باینجان و هەستەوەری

هەر کەسێك بە بێ هۆکارێکی دیار لەوانەیە لەپاش خواردنی یەکێك لە بەروبوومە ئاژەڵی یان بەروبوومە رووەکییەکان تووشی هەستەوەری بێت بەڵام هەموو جۆرەکانی خۆراك ئاژەڵی یان رووەکی نابنە ئەگەری هەستەوەری لەپاش خواردنیان، بەڵکو تەنها هەندێکیان لەم شێوەیەن، ئەویش لە هەندێك کەسدا هەستەوەری پەیدادەکەن. باینجان Eggplant یەکێکە لەو خۆراکانەی کە لە هەندێك کەسدا هەستەوەری بە شێوەی خورشت لە پێستدا پەیدا دەکات. بێگومان هۆکاری سەرەکی ئەمەش بۆ هەندێك مادە دەگەڕێتەوە کە لە باینجاندا هەن. باینجان جگە لەو مادەیە کە بەرپرسیارە لە پەیداکردنی هەستەوەری، چەندین ڤیتامین و کانزا و گەلێك مادەی سوودبەخشی تری تێدایە کە لە کۆمەڵێك نەخۆشی دەمانپارێزن. بۆ نموونە مادەی ناسونین Nasunin پەردەی خانەکانی مێشك لە نەخۆشی دەپارێزێت و فرمانی خانەکانی مێشك باشتر دەکات. هەروەها مادە فینۆلیکەکانی Phenolics باینجان کە مادەی دژەئۆکسانی بەهێزن، دژی شێرپەنجە و دژی میکرۆبیش بە تایبەتی ڤایرۆسەکان کاردەکەن. هەروەها ئەم مادە دژەئۆکسانانە رۆڵیان لە دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا هەیە. هەندێك جار لەبەر زیاد بەکارهێنانی ئاسن بە شێوەی دەرمان(بە تایبەتی دەرزی) بۆ چارەسەرکردنی کەمخوێنی، رێژەی کانزای ئاسن لە لەشدا زیاد دەبێت بە تایبەتی لە پیاواندا، هەروەها ئافرەتانیش لە پاش تەمەنی وەستانی سووڕی خوێنی مانگانەیان. ئەمەش ئەگەر چارەسەر نەکرێت زیانی زۆر بە تەندروستی دەگەیەنێت، خواردنی باینجان لەش رزگار دەکات لەم زیادبوونەی رێژەی ئاسن. هەستەوەری باینجان حاڵەتێکی سووکە، بۆیە پێویستە کە ئەوانەی هەستەوەرییان بە خواردنی باینجان هەیە، خۆیان لە خواردنی بپارێزن، بەڵام سەوزەی دیکە بخۆن. ئەو خۆراکانەی کە زیاتر دەبنە ئەگەری هەستەوەری لە هەندێك کەسدا بریتین لە: هێلکە، ماسی، خۆراکی دەستکرد و قوتووبەندو، پاقلەمەنییەکان.

خۆراک بۆ خۆپاراستن لـــــ

دەکرێ کە تا رادەیەك بە خۆراك خۆمان بپارێزین لە تووشبوون بە داڕووشانی جومگەکان (سەوەفان Osteoporosis). بۆ ئەم مەسەلەیە کانزای کالسیۆم گرنگی زۆری هەیە، هەردەم واباشترە کە خۆراك بکرێتە سەرچاوەی سەرەکی کالسیۆم، نەك بە شێوەی دەنك یان یارمەتیدەری خۆراکی Supplements. شیر و بەرهەمەکانی شیر باشترین سەرچاوەن بۆ کالسیۆم، هەوڵ بدە کە بەرووبوومی شیری کەم چەوری بەکاربێنیت، جگە لە شیر و بەرهەمەکانی شیر، سەوزە گەڵا تاریکەکانی وەکو خاس، مەعدەنووس، سلق سەرچاوەی ترن بۆ کالسیۆم، سەرەڕای بڕێکی باشی ڤیتامین

به خۆراک خۆت له قه‌بزی بپارێزه

دیواری ریخۆڵە لە ماسولکەی تەشیلەیی پێکهاتووە، زیاد گرژبوونەوەی یان زیاد جوولانەوەی ریخۆڵە دەبێتە هۆی رەوانی یان سکچوون، بەڵام کەمی جوولە یان کەمی گرژبوونەوەی دیواری ریخۆڵە دەبێتە هۆی قەبزی، جۆری خۆراك رۆڵی لە جوولەی ریخۆڵەدا هەیە. خۆراکی رووەکی کە بڕێکی زۆری ئاو و ریشاڵ لەخۆدەگرێت، یارمەتی جوولەی خۆراك لەناو ریخۆڵە دەدات. ئەگەر دوچاری قەبزی بوویت، پێش هەموو شتێك بیر لەوە بکەوە کە لەوانەیە هۆکاری قەبزییەکەت بە پلەی یەکەم بۆ جۆری خواردنەکەت بگەڕێتەوە، ئینجا بۆ کەم خواردنەوەی ئاو و شلەمەنییەکان. لە هەمان کاتیشدا هۆکاری تر هەیە کە دەبنە ئەگەری قەبزی، بۆ نموونە بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش(تا)، بەکارهێنانی هەندێك دەرمان لەوانەیە کە وەکو زیانی لابەلا قەبزی پەیدا بکەن. بەهەرحاڵ، لە مەسەلەی پەیوەندی خۆراك بە قەبزییەوە، سێ لایەن هەیە لە ستراتیژیی خۆراکدا کە دەبێ پێیان ئاشنا بیت: خواردنەوەی ئاو، رێژەی ریشاڵ Fiber لە خۆراکدا، هەوەها شێوازی خواردن یان رێگای ئامادەکردنی خۆراك. ریشاڵی خۆراکی لە ریخۆڵەدا بڕێکی باشی ئاو لەخۆدەگرێ (هەڵدەمژێ) و قەبارە پەیدا دەکات، بۆیە لە رێکخستنی جوولەی ریخۆڵەدا زۆر گرنگە. سەوزە و میوە، دانەوێڵەی تەواو، بەرووبوومە پاقلەمەنییەکان، گوێز، باوی، فستق و تۆوەکان سەرچاوەن بۆ ریشاڵی خۆراکی. باشترین بڕی رۆژانەی

