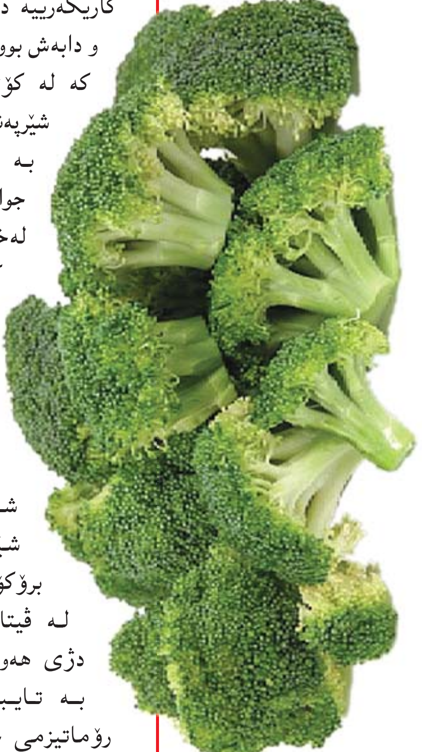
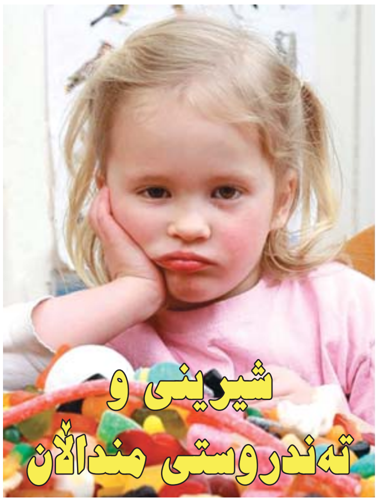
برۆکۆلی بۆ پاراستنی دڵ

پێکهاتەکانی برۆکۆلی Broccoli بە شێوەیەکی سەرەکی سیفەتی دژەشێرپەنجەیان هەیە، گلوکوسینۆلێتەکان Glucosinolates. ئەو مادە گرنگانەی کە کانزای سەلفەریان تێدایە لەناو برۆکۆلیدا، توانای جگەر زیاد دەکەن بۆ هاوسەنگکردنەوەی مادە زیانبەخشەکان لە لەشدا. ئەگەر ئەم مادە زیانبەخشانە لە لەشدا هاوسەنگ نەکرێنەوە، کاریگەری دەکەنە سەر پەردەی خانە و مادەی DNA. ئەم کاریگەرییە دەبێتە هۆی گەشەکردن و دابەش بوونێکی کۆنترۆڵ نەکراو، کە لە کۆتاییدا دەبێتە ئەگەری شێرپەنجە. خودی برۆکۆلی بە ڕەنگە سەوزە تاریکە جوانەکەیەوە چەندین ئەنزیم لەخۆدەگرێت کە ڕێگا لەم کردارە دەگرن و لەش لە شێرپەنجە دەپارێزن، بە تایبەتی لە شێرپەنجەی سییەکان و شێرپەنجەی مەمک و هێلکەدان و شێرپەنجەی قۆڵۆن و شێرپەنجەی میزڵدان. برۆکۆلی ڕێژەیەکی باشی لە ڤیتامین C تێدایە، کە دژی هەوکردنەکان زۆر چالاکە، بە تایبەتی بۆ هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان. لە لایەکی ترەوە، خواردنی برۆکۆلی کۆئەندامی دڵ و سووڕان لە نەخۆشی دەپارێزێت، ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپیش دادەبەزێنێت. برۆکۆلی بە فریزکراویش هەمان بەهای خۆراکی هەیە وەکو برۆکۆلی تازە. هەروەها خواردنی برۆکۆلی ڕۆڵی هەیە بۆ پاراستنی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ لە تووشبوون بە ڕەقبوون و تەسکبوونەوە، چونکە جۆرێکی پرۆتین بە ناوی Nrf2 چالاک دەکاتەوە کە ئەگەری نەخۆشی لە خوێنبەرەکاندا کەم دەکاتەوە.