ـــــه داڕووشانی جومگەکان

K١ و کانزای بۆرۆن Boron. هەروەها گەڵا سـەوزەکانی برۆکۆلی، کەلەم، سـپێناغ، چای سەوز سەرچاوەی دیکەن، بۆ کالسیۆم و ڤیتامین K. ئەو کەسـانەی کە لەبەر هەر هۆیەك شیر یان بەروبوومەکانی شیر ناخۆن، پێویستە ڕۆژانە بڕێکی باش لە سەوزە گەڵا تاریکە جۆراوجۆرەکان بۆ دابینکردنی پێویسـتی ڕۆژانەی کالسـیۆم بخـۆن. پاقلەی سـۆیا Soya کـە مادەی دژەئۆکسـانی وەکو فلاڤۆنۆیـدەکان بەتایبەتی ئایزۆ فلاڤـۆن Isoflavones و ئیپریفلاڤۆن Ipriflavone بایەخـی زۆریـان هەیـە لە خۆپاراسـتن و بەرەنگاربوونەوەی داڕووشـانی جومگـەکان. ئـەوەش روونە کـە فینۆلەکان Phenols یان مادە دژەئۆکسـانانەی کە لە زەیتی زەیتووندان، ڕۆڵێکـی بەهێزیان هەیە بۆ پاراسـتنی جومگەکان لە هەوکردن و پاراستنی ئێسـکەکان لـە ونکردنی کانزای کالسـیۆم و کەمبوونەوەی بارسـتاییان. لـە هەمانکاتدا بۆ پاراستنی جومگەکان لە تووشبوون بە داڕووشان، پێویسـتە هەندێك جۆری خۆراك کەم بکرێنەوە وەکو: بڕی زۆری خوێ لە خۆراکدا، بڕی زۆری شـەکر، پرۆتینی ئاژەڵی بەتایبەتی گۆشـتی سوور و گۆشتی ئەندامەکانی وەکو گورچیلە و دڵ و زمان و جەرگ و مێشك، ساردەمەنییەکان و نوشابە گازدارەکان و خواردنەوە وزەبەخشەکان، خواردنەوەی ئەلکهول، قاوە، چونکە زۆربەی ئەم جۆرە خۆراکانە ئەگەری کەمبوونەوەی کالسیۆم لە لەشدا پتر دەکەن کە ئەمەش زیان بە ئێسك و جومگەکان دەگەیەنێت.

ریشـاڵ لە خۆراکدا لە تەمەنی ١٩ ساڵ و بەسـەرەوە بریتییـە لـە ٣٨ گرام بۆ پیاو و ٢٥ گرام بۆ ئافرەت. بە گشـتی خەڵك نیوەی ئەو بڕە یان کەمتر ریشـاڵی خۆراکی دەخۆن. ئاو یارمەتی هەرسکردن و ڕێکی جوولەی ریخۆڵە دەدات. ڕۆژانە پێویسـتە بە لانی کـەم ٦-٨ پەرداخ ئاو بخۆیتەوە، باشترە کە زۆربەی ئەم ئاوە لە نێـوان ژەمەکانی خۆراکدا بخورێتەوە نەك لەگەڵ ژەمەکانـی خواردندا. خواردن بە هێمنی و لەسـەرەخۆ، جووینی خۆراك بە باشی، یارمەتی هەرسـکردنێکی باشتر دەدات و جوولـەی ریخۆڵەش ڕێکدەخات. گوتوویانە هەر پاروویەك بیست جار بجوو ئینجا قووتی بدە، بەم شێوەیە چێژی تەواو لە خۆراك وەردەگریت.

هلیۆن و سوودەکانی

هلیۆن Asparagus سـەوزەیەکە لە خێزانـی پیاز و سـیر، تفتە و سـەرچاوەیەکی دەوڵەمەنـدە بە پرۆتین و کاربۆهیدرات، هەروەها سەرچاوەیەکی باشە بۆ ریشاڵ، فۆسفۆر، کالسیۆم، مەگنسیۆم، پۆتاسـیۆم، ڤیتامین A، ڤیتامین B٢، ڤیتامین B١، ڤیتامین C، ڤیتامین K. تفتێتی هلیۆن یارمەتی کەمکردنەوەی ترشێتی خوێن دەدات، بەمەشـەوە یارمەتی لەش دەدات بۆ رزگاربوون لە مادە زیادەکان و پاشـەڕۆکان. خواردنی هلیۆن بەهۆی مادەی دژەئۆکسـانی گلوتاسـایۆن Glutathione مـرۆڤ لە تووشبوون بە شێرپەنجەی جۆراوجۆر دەپارێزێت. خواردنی هلیۆن بۆ نەخۆشی شەکرە سوودبەخشە، چونکە کۆنترۆلی ئاستی شەکری خوێن دەکات. هلیۆن سـوودی بۆ لابردنی ئازارەکانی سووڕی خوێنی مانگانە هەیە، یارمەتی دروسـتبوونی شـیر دەدات لە دایکی شـیردەردا، هۆرمۆنی ئەندرۆجینی ڕووەکـی لەخۆدەگرێت، یارمەتی گورچیلەکان دەدات بـۆ دەردانی میز، ڕێگرتن لە بەیەکەوەنووسانی قوم و دروستبوونی بەردی گورچیلـە، ڕێژەیەکی بەرز لە فۆلیك ئەسیدی تێدایە کە لەکاتـی دووگیانیدا زۆر پێویسـتە، بۆ پاراستنی دایك لە کەمخوێنی و پاراسـتنی کۆرپە لە تووشبوون بە سەقەتی زگماکی. هەروەها بۆ سووککردنی نیشـانەکانی ڕۆماتیـزم لە ئازار و ئاوسـانی جومگەکان، چاوەکان لە تووشبوون بە ئاوی سپی Cataract دەپارێزێـت و یارمەتی چاوەکان دەدات لە تیژیی بینین و بینین لە شەودا. هلیۆن خۆراکێکـی گونجاوە بـۆ ئافرەتانی دووگیان، چونکە ڕێژەیەکی باشی لە ترشی فۆلیك تێدایە کە بۆ پاراستنی کۆرپە لە تووشبوون بە سەقەتی زگماکی گرنگی زۆری هەیە.