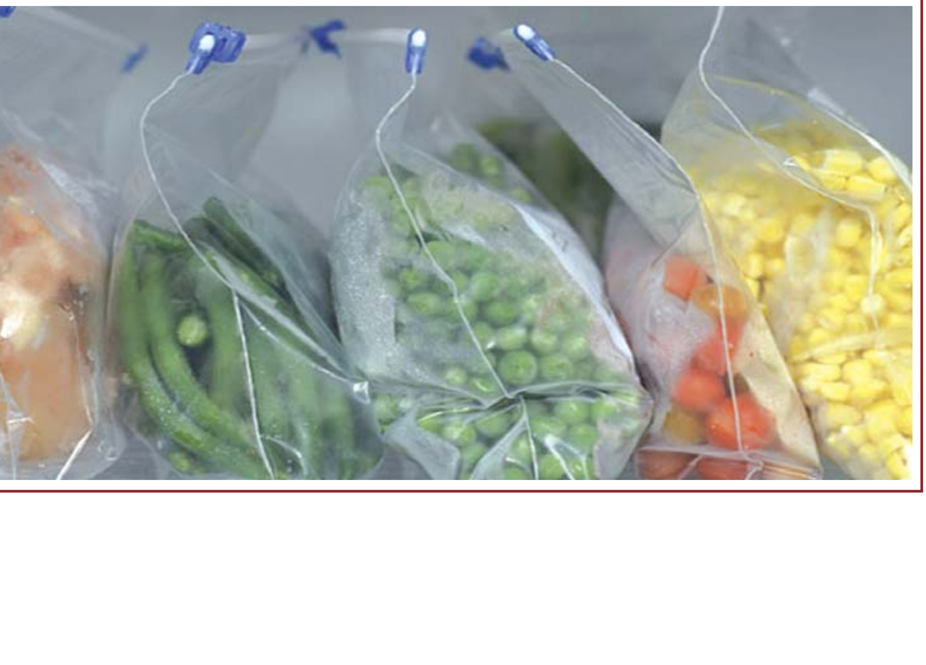
شیرینی و تەندروستی منداڵان

شیرینی Sweets بەوە ناسراوە کە ڕێژەیەکی بەرزی شەکر لەخۆدەگرن، ئەوەش سەلمێنراوە کە زیاد خواردنی شەکرەکان زیانی زۆر بە تەندروستی دەگەیەنن. منداڵ پاش خواردنی شیرینی بە ماوەیەکی کەم ئاستی شەکری خوێنی بەرزدەبێتەوە، ئەمەش وای لێدەکات کە هەست بە تێربوونێکی ماوەکورت بکات و بەلای ئەو خۆراکانەوە نەچێت کە بۆ تەندروستی باش و پێویستن، وەکو گۆشت، ماسی،هێلکە، شیر، پەنیر، دانەوێڵە، پاقلەمەنییەکان، سەوزە و میوە، بۆیە گوتراوە کە شیرینی وەکو قەنادی و شەربەت و نوشابە گازدارەکان وزەی بەتاڵ یان کالۆری بەتاڵ Empty Calories بە لەشی منداڵ دەدەن، چونکە بە شێوەیەکی سەرەکی شەکر لەخۆدەگرن بەبێ هیچ مادەی خۆراکی گرنگ یان ڤیتامین و کانزاکان. شەکرە زیادەکان واتە شەکر یان شیرەی شەکر کە دەخرێنە ناو شیرینی و شەربەت و نوشابەکان لەکاتی ئامادەکردندا. شیرینی ئەو شەکرانە ناگرێتەوە کە بە شێوەیەکی سروشتی لەناو شیر و میوەدا هەنە. ئەو خۆراکانەی کە شەکری زیادیان تێدەکرێ بریتین لە: ساردەمەنی Soft Drink، قەنادی، کێک، کەعەک،

100 گرام مریشک 200 کالۆری تێدایە!

گۆشتی مریشک Chicken سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ پرۆتین. چەورییەکانی ناو گۆشتی مریشک کەمتر لە جۆری چەورییە تێرەکانن بە بەراورد لەگەڵ گۆشتی سووردا. ڕێژەی چەوری لە سینگی مریشکدا کەمترە لە بەشەکانی تری مریشک، هەروەها بە خواردنی مریشک بە پێستەوە ڕێژەی چەورییە تێرەکان دوو ئەوەندە زیاتر دەبێت، بۆیە وا باشترە کە بەر لە خواردنی مریشک پێستەکەی هەڵکەنرێت و فڕێ بدرێت. ١٠٠ گرام گۆشتی مریشک بە بێ پێست ٢٠٠ کالۆری بە لەش دەدات، بەڵام لەگەڵ پێستدا ئەم وزەیە دەگاتە پتر لە ٢٦٠ کالۆری لەو کاتەی کە هەر یەک گرام چەوری ٩ کالۆری وزە بە لەش دەدات. هەروەها گۆشتی مریشک ڕێژەیەکی بەرزی پرۆتین لەخۆدەگرێت، هەر گرامێك پرۆتینیش ٤ کالۆری وزە بە لەش دەدات. پێستی مریشک ئەگەر سپی یان زەرد بێت هیچ لە بەهای خۆراکی گۆشتی مریشک ناگۆڕێت، هەروەها هیچ لە ڕێژە بەرزەکەی چەورییە تێرکانی ناو پێستی

هەڵگرتنی خۆراک



حەلوا، شـیرەی میوەی دەستكرد و قوتووكراو، ئایـس كرێم، چلــوورە، دۆندرمە، كرێمـستی (بەستەنی). شـەكرە زیادەكان لەسەر خۆراكە دەسـتكردەكاندا بەم ناوانە دەنووسرێن: شەكری بۆر Brown Sugar، شیرینكاری زەرەت Corn، شەربەتی زەرەت، دێكستروز، فركتۆز، پوختەی شـیرەی میوە، گلوكـۆز، هەنگوین، لاكتۆز مالتۆز، شەربەتی جۆ (مالت) شەكری خام، شـەكر، شەربەت. هەروەها، رەنگ و چێژ و بۆن كە مادەی كیمیایین دەخرێنە ناو زۆربەی شـیرینییەكانەوە، ئەم مادە زیادە خۆراكییەكانە Food Additives ئێستاش مشتومڕی تەندروسـتی زۆریان لەسەرە. هەوڵ بدە كە بەرە بەرە شـیرینی لە منداڵەكەت كـەم بكەیتەوە و سـەرنجی بـۆ خۆراكی تر رابكێشـیت كە سوودبەخشـن وەكو ئەلبان، گۆشـت، ماسی، هێلكە،سەوزە و میوەكان.

مریشـك ناگۆڕێت. دەتوانیت كە مریشـك بە تەواوی یان بەشـێكی وەكو سـینگەكەی بە پێسـتەوە ببرژێنیت بۆ پاراستنی بۆن و چێژ و تەڕیتی گۆشتەكە، بەڵام بەر لە خواردن پێستەكە بە تەواوی فڕێ بدەیت، ئەم كردارە نابێتە هۆی زیادبوونی رێژەی چەوریيە تێرەكان لە گۆشتی مریشكدا. سووركردنەوەی گۆشتی مریشك لەناو زەیتدا، بـڕی وزە(كالۆری) زیاتر دەكات و بەم شێوەیە گونجاو نابێت بۆ ئەو كەسانەی كە نەخۆشییە درێژخایەنەكانیان هەیـە وەكـو نەخۆشـی دڵ، شـەكرە، بەرزبوونەوەی پەسـتانی خوێن، رەقبوونی خوێنبەرەكان و كۆلیستیرۆلی بەرز. بۆ ئەم نەخۆشانە تەنها خواردنی سینگی مریشك بێ مەترسـییە بە مەرجێك بێ پێستە و لەناو رۆن یان زەیتدا سوورنەكرابێتەوە.

خواردنەوە كافائینییەكان

خواردنـــەوە كافائینییـــەكان Caffeinated drinks ئەوانەن كە بە شێوەیەكی سەرەكی مادەی كافائین بە رێژەی جیاواز لەخۆدەگرن، وەكو چای، قاوە، كاكاو، كۆلا، خواردنەوە وزەبەخشەكان. چای و قاوە بە شێوەیەكی بەربڵاو بەكاردێن لە هەموو وڵاتانی جیهاندا، قاوە Coffee یەكەمین خواردنەوەیە كە ئەمەریكییەكان بە گشـتی پتر لە چای و خواردنەوە كافائینییەكانی تر پەسندی دەكەن. كافائیـــن Caffeine وەكـــو هاندەرێك بۆ دڵ كۆئەندامی دەماری مەركەزی ناسـراوە، هەروەها پەسـتانی خوێن بە شێوەیەكی كاتی بەرزدەكاتـەوە. خواردنـەوە كافائینییەكان بە بـڕی زۆر لەوانەیـە كە لە هەندێك كەسـدا كاریگەری درێژخایەنی هەبێت، بۆیە دەبێ ئەو نەخۆشانەی كە پەستانی خوێنیان بەرزە دوور كەونـەوە لەم خواردنەوانە. هەروەها پێویسـتە كـە ئافرەتە دووگیانەكانیـش بڕی رۆژانەی كافائینیان كەمتر بێت لە ٣٠٠ میللیگرام. قاوە لەوانەیە كە ئەگەری تووشـبوون بە نەخۆشی شەكرە كەم بكاتەوە، بەڵام ئەم مەسەلەیە هێشتا لەژێر لێكۆڵینەوەدایە، هەروەها سەرێشە سووك دەكات، مەزاج خۆشـتر دەكات. سـوودەكانی قاوە زیاتر دەگەڕێنـەوە بۆ مادەی كافائین و مادە دژەئۆكسـانەكانی، بۆ نموونە یەك كوپ قـاوە نزیكەی ٨٠ میللیگرام كافائینی تێدایە واتە سـێ جار پتر لە كوپێـك چا یان كۆلا. ئەوەش لای هەمــوان روونە كە خواردنەوەی قاوە هاندەرە بۆ مێشك و دەزگای دەمار، وات لێدەكات كە هیلاكـی فەرامۆش بكەیت و بە چالاكییـەوە كارەكانت ببەیـت بەرێوە. نابێ ئـەوەش لە یاد بكەین كـە خواردنەوەی بڕی زۆری كافائیین بۆ نموونە قاوە بۆ تەندروستی باش نییە، لەوانەیـە ببێتە هۆی تووڕەبوون و زوو هەڵچوون و دڵە كوتێ و دەسـت لەرزین، بۆیە وا باشترە كە بڕی رۆژانەی كافائین زێتر نەبێـت لە ٣٠٠ میللیگرام كە دەكاتە نزیكەی چوار كوپ قاوە لە رۆژێكدا.

جۆری خواردنەوەی كافائینی	بڕی كافائین
یەك كوپ قاوەی سووك	٦٠- ٧٠ملگم
یەك كوپ قاوەی قورس	٩٧- ١٢٥ملگم
یەك كوپ چای	١٥- ٧٥ملگم
یەك كوپ كاكاو	١٥- ٢٠ ملگم
یەك قوتوو كۆلا	٦٠- ٧٠ ملگم
یەك قوتوو خواردنەوەی وزەبەخش (رێد بول Red Bull)	٧٠- ٨٠ ملگم