تـــوور Radish

توورRadish بەشێکی گرنگی سەلاتەیە، بە ڕەنگی سپی، سوور و ڕەش بەدی دەکرێ. گەڵا سەوزەکان و لاسکەکانی تووریش بۆ خواردن شیاون و بایەخی تەندروستییان هەیە. توور سوودی زۆری هەیە بۆ جگەر و گەدە، خوێن پاك دەکاتەوە لە مادە زیانبەخشـەکان، هەروەها لەکاتی چارەسەرکردنی تووشـبووان بە زەردوویی، توور سـوودی زۆری هەیـە بەتایبەتی تووری ڕەش و گەڵاکانی توور، ئەمـە جگە لـەوەی کە دروسـتبوونی زەرداو و ئەنزیمـەکان ڕێکدەخات و کیسـی زراو و جگەر لە هەوکـردن دەپارێزێت. توور ڕێژەیەکی باشـی ریشاڵ لەخۆدەگرێت، بۆیە یارمەتی هەرسکردنی خـۆراك دەدات و ڕێگا لە تووشـبوون بە قەبزی دەگرێت کە هۆکاری سـەرەکییە بۆ تووشبوون بە مایەسیری، هەروەها بۆ چارەسەرکردنی مایەسیری سـوودی لێ وەردەگیرێت. توور سوودی هەیە بۆ چارەسـەرکردنی گەلێك گرفت لـە کۆئەندامی میزەڕۆدا چونکە یارمەتـی گورچیلەکان دەدات لە زیاد فلتەرکردنی خوێندا، واتە زیادبوونی میز و پاککردنەوەی ڕێڕەوەکانـی میزەڕۆ لە بەکتریا، بەمەشـەوە نیشـانەکانی هەوکردنی ڕێڕەوەکانی میزەڕۆ لە سـووتانەوە و نارەحەتی سووك دەدات. لەگەڵ بەرنامەی خۆراکی بۆ دابەزاندنی کێشی زیادی لەشـدا، ئەو خۆراکانە زیاتر هەڵدەبژێررین کـە ر ێژەیەکی بەرزی ریشـاڵی خـۆراك و ئاو لەخۆدەگـرن چونکـە قەبارەیان هەیـە و گەدە پڕدەکەن و دەبنە هۆی زوو هەستکردن بە تێربوون، تـوور یەکێکە لەم خۆراکانـەی کە وزەی کەمی تێدایە، واتە کاربۆهیدراتی بە ڕێژەیەکی کەم تێدایە و پاش خواردنی بە ماوەیەکی کەم گەدە پڕدەکات و هەسـتی تێربوون دەگەیەنێت. لەبەر ئەوەی کە توور ڕێژەیەکی باشـی لـە ڤیتامین C، فۆلیك ئەسید، کانزای زینك(تۆتیا)، فۆسفۆر، چەند جۆرێکـی ڤیتامین B، مادە دژەئۆکسـانەکانان تێدایە، خواردنی تـوور ڕۆڵـی هەیـە بۆ خۆپاراسـتن لە گەلێك جـۆری شـێرپەنجە لەمانـە: شـێرپەنجەی قۆڵـۆن، شـێرپەنجەی گورچیلـە، شـێرپەنجەی ریخۆڵـە، شـێرپەنجەی گـەدە، شێرپەنجەی دەم. بۆ پێست، خواردنی تـوور شـێداریی پێسـت دەپارێزێت و سـافی دەکات، بۆیە سـوودی هەیە لە چارەسـەرکردنی هەوکردن و وشکبوون و قڵیشانی پێستدا. توور لەکاتی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش(تا) سـوودی لـێ وەردەگیرێت بۆ دابەزاندنـی پلەی گەرمی لەش و کەمکردنەوەی هەوکردن. بۆ هەوکردنی بۆڕییەکانی هەناسـە و هەڵامەت و ڕەبو، خواردنی توور نیشـانەکان کەم دەکاتەوە لە لووتگیران، تا، کۆکە، سـووتانەوەی قوڕگ. جگە لە مانە هەمووی، توور ئارەزووی خواردن زیـاد دەکات، یارمەتی سـووڕی خوێن دەدات، سەرئێشە سووك دەکات، کۆکە کەم دەکاتەوە، یارمەتی چارەسەرکردنی بەدهەرسی دەدات.

خۆراکی ئافرەتی دووگیان

زۆربەی ئافرەتان لەکاتی دووگیانیدا Preg-nancy گرنگی زۆر بە خۆراکی رۆژانەیان نادەن، لەو کاتەی کە خۆراك رۆڵێکی زۆر گرنگی هەیە بۆ ئافرەتی دووگیان و سەلامەتی کۆرپەکەیان. باشترە کە خۆراکەکە زیاتر سروشتی بێت، خۆراکی دەستکرد و قوتووبەند و خۆراکی خێرا و نوشابە گازدارەکان و خواردنەوە وزەبەخشەکان کەم بکرێنەوە. ئەگەر ئافرەتی دووگیان هەر روونکردنەوە و زانیارییەکی پێویستی سەبارەت بە خۆراك یان سەبارەت بە بەکارهێنانی دەرمان و تۆنیك یان یارمەتیدەری خۆراکی Sup-plements و ڤیتامین یان کانزا بە شێوەی دەرمان یان چالاکی وەرزشی نەبێت، پێویستە پەیوەندی بە دکتۆرەوە بکات. لەکاتی دووگیانیدا، دەبێ خۆراکی ئافرەت پڕبێت لە مادەی خۆراکی پێویست، کە زۆربەی هەرە زۆری مادە خۆراکییە گرنگەکان بۆ خۆی و بۆ کۆرپەکەی دابین بکات. دەبێ هەموو ئافرەتە دووگیانەکان رۆژانە 250 کالۆری لە خۆراکیاندا

خۆراکی رووەکی بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە

لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە و سەلمێنراوە کە زیاد خواردنی بەروبوومی رووەکی لە سەوزە و میوەی جۆراوجۆر، مرۆڤ تا رادەیەکی باش لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە دەپارێزێت. لە لایەکی ترەوە هەندێك جۆری خۆراك لەوانەیە ئەگەری تووشبوون بە هەندێك جۆری شێرپەنجە زیاد بکەن. ئەوەتا بە پێی لێکۆڵینەوەکی دەزگای توێژینەوەی شێرپەنجەی ئەمەریکی نزیکە ٣٥٪ی شێرپەنجەکان لەبەر هەندێك جۆری خۆراکەوە روودەدەن. لەمێژە مەسەلەی پەیوەندی خۆراك بە شێرپەنجەوە باسی لێوە دەکرێت، توێژینەوەکان دەڵێن کە لەوانەیە خۆراکی کەم چەوری و پڕ لە سەوزە و میوە و ریشاڵی رووکی مرۆڤ بپارێزن لە شێرپەنجە. بەڵام هەرگیز جۆرە میوەیەك ئەم ئامانجە ناپێکێت، بەڵکو جۆراوجۆرکردنی میوەکان پێویستە. خۆراکە رووەکییەکان جگە لە ڤیتامن و کانزا، مادەی دژەئۆکسان Antioxidants لەخۆدەگرن کە سیفەتی پاراستنی دژی شێرپەنجەیان هەیە، مادە دژەئۆکسانانەی ناو سەوزە و میوەکان گەلێکن، بۆ نموونە کارۆتینۆیدەکان Carotenoids فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids، فینۆلەکان Phenols. لایکۆپین Lycopene کە لە تەماتە و کاڵەك و چەندین بەرهەمی رووەکی دایە، مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی پرۆستات، لایکۆپین لە لەشدا رێژەی چەند ئەنزیمێك زیاد دەکات کە رۆڵیان هەیە لە پاراستنی خانەکان لە دابەشبوونی کۆنترۆڵنەکراوی شێرپەنجەیی. کۆمەڵەی شێرپەنجەی نیشتیمانی ئەمریکی NCI)) لە چەندین رێنماییدا جەختی لەسەر زیاد خواردنی سەوزە و میوەدا کردۆتەوە، لەم رێنماییانە: با زۆربەی خۆراکەکانت لە رووەکەوە سەرچاوە بگرن و هەوڵ بدە کە رۆژانە ٣- ٥ جار سەوزە و میوە بخۆیت، ریشاڵی رووەکی زیاد بخۆ بە خواردنی رووەکە پاقلەییەکان، دانەوێڵەی تەواو، میوە، ریشاڵ مادە شێرپەنجەکارەکان لە ریخۆڵەدا رادەماڵێت و نایەڵێت کە ماوەیەکی زۆر لەوێدا بمێننەوە. ئەو خۆراکانە کەم بکەوە کە چەوری زۆریان تێدایە، بە تایبەتی ئەو چەورییانەی کە لە ئاژەڵەوە سەرچاوە دەگرن، دوورکەوە لە خواردنەوەی ئەلکهول، هەوڵیش بدە کە هەمیشە لە لایەنی فیزیکییەوە (بەدەنی یان جەستەیی) ئاکتیف و چالاك بیت، هەوڵ بدە کە بە بەردەوامی کێشی لەشت ئاسایی بێت، مەهێڵە کە کێشت زیاد بکات یان بچیتە نێو سنووری قەڵەوییەوە چونکە پەیوەندی هەیە لە نێوان قەڵەوی و تووشبوون بە هەندێك جۆری شێرپەنجە. مەسەلەی (زیاتر خۆراکی رووەکی هەڵبژێرە) لەمێژە دەرکی پێکراوە کە گرنگی زۆری بۆ تەندروستی هەیە، ئەمە لە هەرەمی خۆراکیشدا روونکراوەتەوە. لەمە گرنگتر ئەوەیە کە توێژینەوەکان ئاماژە بە چەند مادەیەکی کیمیایی گرنگ دەکەن کە لە سەوزە و میوە و دانەوێڵە و تۆوەکان و چای سەوزدا هەن، رۆڵی ئەم ئاوێتە کیمیاییە رووەکیانەی کە لەم خۆراکانەدا هەن لە پاراستنی مرۆڤ لە شێرپەنجە و نەخۆشی دڵ بە تەواوی لە نێوەندە تەندروستیەکاندا یەکلا کراوەتەوە.

زیاد بکەن بۆ گەشـــەی کۆرپەکانیان واتە لە نێوان 2500-3000 کالۆری لە رۆژێکدا. دەبێ خۆراکەکە بە تەواوی هاوســـەنگ بێت لەگـــەڵ میوەی نـــوێ، دانەوێڵە، ســـەوزە، دانەوێڵەی پڕ لە ریشـــاڵ و بێ شەکر هەردەم پەسند دەکرێت. زۆربەی ئافرەتان بڕی پێویست لە خوێ وەردەگـــرن بەبێ بەکارهێنانی خوێی زیادی ســـەر مێز. رۆژانـــە خواردنی 3-4 ژەمی شیر یان بەرهەمەکانی پێویستی رۆژانە لە کالســـیۆم مســـۆگەر دەکات کـــە دەکاتە نزیکەی 1،200 میللیگرام (ئەمەش دەکاتە ئەو بڕە کالســـیۆمەی کـــە ئافرەتی دووگیان رۆژانە پێویستی پێیەتی)، ماست خۆراکێکی زۆر گونجاوە بۆ ئافرەتی دووگیان و نزیکەی 25%ی پێویستی رۆژانەی کالسیۆم دابین دەکات، سەرەڕای چەندین ڤیتامین و کانزای گرنگی تر. گۆشت، جگەر، زەردێنەی هێلکە، پاقلەمەنییەکان، نیسك، سپێناغ سەرچاوەی باشـــن بۆ کانزای ئاســـن، هەروەها 100 گرام مێوژ رۆژانە نزیکەی 2 گرام ریشاڵ و4% لە پێویســـتی رۆژانەی ئاسن دابین دەکات. خۆراکـــە گونجاوەکانی تر لەکاتی دووگیانیـــدا بریتین لە: میوە و شـــیرەی میوەی سروشتی نەك شـــیرەی دەستکرد، ســـەلاتەی جۆراوجۆر بە خیـــار، تەماتە، خاس، بیبەری سەوزی شیرین، گێزەر.