لەمێـژە مـرۆڤ چەندیـن رێـگای بەكارهێناوە بۆ هەڵگرتن و پاراستنی خۆراك لە تێكچوون و گەشـەی میكرۆب تێیدا بە مەبەسـتی رێگرتن لە ژاراویبوون بە خۆراك كە هەندێك جار ژیان دەخاتە مەترسـییەوە. بۆیـە هەڵگرتنی خـۆراك بە شـێوەیەكی دروست مەسەلەیەكی چەندی بڵێی گرنگە. نان، سـەموون، دانەوێڵە لەناو شتێكی وشك و داخراودا لە پلـەی گەرمی پتر نەبێت لە ٣٨ پلەی سـانتیگراد هەڵبگرە. دەبێ پلەی گەرمی ناو سەلاجەكەت لە ژێرەوەی ٤ پلەی سـەدی و پلەی گەرمی ناو فریزەر كەمتر لە ١٨پلەی ژێرسـفردا بێت. گۆشتی خاو و ماسـی خاو لەناو دەفرێكدا لە لای بنەوەی سـەلاجە دابنێ تاكو ئەو شلەیەی كە لێیان دەتكێت نەكەوێتە سەر خۆراكەكانی تر. ئەمە یارمەتی پاك راگرتنی ناو سەلاجەكەت دەدات هەر وەكو خاوێنكردنەوەی ناو سەلاجە و فریزەر كە زوو زوو ئەنجامـی دەدەیت. هێلكە لەناو كارتۆنـدا بنێ ئینجا بخرێتە ناو سـەلاجە، دانانی هێلكە لەناو شـوێنی تەرخانكراو لە دەرگای سـەلاجەدا سـاردێتی هێلكـەكان بەباشـی ناپارێزێت. ئەگەر هێلكەیەك درزی برد، بیخەرە ناو دەفرێكی داخراو و هەر لەناو سەلاجەدا بیهێڵەوە و بەر لە تێپەڕبوونی چوار رۆژ بۆ خواردن بـەكاری بێنە، ئەگەر زیاتر مایەوە فڕێی بدە. خۆراكی لێنراو و خۆراكی زیادی مـاوە پاش ژەمەكان لـە پاش یەك كاتژمێردا بخەرە ناو سـەلاجە لەناو قاپی تەنكدا تاكو هەموو خۆراكەكە وەكو یەك و لە یەك كات و بە خێرایی سـارد بێت. ئەو خۆراكە كوڵاوە یان لێنراوەی كە بۆ ماوەی پتر لە دوو رۆژ لەناو سەلاجەدا دەمێننەوە لە رووی تەندروستییەوە بۆ خواردن باش نییە، هەتـا ئەگەر بە گەرمكردنـەوە و دووبارە كوڵانـدن میكرۆبییـش لەناوبچێت، بەڵام ژەهری میكرۆبەكانی Toxins ناو خۆراك هەر دەمێننەوە و پاش خواردنیان كێشـەی تەندروسـتی پەیدا دەكـەن. هەر خۆراكێك وشك بێت یان كوڵابێت، ئەگەر كەرەكیفەی (كەڕووی) هەڵهێنابێت، هەرگیز بۆ خواردن گونجاو و سەلامەت نییە.

هەستەوەری خۆراک لە منداڵان لەگەڵ گەورەبووندا نامێنێت

هەستەوری خۆراك Food Allergy بریتییە لە پەیدابوونی چەند نیشانەیەكی وەكو خورشت و دەركەوتنی پەڵەی سوور لەسەر پێستدا لەگەڵ هەندێك نیشانەی تریش لە هەندێك كەسدا لە ئەنجامی جۆرێك خۆراك یان پتر لە جۆرێك. ئەوە سەلمێنراوە كە هەموو جۆرەكانی هەستەوەری خۆراك لە منداڵاندا بە تێپەڕبوونی كات و لەگەڵ گەورەبووندا لەخۆیەوە كەم دەبێتەوە و نامێنێت. ئەو منداڵانەی كە پێشان هەستەوەریان بەرانبەر بە هەندێك خۆراك دەنواند، پاش چەندین ساڵی تەمەن دەتوانن كە ئەم جۆرە خۆراكانە بخۆن بەرگەیان بگرن بێ ئەوەی كە هیچ نیشانەیەكی هەستەوەری لە لەشیاندا بە شێوەی خورشت یان هەناسەتەنگی دەربكەوێت. ئەم راستییە زیاتر لە حاڵەتەكانی هەستەوەری بەرانبەر بە خواردنی هێلكە، شیر، گەنم، بەدی دەكرێت. لە هەندێك حاڵەت و هەندێك منداڵدا، دەبێ تێبینی ئەوە بكرێت كە نەمانی یان كەمبوونەوەی نیشانەكانی هەستەوەری خۆراك، لەوانەیە كە مانای ئەوە نەبەخشێت كە منداڵەكە بەتەواوی لە هەستەوەرییەكە چاكبۆتەوە هەر وەكو ئەوەی كە لە حاڵەتەكانی هەستەوەری بەرانبەر بە گەنم بەدی دەكرێت(نەخۆشی سیلیاك (Celiac disease)، بەڵام بە گشتی نەنواندنی هەستەوەری یان هیچ نیشانەیەك بەرانبەر بە خواردنی ئەو خۆراكانەی كە پێشان هەستەوەری بەرانبەریان هەبوو بۆ دوو جار یان پتر مانای ئەوە دەگەیەنێت كە بە تەواوی چاكبۆتەوە هەر وەكو ئەوەی كە لە حاڵەتەكانی هەستەوەری بەرانبەر بە شیر بەدی دەكرێت.

شیری شیرینكراو

ئەلبان Dairy، بەتایبەتی شیر خۆراكێكی تەواوە و دەبێ لە خۆراكی رۆژانەی هەموو كەسێك لە هەر تەمەنێكدا هەبێت. گەلێك كەس بەتایبەتی منداڵان قێز لە خواردنی شیر دەكەنەوە، بەتایبەتی ئەگەر بە ساردی یان بە سادەیی بیخۆن. كۆمپانیاكانی بازرگانی خۆراك هەڵساون بە زیادكردنی چێژ و رەنگی جیاواز بۆ شیر و بەرهەمەكانی شیر، سەرەڕای شەكر و بە رێژەی چەوری جیاوازەوە تاكو زۆربەی خەڵك بتوانن بەكاری بێنن. لێرەدا بە پێویستی دەزانین كە بوەستین لەسەر شەكر و مادە كیمیاییە دەستكردەكانی

پاقلەم

پاقلەمەنییەكان جگە لە پرۆتین چەندین مادەی بەسوود لەخۆدەگرن لەمانە: چەوری، كاربۆهیدرات، ریشاڵ،كالسیۆم، ئاسن، سولفەر، هەندێك جۆری ڤیتامینB بە تایبەتی فۆلیك ئەسید. پاقلەمەنییەكان لە هەموو بەرووبوومێكی رووەكی زیاتر پرۆتینیان تێدایە، پرۆتینیش زۆر گرنگە بۆ بینای لەش و گەشەكردن. خواردنی پاقلەمەنییەكان بە سەوزی یان بە وشكی سوودیان هەیە بۆ خاوكردنەوەی ماسولكە گرژبووەكان كە دەبنە هۆی ئازار، هەروەها بۆ پشت ئێشە سوودیان لێ وەردەگیرێت. پاقلەمەنییەكان كاریگەریان لەسەر دەزگای میزەڕۆدا هەیە بە شێوەی هاندانی گورچیلەكان بۆ زیاتر پاڵاوتنی میز. خواردنی پاقلەمەنییەكان یەكێكە لەو رێگایانەی كە بۆ سافكردنەوەی پێست لە پەڵە سوودیان لێ وەردەگیرێت. ئەو برەی ڤیتامین B كە لە پاقلەمەنییەكاندایە، گرنگن بۆ پاراستنی دەزگای دەمار و

خۆراک بۆ نەخۆشانی سیل

نەخۆشی سیل Tuberculosis بە هۆی جۆرێکی بەکتریاوە تووشی مرۆڤ دەبێت. باوترین جۆری سیل لە کۆئەندامی هەناسەدا بەدی دەکرێت (سیلی سییەکان). نەخۆشی سیل، بەتایبەتی سیلی سییەکان کاریگەری دەکاتە سەر کرداری زیندەپاڵ (میتابۆلیزم Metabolism) کە بریتییە لە کردارێکی ئاڵۆز لە لەشدا بۆ گۆڕینی خۆراك بۆ وزە، هەروەها نەخۆی سیل دەبێتە هۆی دابەزینی کێشی لەش. خۆراك ڕۆڵێکی گرنگی هەیە لە زوو چاکبوونەوەی نەخۆش لە سیل، هەروەها خۆراکی ئاوایان پێویستە کە گەرمی و وزە بۆ لەشیان دابین بکات. نەخۆش بە گشتی دەبێ خۆراکە پرۆتینییەکان زیاد بکات، ئەمە سەرەڕای هاوسەنگکردنی خۆراك. وا باشە کە بڕی شیر، هێلکە، گۆشت زیاد بکرێت، جۆری شیر بە پێی تەمەن و حاڵەتی گشتی نەخۆش ڕێکدەخرێت لە رووی ڕێژەی چەورییەوە کە شیری فول کرێم یان کەم چەوری یان بێ چەوری وەربگرێت. هەورەها بە گوێرەی گۆشت، وا باشترە کە کەم چەوری بێت، ماسی و پەڵەوریش یان گۆشتی سپی لە خۆراکدا بێت نەك تەنها گۆشتی سوور. وا باشە کە تووشبووان بە سیلی سییەکان ڕۆژانە دوو جار گۆشت بخۆن و گۆشتەکە بە پێی حەزی نەخۆش ئامادە بکرێت تاکو لێی وەرس نەبێت. هێلکەش بە هەر شێوەیەك ئامادە بکرێت، پێویستە کە رۆژانە بدرێت بە نەخۆشانی سیل.

کە بۆ ڕەنگ و چێژی خۆراك بەکاردەهێنرێن، بۆ نموونە چێژی مۆز، فەراولە، شوکولاتە لە بازاڕەکاندا بەی دەکرێن. یەکێکی پێگەیشتوو کە رۆژانە ١ گرام کالسیۆمی پێویستە، ئەگەر تەنیا شیری شیرینکراو و چێژکراو Flavoured milk بکاتە سەرچاوە بۆ وەدەستهێنانی کالسیۆم، چونکە شیری سادە ناخوات، ئەوا بڕێکی زیادی شەکر وەردەگرێت بێ ئەوەی کە بیەوێت یان دەرکی پێبکات. زیاد خواردنی شەکر و شیرنیش یەکێکە لە نەریتە خراپەکانی پەیوەست بە خواردن، چونکە دەبێتە ئەگەری کۆمەڵێك کێشەی تەندروستی وەکو قەڵەوی و بەرزبوونەوەی ئاستی چەوری خوێن و کلۆربوونی ددانەکان.. هتد. ڕەنگ و چێژەکان کە مادەی کیمیایین لە پیشەسازی خۆراکدا بە شێوەیەکی بەربڵاو بەکاردێن، هەرگیز پەسند ناکرێن، چونکە خۆراکی سروشتی Natural دەکەنە خۆراکی ناسروشتی Unnatural، هەروەها گەلێکیان لە گەلێك وڵاتدا بە شێوەیەکی فەرمی لە لایەن دەزگا تەندروستییەکانەوە قەدەغەکراون. ئەگەر هەر ناچار بوویت کە شیری شیرینکراو بخۆیت، ئەوا ئەو جۆرانە هەڵبژێرە کە ڕێژەیەکی کەمی شەکر و چەوری لەخۆدەگرن.

میوەی ئەڤۆکادۆ بۆ پێستێکی تەندروست

ئەڤۆکادۆ Avocado بە پێکهاتەکانییەوە لە چەوری ڕووەکی و مادە کیمیاییە ڕووەکییە گرنگەکان، بە خواردن یان بە بەکارهێنانی ڕاستەوخۆ لەسەر پێستدا، شیدارکەرەوەیەکی بەهێز و سروشتییە بۆ پێست، پێستیش بە سروشتی خۆی زۆر حەزی لە دەورووبەرێکی تەڕە. ئەڤۆکادۆ سەرەڕای ئەوەی کە وەزەیەکی زۆر(کالۆری) لەخۆدەگرێت. بەڵام سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە پۆتاسیۆم و ڤیتامین E و ڤیتامین D و ڤیتامین A بە شێوەی بیتا کارۆتین کە سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە، ناوکەکەشی لەوانەیە کە چالاکی دژی ڤایرۆس و بەکتریا هەبێت.