ریجیـــم یان بەکارهێنانـــی دەرمانەکانی کۆنترۆلکردنی کێـــش لەکاتی دووگیانیدا هەرگیز لە رووی تەندروســـتییەوە پەســـند ناکرێـــت، تەنانەت بۆ ئافرەتـــە دووگیانە قەڵەوەکانیـــش. لـــە دوا قۆناغەکانـــی دووگیانیـــدا، بۆ دروســـتبوونی خڕۆکەی سووری بۆ ئافرەت و کۆرپەکەی پێویستی بە کانزای ئاسن زیادتر دەبێت.

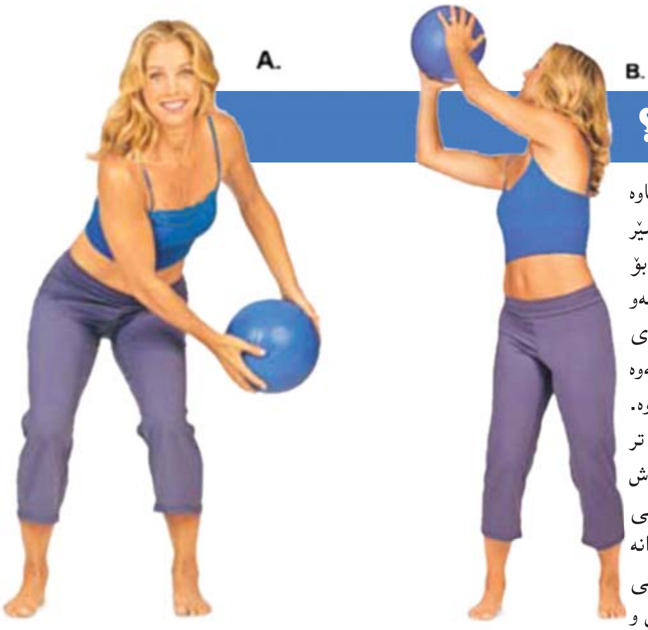
میـــــوەی مانگـــــۆ

مانگـــۆ Mango چەندیـــن مـــادەی دژەئۆکســـان لەخۆدەگرێت وەکـــو فینۆلەکان کە چالاکـــی دژی شـــێرپەنجەیان هەیە. بۆ ئافرەتـــی دووگیان خواردنی مانگۆ پەســـند دەکرێت. خواردنی مانگۆ زۆر سوودبەخشـــە بۆ سافکردنەوەی پێســـت. هەوەها مانگۆ بۆ هاوســـەنگکردنەوەی ترشەڵۆکی زیادی گەدە و یارمەتیدانی هەرســـکردنی خۆراك سوودی لـــێ وەردەگیرێت. لەبەر ئـــەوەی کە مانگۆ رێژەیەکی کەمی کاربۆهیدرات لەخۆدەگرێت، واتە وزەی کەمی تێدایە. بۆ دابەزاندنی کێشی لەش مانگۆ یەکێکە لـــەو خۆراکانەی کە لە ریجیمی خۆراکیدایە.

مانگۆ کانـــزای ســـیلینیۆم لەخۆدەگرێت کە ســـیفەتی دژەئۆکســـانی هەیـــە و دڵ لە نەخۆشـــی دەپارێزێت. مانگۆ هێشتا سوودی تری هەیە وەکو: یارمەتی گورچیلەکان دەدات و هەوکردنـــی گورچیلەش ســـووکتر دەکات، پلـــەی گەرمی لەش واتە "تـــا" دادەبەزێنێت، گرفت و نیشانەی نەخۆشییەکانی کۆئەندامی هەناســـە ســـووکتر دەکات، بۆ خۆپاراستن و چارەسەرکردنی قەبزی سوودبەخشە. ئەو مادە گرنگانەی کە لە مانگۆدان بریتین لە: ئاو81 %، وزە 100کالـــۆری، 0.8 گرام پرۆتین، کاربۆهیـــدرات 28 گرام، ریشـــاڵ 3 گرام، شـــەکر 24 گرام، چەوری 0.4 گرام، ئاسن 0.2 ملگم، کالسیۆم 17ملگم، بیتا کارۆتین 725 مایکرۆگرام(ڤیتامین A)، ڤیتامین E 1.8 ملگم، ڤیتامین C 45 ملگم، ڤیتامین B1، ڤیتامیـــن B6، B5، B2، فۆلێـــت (B9)، ڤیتامین K، مەگنســـیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم، زینك.

سپێناغ یان سوپەرخـــۆراک

سپێناغ Spinach یەکێکە لەو خۆراکانەی کە بە سوپەرخۆراك Superfood ناوزەد دەکرێت، سپێناغ بە لای کەم ١٣مـادەی دژەئۆکسان لە جۆری فلاڤانۆیدەکان تێدایە کە مرۆڤ دەپارێزن لە تووشبوون بە شێرپەنجەی گەدە و پێست و شێرپەنجەی مەمك. هەورەها خواردنی سپێناغ ئەگەری شێرپەنجەی پرۆستات و شێرپەنجەی هێلکەدانەکان بە رێژەی ٪٣٤کەم دەکاتەوە هەر بەهۆی ئەم مادە دژەئۆکسانانە کە کۆنترۆلی دابەشبوونی خانەکان دەکەن. گەڵا سەوزەکانی سپێـناغ، بڕێـکی زۆر باشـیـان لـە ڤیتامین K تێدایە، هەروەها ڤیـتـامـیـن C و ڤیـتـامـیـن A و E، بۆ خۆپارستن لـە رەقـبـوونـی خـوێـنـبـەرەکـان و نەخۆشی دڵی پەیوەست بە نەخۆشی شەکرە گرنگن. تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی دڵ لە کەسانی ئاسایی زێترە. کانزای مەگنسیۆم بە رێژەیەکی بەرز لە سپێناغدایە، مەگنسیۆم پەستانی بەرزی خوێن دادەبەزێنێت و دڵ لە نەخۆشی دەپارێزێت. گەڵاکانی سپێناغ چەندین ڤیتامین لەخۆدەگرن لەمانە: بیتا کارۆتین کە سەرچاوەی رووەکییەکەیە بۆ ڤیتامین A و ڤیتامین C و فۆلێت کە یەکێکە لە کۆمەڵەی ڤیتامین B، ئەم ڤیتامینانە سیفەتی دژەئۆکسانیان هەیە و لەش لە چەندین نەخۆشی دەپارێزن، بۆ نموونە کۆئەندامی هەرس دەپارێزن لە نەخۆشی بەتایبەتی لە تووشبوون بە شێرپەنجەی قۆڵۆن. سپێناغ بۆ ئێسکەکانیش سوودی هەیە، هەروەها توندی نیشانەکان کەم دەکاتەوە لە نەخۆشانی رەبـودا، ئازار و ئاوسان لە حاڵەتی داڕوشانـی جومگەکان(سوفان) و هـەوکـردنـی رۆماتیزمی جومگەکان سووکتر دەکات. خواردنی سپێناغ نیشانەکانی لاوازبوونی ئێسك(کەمبوونەوە بارستایی ئێسك) سووك دەکـــات،. ئـەمـەش سـەلـمـێـنراوە کـە سپێناغ کەڕەتەکانی نـۆرەی سەرئێشە لـە تووشبووان بە شەقەسەر کـەم دەکـاتـەوە. سپێناغ یارمەتی فـەرمـانـەکـانـی مێشك دەدات بـە تایبەتی لە بەساڵاچووواندا زیاتر هەست پێدەکرێ. چاوەکان لـە کزبـوونـی پـەیـوەست بـە تـەمـەن دەپارێزێت، هـەروەها رێژەیەکی باشی لە کانزای ئاسنی تێدایە کە بۆ خۆپاراستن لە کەمخوێنی پێویستە.



وەرزش کردن چەند پێویستە؟

چالاکی جەستەیی "Exercise" یــان وەرزشــکردن بە شێوەیەکی ڕێــك و بــەردەوام باشــترین پارێزەری جەســتەیە. سوودەکانی چالاکیی فیزیکــی (بەدەنی) بریتین لە هێشــتنەوەی کێشی لەشــی ڕێك و تەندروســت، خۆپاراســتن لە قەڵەوی، کەمبوونەوەی نەخۆشــی دڵ. جگە لەوەش مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشــبوون بە بەرزبوونەوەی پەســتانی خوێن. گرنگترین هەنگاوە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی شەکرە. سوودەکانی دیکەی وەرزشکردن بریتین لە: بەهێزکردنی تۆنی ماسولکەکان، سووککردن و بەلاوەنانی ســترێس و شــەکەتی دەروونی، جوانترکردنی شێوەی لەش، پاراستنی ئێسکەکان، بەرزکردنەوەی ئاســتی وزە، بەرەوپێشــبردنی تەندروســتیی کۆئەندامی هەرســکردن، زیاد هەســتکردن بە خۆشــیی و کۆمەڵایەتیبوون. لــە لێکۆڵینەوەکاندا هاتــووە کە تەنها 35% خەڵــك بە ڕێکــی وەرزش دەکــەن،65%ی خەڵك وەرزشــێکی تەواو ئەنجــام نادەن کە بۆ پاراستنی تەندروستی و کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش پێویســتە. هەندێك سەرچاوە دەڵێن، ڕۆژانــە تەنها نیو کاتژمێر وەرزشــێکی مام ناوەندی بەسە بۆ پاراستنی تەندروستی مرۆڤ، ئەو سەرچاوانە زیاتر لە گۆشەنیگای پاراســتن لــە نەخۆشــییەکانەوە ســەیری مەســەلەکەیان کردووە. کەچــی هەندێك ســەرچاوەی تر دەڵێن کە ڕۆژانە کاتژمێرێك وەرزش کردنی مام ناوەندی بۆ پاراســتنی تەندروستی پێویستە، ئەم سەرچاوانە لە ڕووی پاراســتنی تەندروستی و ڕێگرتــن لــە زیادبوونی کێش و قەڵــەوی کاتژمێرێك وەرزش بــە باش دەزانن.

دەتوانی ســەرەتا ڕۆژانە تەنهــا بە 10خولەك وەرزشــکردن دەســت پێبکەیــت بــۆ ماوەی هەفتەیەك تا بەرە بەرە ڕادێیت ئینجا ماوەکەی زیاتــر دەکەیت تا دەیگەیەنیتــە نیو کاتژمێر. تــا ئەوکاتەی بە کردار هەســت بە دابەزاندنی کێشــی لەش و باشتربوونی تۆنی ماسولکەکان دەکەیت، چەند هەفتەیەکی دەوێت لە وەرزشــی ڕۆژانە بە بەردەوامی. پاشــان بە پێی کێشــی لەش ماوەی مەشــقەکە زیــاد دەکرێت بۆ یەك کاتژمێر یان زیاتر لــە ڕۆژێکدا، لێرەدا جۆری مەشــقی بەدەنی یان جــۆری وەرزش لە لایەن دکتۆر دیار دەکرێت، وەزرشکردن دەبێ مەرجی سەلامەتی و ســەرفکردنی وزەی تێدابێت، بۆ نموونە لەش بە لێخوڕینی پایســکل بۆ ماوەی یەك کاتژمێــر نزیکەی 300-400 کالۆری وزە سەرف دەکات، بە ڕۆیشتنی خێرا بۆ ماوەی یــەك کاتژمێر لەش تەنها 250 "کالۆری" وزە سەرف دەکات.