خواردنی ئەڤۆکادۆ سوودی بۆ پاراستنی کۆئەندامی هەرس و کۆئەندامی دڵ و سووڕان، هەروەها بۆ سافکردنەوەی پێست و زوو چاکبوونەوەی گەلێك لە نەخۆشییەکانی پێست وەکو خۆربردن، وشکبوونی پێست، نەخۆشی سەدەف، ئەکزیماهەیە. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی نیو ئەڤۆکادۆ هەر دوو رۆژ جارێك، یارمەتی دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆل دەدات بە ڕێژەی (٨,٢٪). زەیتی ئەڤۆکادۆ دروستی ماسولکەکان دەپارێزێت، هەروەها نیشانەکانی هەوکردنی پێست و جومگەکان کەم دەکاتەوە.

ـــەنییەکان سەرچاوەی پرۆتینن

کرداری وەدەستهێنانی وزە لە لەشدا. هەندێك کەس لەپاش خواردنی پاقلەمەنییەکان بەتایبەتی پاقلە تووشی جۆرێك هەستەوەری دەبن، ئەوانەی کە جۆرە ئەنزیمێکیان لەلەشدا کەمە خواردنی پاقلە تووشی گرفتی تەندروستییان دەکات بە شێوەی کەمخوێنی بە تایبەتی لە منداڵاندا دەبینرێت، بەڵام وەکو باسکرا مەرج نییە کە هەموو کەسێك لەپاش خواردنی پاقلەدا دوچاری ئەم گرفتە بێتەوە. فاسولیاBeans، پاقلە Fava Beans خۆراکی گونجاون بۆ نەخۆشانی شەکرە بەوەی کە ئاستی بەرزی شەکری خوێن دادەبەزێنن و دەیخەنە ژێر کۆنترۆڵەوە. هەورەها سوودیان بۆ کەمکردنەوەی نیشانەکانی رۆماتیزم و نەخۆشیی جومگەکان، هەوکردنەکان، نەخۆشییەکانی سینگ هەیە. زیاد خواردنی پاقلەمەنییە وشکەکان و بە بەردەوامی لە گەلێك کەسدا چەند کێشەیەکی تەندروستی دەنێتەوە بۆ نموونە: ئاوسانی سك و کۆبوونەوەی گاز لە ریخۆڵەدا، بینینی خەونی ناخۆش(کابوس)، هێڵنج، هەموو ئەو نیشانانە نامێنن ئەگەر خەردەل Mustard لەگەڵ پاقلەمەنییەکاندا تێکەڵ بکرێت. هەروەها زیاد خواردنی پاقلەمەنییە سەوزەکان(تەڕ) بە بەردەوامی لەوانەیە ببێتە ئەگەری ئازار لە پێشەوەی سەردا، هەروەها سك ئێشە و سووتانەوە لە چاوەکاندا.

دەنكی ئەسپرین بۆ كێ پێویستە؟

مێژووی بەكارهێنانی ئەسپرین Aspirin بۆ پتر لە ١٠٠ ساڵ دەگەڕێتەوە. تا ئێستا دۆزینەوەی ئەسپرین بە باشترین دۆزینەوەی دەرمان لە پزیشكیدا لە قەڵەم دراوە. ناوی زانستی ئەسپرین بریتییە لە ترشی ئەسیتیل سالیسیلیك Acetyl Salycilic كە بە شێوەیەكی سەرەكی بۆ كەمكردنەوەی ئازار و دابەزاندنی پلەی بەرزی گەرمی لەش و ڕۆماتیزم بەكاردێت. هەروەها ئەسپرین لە لەشدا دەبێتە هۆی لێكترازانی خەپلەكانی خوێن Platelets كە گرنگن لە كرداری مەیینی خوێندا، بۆیە ئەسپرین ڕۆڵی لە خۆپاراستن لە تووشببوون بە جەڵتەی مێشك و نۆرەی دڵ هەیە. ئەسپرین لەسەر گەدەی بەتاڵدا ناوپۆشی گەدە تووشی داڕووشان و خوێنبەربوون دەكات. ئێستا لە هەرێمی كوردستاندا، زۆربەی هەرە زۆری دكتۆرەكانی هەناو ڕۆژانە یەك دەنكی ئەسپرینی منداڵان(٨٠- ١٠٠ ملگم) پاش خواردنی بەیانی بۆ تووشبووان بە نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك و پەستانی بەرزی خوێن و ڕەقبونی خوێنبەرەكان تەرخان دەكەن، ئەمەش بە مەبەستی ئەوەیە كە نەخۆش بپارێزرێت لە ڕوودانی نۆرەیەكی تری دڵ یان جەڵتەی مێشك. لە ڕاستیدا ئەسپرین بۆ ئەو نەخۆشییانەی كە لە سەرەوەدا باسكران پێویستە، هەروەها پێویستە بۆ ئەو كەسانەی كە ئاستی كۆلیستیرۆلی خوێنیان بەرزە، پیاوە قەڵەوەكان كە جگەرەكێشن و تەمەنیان لە سەرووی پەنجا ساڵیدایە و كەم جووڵەن. بۆ خەڵكی ئاسایی كە ئەسپرین بەكاربێنن یان نا بە مەبەستی خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك، زانا و پسپۆڕانی تەندروستی بوون بە دوو گروپەوە، گروپێكیان لەگەڵ ئەوەدان كە بەكاربهێنرێت و گروپەكەی تر لەگەڵ ئەوە دانین كە ئەسپرین بەكاربهێنرێت.