هەنووکە ئەوە نەسەلمێنراوە، ئەگەر تۆ ڕۆژێك بۆ مــاوەی چەند کاتژمێرێك وەرزش لە جیاتی هەمــوو ڕۆژەکانی هەفتە ئەنجام بدەیت هەمان سوودەکانی وەرزشت پێبگات، لەوانەیە ئەم جۆرە وەرزش کردنە، زیان بەتەندروســتیت بگەیەنێت، بۆیە هەوڵ بدە کە ڕۆژانە بە بەردەوامی مەشقی وەرزشی ئەنجام بدەیت.

پەیوەندی نێوان هۆرمۆن و باڵاکورتی

میکانیزمی گەشــەکردنی جەســتەی مــرۆڤ بەمجۆرەیە، ســەرەتا ئێسکەکان گەشە دەکەن و درێژ دەبن، شانە نەرمەکان و ماسولکەش لەگەڵیاندا گەشە دەکەن و گەورە دەبن، بەمەوە باڵا درێژ دەبێت. گەشەی ئێسك کەوتۆتە ژێر کاریگەری چەند هۆرمۆنێکەوە. هۆرمۆنی گەشە Growth Hormone گرنگترین ئەو هۆرمۆنانەیە کە ڕۆڵی سەرەکی لە گەشەکردن و درێژبوونی باڵادا هەیە. ئەم هۆرمۆنــە لە گلانــدی پیتیوتەری Potuitary Gland کــە کەوتۆتــە ژێر مێشکەوە ڕاستەوخۆ دەردەدرێتە ناو خوێن، کەمی ئەم هۆرمۆنە لە ســاڵەکانی گەشەکردندا کە لە زۆربەی حاڵەتەکاندا بە بێ هۆیەکی دیاریکراو ڕوودەدات، دەبێتــە هۆی باڵاکورتی Dwarf-ism . هۆرمۆنەکانــی گلانــدی دەرەقی کە بریتین لە دوو هۆرمۆنی T3 و T4، ئەو دوو هۆرمۆنــە ڕۆڵیان لە کرداری زیندەپاڵی هەمموو خانەکانی لەشدا هەیە، کەمی ئەم هۆرمۆنانە لە ساڵەکانی گەشــەکردندا دەبێتە هۆی جۆرێکی تری باڵاکورتی (شــەمووله Cretinism).

بۆ هــەردوو ئــەم حاڵەتانــەی باڵاکورتی چارەســەری هۆرمۆنی لــە ئارادایە، بەڵام هەرچەنــد زووتر و لــە تەمەنێکی بچووکتر چارەســەرکردن دەستپێبکرێت، ئەوەندە ئەنجامی باشــتری دەبێت. باڵاکورتی بەوە پێناســە دەکرێــت کە درێژی بــاڵای کەمتر بێت لە 145 ســانتیمەتر، بە پێی پێناسەی گرووپی (خەڵکە بچووکەکانی ئەمەریکا Little People of Ameri-ca). باڵاکورتی نزیکەی دوو سەد هۆکاری هەیــە کە جگە لە کەمی هۆرمۆنی گەشــە و هۆمۆنەکانــی گلاندی دەرەقــی زۆربەیان هــۆکاری زگماکین. لــە هەموویان باوتر کە ڕێــژەی 70% ی حاڵەتەکانــە بریتییە لە گرفت لە گەشەکردنی ئێســك و کرکراگەدا Achondroplasia. لە ڕاستیدا 85% ی ئەو منداڵانەی کە ئەم نەخۆشییەیان هەیە تووشــی باڵاکورتی"قــەزەم" دەبــن. لەوانەیە دایك و باوکێك، باڵایان ئاســایی یان باڵابەرز بێ. هۆکارەکانی دیکــەی باڵاکورتی بریتین لــە: گرفتەکانــی میتابۆلیــزم، گرفت لە کرۆمۆســۆمەکاندا، نەخۆشــی لە گلاندی پیتیوتەری (ألغدة ألنخاميه)، نەخۆشی سیلیاك کە گرفت لە هەڵمژینی خۆراك پەیدا دەکات، نەخۆشــی درێژخایەنی گورچیلە. بە گشتی باڵاکورتەکان لە ڕووی هزر و زیرەکییەوە مرۆڤی ئاسایین. چارەسەری هۆرمۆنی، چارەسەرێکی ورد و هەســتیارە، دەبێ تەنها لەژێر چاودێری ڕاستەوخۆی دکتۆردا ئەنجام بدرێت.

کۆلیستیرۆلی باش و کۆلیستیرۆلی خەراپ

کۆلیستیرۆل لەناو خوێندا بە تەنیا یان بە شێوەیەکی سەربەست ناسووڕێتەوە، بەڵکو لەگەڵ پرۆتین یەکدەگرێت کە چەوروپرۆتین Lipoproteinی پێدەگوترێت. ئەو چەوروپرۆتینانەی کە چرییەکەیان بەرزە HDL ئاستی گشتی کۆلیستیرۆل دادەبەزێنن بە گواستنەوەی بۆ جگەر و لەوێش لەش لێی رزگاردەبێت بە دەردانی زەرداو، چونکە کۆلیستیرۆل لە پێکهاتەی شلەی زەرداودا بەشدارە، هەتا شلەی زەرداو زیاتر دروست بکرێت و لە جگەر دەربدرێت، هێندە زیاتر کۆلیستیرۆل لە خوێن وەردەگیرێت تا بیکاتە زەرداو، بەمەشەوە ئاستی کۆلیستیرۆل لە خوێندا دادەبەزێت. ئەم چەوروپرۆتینە وەکو گەسکێك، کۆلیستیرۆلی خراپ لەناو خوێنبەرەکاندا رادەماڵێت. دژی نیشتنی چینێکی چەوری یان کۆلیستیرۆلی خراپ لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکانە، کە پێی دەووترێ نەخۆشی رەقبوونی خوێنبەرەکان (تصلب الشرايين)، بۆیە چەوریەپرۆتینی چڕی بەرز HDL بە کۆلیستیرۆلی باش"good cholesterol" ناوزەد دەکرێت. کۆلیستیرۆل بۆ تەندروستی پێویستە، بەڵام ئەگەر رێژەکەی لە خوێندا زیادی کرد ئەوا گرفتی تەندروستی سەرهەڵدەدات. هەندێك خۆراك وەکو زۆربەی بەرووبوومە رووەکییەکان لە سەوزە و میوەکان بە گشتی، زەیتی زەیتوون، ماسی، باوی، گوێز، فستق،گازۆ، رێژەی کۆلیستیرۆلی باش لە خوێندا زیاد دەکەن و ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ کەم دەکەنەوە. هەروەها وەرزشکردنیش رۆڵێکی گەورەی لە بەرزکردنەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی باش و دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ لە خوێندا هەیە، هەوڵ بدە رۆژانە بەلانی کەم بۆ ماوەی کاتژمێر وەرزشێکی وەکو رۆیشتنی خێرا یان هەروەڵە، یان لێخورینی پایسکل یان هەر وەرزشێکی سەلامەتی تر ئەنجام بدەیت. ئەو چەوروپرۆتینانەی کە چرییەکەیان کەمە، یان نزمە LDL هەڵگری کۆلیستیرۆلی خراپن، بۆیە پێیان دەڵێن کۆلیستیرۆلی خراپ"bad cholesterol" چونکە لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا دەنیشێت و تەسکیان دەکاتەوە کە ئەمەش دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی لێشاوی خوێن. زیادبوونی رێژەی کۆلیستیرۆلی خراپ ئەگەری نەخۆشی دڵ و رەقبوونی خوێنبەرەکان زیاد دەکات، چونکە پاش تێپەڕبوونی بە کرداری ئۆکسان لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا دەنیشێت و جێگیر دەبێت، واتە خوێنبەر تووشی رەقبوون دەکات. بۆ کەمکردنەوەی رێژەی کۆلیستیرۆلی خراپ یان رێگرتن لە بەرزبوونەوەیان ئەم خۆراکانە کەم بکەوە: گۆشتی سوور، گۆشتی ئەندامەکان وەکو جەرگ و گورچیلە و مێشك و زمان، کەرەی سروشتی و کەرەی دەستکرد، شیری فول کرێم، پەنیرەکان بە گشتی، هەویرکارییەکان، زەردێنەی هێلکە، جبس،خۆراکی خێرا .Fast Food

ئەلکهول و نەخۆشی دڵ

خواردنەوەی ئەلکهول Alcohol بۆ زۆربەی خەڵك زیانبەخشە، بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە نەخۆشی جگەریان هەیە. لە ئافرەتیشدا مەترسی ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمکی لێدەکرێت. هەروەها لەکاتی دووگیانیدا پەیوەندی هەیە بە رووداوی سەقەتی زگماکی لە کۆرپەدا. خواردنەوەی ئەلکهول بە قورسی بۆ ماوەیەکی زۆر ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی جگەر زیاد دەکات، هەروەها خانەکانی مێشك و خانەکانی پەنکریاس تێکدەدات، ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەکات، ئەگەری جەڵتەی مێشك لەبەر خوێنبەربوون لەناو شانەکانی مێشکدا زیاد دەکات، جگە لەمانە خواردنەوەی ئەلکهول دەبێتە هۆی تێکدانی ماسولکەکانی دڵ. خواردنەوەی ئەلکهول لە لایەن ئەو کەسانەی کە تووشی نۆرەیەکی دڵ هاتوون، لەوانەیە زیانی تەندروستی زیاتریان پێبگات، بە شێوەی سەرهەڵدانی نۆرەیەکی نوێی دڵ یان بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، یان تێکدانی پتری ماسولکەی دڵ. هەندێك ئەلکهول لە گەدەوە راستەوخۆ هەڵدەمژرێت، هەندێك ئەلکهولیش لەناو گەدەدا بە هۆی چەند ئەنزیمێکەوە تێکدەشکێنرێت، ئەوی تری کە ماوە لە ریخۆڵە باریکەدا هەڵدەمژرێتە ناو خوێن، پاشان بۆ هەموو ئەندامێکی لەش دەگوازرێتەوە. ئەلکهول نەخۆشی لە ماسولکەی دڵدا Cardiomyopathy پەیدادەکات کە دەبێتە هۆی گەورەبوونی قەبارەی دڵ و کەمبوونەوەی توانای بۆ پەمپکردنی خوێن بە باشی بۆ هەموو پارچەکانی لەش. هەندێك جار، خواردنەوەی ئەلکهول گرفت لە ریتمی لێدانەکانی دڵدا پەیدادەکات، کە هەندێك جار دەبێتە ئەگەری خێرابوونێکی زۆری لێدانەکانی دڵ کە بە لەرەی گوێچکەڵە Atrial Fibrillation ناوزەد دەکرێت. جگەر، ئەندامێکی دیکەیە لە ئەنجامی خواردنەوەی ئەلکهولدا زیانی زۆری پێدەگات. لەو کاتەی کە جگەر ئەلکهول تێکدەشکێنێت، ئەوا هیچ فرمانێکی تری ئاسایی خۆی ئەنجام نادات، ئەمەش بە تێپەڕبوونی کات وادەکات کە مادەی زیانبەخش لە جگەردا کۆببێنەوە کە دەبنە هۆی تێکچوونێکی هەمیشەیی لە خانەکانی جگەردا، لە کۆتاییدا جگەر دوچاری مۆمبوون (تشمع Cirrhosis) دەبێت کە بریتییە لە گۆڕانی خانەکانی جگەر بۆ بارستایی چەوری و تێکچوونی هاتووچۆی خوێن لە جگەردا کە لە کۆتاییدا دەبێتە هۆی مردن. زیاد خواردنەوەی ئەلکهول لە لایەکی تریشەوە زیان بە دڵ دەگەیەنێت، چونکە دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کە بارگرانی دەخاتە سەر ماسولکەی دڵ و ئەگەری تووشبوون بە رەقبوونی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ زیاد دەکات.