دەرمانی ڤیتامینی و نەخۆشانی شەكرە

بەكارهێنانی دەرمانی ڤیتامینەكان Multivitamins بەم دواییە ڕووی لە زیادبوون كردووە، ئەمەش وای لە تووشبووان بە نەخۆشی شەكرە كردووە كە دوو دڵ بن لەوەی ئایا بەكارهێنانیان تا چەند سوودی هەیە بۆیان یان سوودی نییە. هەموو نێوەندە پزیشكییەكانی تایبەت بە نەخۆشی شەكرە بە یەك هەڵوێست هەرگیز هانی ئەوە نادەن كە تووشبووان بە شەكرە ڤیتامین بە شێوەی دەرمان یان یارمەتیدەری خۆراك Supplements بەكاربهێنرێن بەتایبەتی ئەگەر نەخۆش خۆراكێكی هاوسەنگ و جۆراوجۆری هەبێت بە پابەندبوونەوە بە پارێزی خۆراكیی نەخۆشی شەكرە. بێگومان، بۆ هەموو كەسێك باشترە كە خۆراكی جۆراوجۆر وەكو سەرچاوەی ڤیتامینەكان بەكاربێنێت نەك دەرمان و یارمەتیدەری خۆراكی. هەروەها نێوەندە پزیشكییەكانی تایبەت بە نەخۆشی شەكرە هۆشداری تووشبووان دەكەن بەوەی كە هەرگیز ژمی گەورەی ڤیتامین بەكارنەهێنن، چونكە تووشی زیانی لابەلای زۆر دەبنەوە. بەهەرحاڵ، ڤیتامینەكان بە شێوەی دەرمان تەنها بۆ هەندێك حاڵەتی تایبەت و لە لایەن دكتۆر و بە سەرپەرشتی ئەو تەرخان دەكرێت بە وردەكارییەكانییەوە وەكو ژمی دەرمان و ماوە و چۆنییەتی بەكارهێنان. بۆ نموونە ئەگەر نەخۆش پیر بێت، گرفتی لە دەم و دداناندا هەبێت یان تاقمی ددانی هەبێت واتە نەتوانێت كە خۆراك بە باشی بجوێت، وشكبوونی دەم و كەمبوونەوەی لیك كە پێویستە بۆ جوین و قووتدانی خۆراك، هەروەها لەكاتی ڕوودانی ئاڵۆزییەكانی نەخۆشی شەكرەدا وەكو هەوكردنی دەمارەكانی دەورووبەر Neuropathy.

گەردی ڕەژوو و كۆئەندامی هەناسە

ئەو كەسانەی كە بۆ ماوەیەكی زۆرە ئیشی ڕەژوو Coal دەكەن، بڕێكی زۆر لە تۆز یان گەردی ڕەژوو هەڵدەمژن، بەتایبەتی ئەگەر دەمامك بەكارنەهێنن. گەردی ڕەژوو ڕێڕەوەكانی هەناسە دوچاری سووتانەوە و هەوكردن دەكات و دەبێتە هۆی مردنی هەندێك لە خانەكانی ناوپۆشی بۆڕییەكانی هەناسە و شانەی سییەكان. ئەم گۆڕانانە بە تیشكی X بۆ سینگ بە ئاسانی لە لایەن دكتۆری پسپۆڕی تیشك و پسپۆڕانی نەخۆشییەكانی هەناوەوە دەستنیشان دەكرێت. هەڵمژینی گەردی ڕەژوو بۆ ماوەیەكی دوور و درێژ دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی گرێی چڕ، جا یەك گرێ یان پتر بەتایبەتی لە بەشی سەرەوەی سییەكاندا، لەوانەشە كە ئەو كەسە ئامادەباشی زیاتری هەبێت بۆ تووشبوون بە نەخۆشی سیل. نیشانەكانی سووتانەوەی كۆئەندامی هەناسە لەبەر هەڵمژینی گەردی ڕەژوو بریتین لە: كۆكەیەكی تەڕ لەبەر هەوكردنی درێژخایەنی بۆڕییەكانی هەناسە، لەوانەیە كە ڕەنگی دەردراو لەگەڵ كۆكەدا ڕەش بێت، هەناسەتەنگی پاش جووڵە و كاركردن، لەوانەشە كە تووشبوو دوچاری پەككەوتنی لای ڕاستی دڵ بێت(پەككەوتنی سكۆڵەی ڕاستی دڵ). چارەسەركردن بریتییە لە دووركەوتنەوە لە ئیشی ڕەژوو(پیشەگۆڕی)، دەرمانی دژی هەوكردن، پێدانی ئۆكسجین لە هەندێك حاڵەتی سەختدا. پێویستە لەسەر ئەو كەسانەی كە ئیشی ڕەژوو دەكەن كە دەمامك بەكاربێنن، بڕێكی زۆری شلە بخۆنەوە، بە شێوەیەكی دەوری كۆئەندامی هەناسەیان لە لایەن دكتۆر بەسەر بكەنەوە.

کرێشک پەیوەندی بە خۆراکەوە نییە

ئێستاش زۆر کەس پێی وایە کە کرێشك Dandruff یان تۆشك پەیوەندی بە جۆری خۆراکەوە هەیە بەتایبەتی خۆراکی چەوری. لە راستیدا، کرێشك بریتییە لە خێرابوونی کرداری نوێبوونەوەی خانەکانی پێستی سەر و پاڵنانی خانە کۆن و مردووەکان بۆ سەر رووی پێست، بە مانایەکی تر نوێبوونەوەی خانەکان خێراترە، واتە رێژەیەکی زۆرتر لە خانە مردووەکان(پێستی مردوو) کە ژینگەیەکی لەبارن بۆ هەوکردن بە کەڕوو. ئەگەری کرێشك لەو کەسانە زیاترە کە رووبەڕووی گەرمی یەکجار زۆر دەبنەوە. لە تووشبووان بە کرێشکی پێستی سەر، پلەی گەرمی و رێژەی شێداری لە هەوادا کاریگەری دەکەنە سەر خێرایی و توندی دروستبوونی کرێشك. کرێشك یان تۆشك لە پێستی سەردا روودەدات و حاڵەتێکی باوە. خانەکانی پێست بە درێژایی تەمەن لە نوێبوونەوەیەکی بەردەوام دان. کە خانەی نوێ لە پێستدا دروست دەبێت، خانە کۆنەکان پاڵدەنرێن، ئەم کردارە لە تووشبووان بە کرێشك خێراتر روودەدات، هەوکردنی چەوریی پێست Seborrheic dermatitis جۆرێکی توندتری دروستبوونی کرێشکە، کە لە گەورە و منداڵانیشدا دەبینرێت، لێرەدا کرێشك پارچەی گەورەتر و چەورتر دەبێت کە رەنگیان سوور یان پەمەییە، لەوانەشە کە ببێتە هۆی هەڵوەرینی قژ. هۆکاری کرێشك تا ئێستا بە تەواوی روون نییە،بەڵام گەلێك هۆکاری هانی پەیدابوونی کرێشك دەدەن وەکو: کەم شانەکردنی قژ، بوونی هەستەوەری پێست بەرانبەر بە کەڕووی هەوێن Yeast کە زیاتر لە زستاندا بەرجەستەتر دەبێت، کەم بەکارهێنانی شامپۆ بۆ شووشتنی قژ و پێستی سەر، نەخۆشی سەدەف و ئەکزیما ئەگەری دروستبوونی کرێشك زیاتر دەکات، نەخۆشی ئایدزیش ئەگەری تووشبوون بە کرێشك زیاتر دەکات، لەوانەیە کە کەمی کانزای زینك و کۆمەڵەی ڤیتامین B و شەکەتیی دەروونیش ئەگەری دروستبوونی کرێشك زیاد بکەن، هەندێك جاریش کرێشك وەکو کاردانەوەیەك بەرانبەر بە زیاد بەکارهێنانی ئاوێتەکانی قژ و پێست وەکو شامپۆی جۆراوجۆر پەیدا دەبێت. کرێشك چارەسەر دەکرێت بە بەکارهێنانی شامپۆی تایبەت کە مادەیەکی دژەکەڕووی تێدایە، لەگەڵ زوو شووشتنی قژو پێستی سەر، شووشتن و پاککردنەوەی شانە وئامێرەکانی تری ستایلکردنی قژ بە مادەی بکوژی میکرۆب و کەڕوو.

بۆ دابەزاندنی کێش ژەمی خۆراک بەلاوە مەنێ

زۆر کەس پێی وایە کە ئەگەر ژەمێکی خۆراك بەلاوەبنرێت ئەوا وزەی رۆژانە کەم دەکەنەوە و کێشی لەشیان کەم دەکات. لە راستیدا، بەلاوەنانی ژەمی خۆراك بڕیارێکی زۆر خراپە و زیانی تەندروستی لێ دەکەوێتەوە. بەلاوەنانی ژەمی خۆراك دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی شەکری خوێن، ئەمەش وادەکات کە لەش هەوڵی راستکردنەوەی ئەم دابەزینەی شەکری خوێن بدات، ئەمەش تەنها بە خواردن دێتە ئەنجام، بۆ نموونە نەخواردنی ژەمی بەیانیان دەبێتە هۆی ماندووبوون و سستبوونەوەی یان کزبوونی تێکڕای میتابۆلیزم بنەڕەتی BMR لەش، پاشان ئەو کەسە ناچار دەبێت کە بڕێکی زیاتری خۆراك بخوات لە کاتەکانی تردا، دەرەنجام کێشی لەشی زیاد دەکات. لە راستیدا ئەوانەی کە ژەمی بەیانیان ناخۆن، تێکڕای متابۆلیزمی بنەڕەتی (زیندەپاڵ) لە لەشیاندا بە رێژەی ٥٪ دادەبەزێت. بەیانیان لەکاتی هەڵسان لە خەودا ئاستی شەکری خوێن نزمە، خواردن دەبێتە ئەگەری سووتاندنی وزە، هەمان ئەم کردارە لەپاش هەر ژەمێکی خواردندا دووبارە دەبێتەوە. هەوڵ بدە کە ماوەی نێوان ژەمەکان لە دەوروبەری ٤ کاتژمێر دابێت، بەم شێوەیە هەست بە تێربوون دەکەین هەر لە بەیانییەوە تا کاتی نووستن. پرۆتین و چەورییە باشەکان یارمەتی جێگیربوونی ئاستی شەکری خوێن دەدەن، بەمەشەوە وزەیەکی باشتر دەدەنە لەش و هەستی برسیبوون ناهێڵن، کەچی کاربۆهیدراتە سافکراوەکان Refined وەکو شەکرەکان، برنجی سپی، نان یان سەموونی سپی و شیرینی دەبنە هۆی بەرزکردنەوەیکی خێرای ئاستی شەکری خوێن و نەهێشتنی هەستی برسیبوون بە شێوەیەکی کاتی، هەروەها هانی دەردانی هۆ ر مۆ نـی ئینسو لین دەدەن کە ئەویش دیسان شەکری خوێن دادەبەزێنێت و دووبارە برسیبوون روودەدات و خواردن دەست پێدەکرێتەوە، بەمەشەوە بەرە بەرە کێشی لەش زیاد دەکات. چەند گۆڕینێکی بچووك لە بڕ و جۆری خۆراك و ستایلی خواردندا لەگەڵ مەشقی وەرزش تاکە رێگای دروست و تەندروستییانەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش.