ئایا زیاد کوڵاندنی ئاو مەترسی هەیە؟

ئایا دووبارە و سێبارە کوڵاندنەوەی ئاوێك کە بۆ جارێك بە تەواوی کوڵێنرابێت هیچ زیانێکی تەندروستی بەدواوەیە؟ ئاوێك کە تەنها بۆ جارێك بەباشی بکوڵێنرێت دەبێتە هۆی لەناوبردنی هەر میکرۆبێك تیایدا، بەڵام ئەگەر ئاوەکە ئالودە بووبێت بە مادە یان کانزای کیمیایی وەکو نایترێتەکان Nitrates یان مادەی ژەهراوی وەکو ئارسینیك -Arse nic، ئەو کاتە زیاد کوڵاندنی ئاو یان دووبارە کوڵاندنەوەی ئاوێکی کوڵاو لەوانەیە ببێتە هۆی گرفتی تەندروستی. بە زیاد کوڵاندنی ئاو، ڕێژەی بەهەڵمبوونی ئاو زیاتر دەبێت، بەمەشەوە چڕی ئەو مادە کیمیاییانەی لە ئاوەکەدایە زیاتر دەبێت، ئەوەش دەبێتە هۆی خواردنی زیاتری مادەی کیمیایی. ئاوی ژێر زەوی یان ئاوی زەوی Ground Water لەوانەیە مادەی نایترێتەکان لەخۆبگرێت کە لەناو پەینەکاندا بەکار دەهێنرێت، هەروەها مادەی ئارسینیك لەخۆبگرێت کە لە پاشەڕۆی پیشەسازییەکان و کێڵگەکاندا هەیە، نایترێت و نایترایتەکان Nitrites لە پیشەسازی خۆراکدا بەتایبەتی گۆشت و لەناو گۆشتی قوتوودا بەدی دەکرێن. خواردنەوەی ئاوێك کە بە مادە نایترێتەکان ئالودە بووبێت، لەوانەیە ببێتە سەرهەڵدانی نەخۆشی لە خوێندا Methemoglobinemia ، لە چەند لێکۆڵینەوەکیشدا هاتووە کە نایترێتەکانی ناو ئاوی خواردنەوە لەوانەیە ببنە ئەگەری چەند جۆرە شێرپەنجەیەك. هەروەها مادەی ئارسینیك ژاراویبوون پەیدا دەکات و دەبێتە هۆی چەندین جۆری شێرپەنجە. ئاوی پرۆژە ئاوییەکانی شارەکان مەترسی نییە کە بەم مادانە ئالودە بووبێت، چونکە دەپاڵێورێت و پشکنینی بەردەوامی بۆ دەکرێت، بەڵام ئاوی بیرەکان لە هەر شوێنێکدا پێویستییان بە پشکنین هەیە بۆ دڵنیابوون لەوەی هیچ مادەیەکی نایترێتی و ئارسینیکی تێدا نییە.

خۆراک لەپاش وەرزشکردن

چ باشە کە لەپاش مەشقی بەدەنی Exercise بیخۆیت، یان لەپاش وەرزشکردندا؟ ئایا خواردن یان نەخواردن لەپاش وەرزشکردندا هیچ کاریگەری دەکاتە سەر سوودە تەندروستییەکانی وەرزش؟ لە نوێترین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خۆراکێك کە بڕێکی کەمی کاربۆهیدراتی تێدابێت لەپاش مەشقێکی هەواییدا هانی لەش دەدات کە بەباشی سوود لە هۆرمۆنی ئینسولین وەربگیرێت، ئەمەش وا دەکات کە خانەکانی لەش شەکری ناو خوێن وەربگرن و بۆ وزە (سووتەمەنی) لەکاتی پێویستدا بەکاری بێنن. تێکچوونی ئەم میکانیزمە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی دڵ زیاد دەکات. وا باشە خۆراکێکی باڵانسی ئاوا هەڵبژێررێت کە بڕی ئەو وزەیەی کە دەیبەخشێت یەکسان بێت لەگەڵ بڕی ئەو وزەیەی کە بە مەشقی بەدەنی یان بە وەرزش سەرف دەکرێت. ژەمێکی خواردن کە پێکهاتبێت لە کاربۆهیدرات، پرۆتین، چەوری ئەم ئامانجە دەپێکێت، بە مانایەکی تر لەش زیاترهەستیار دەبێت بۆ هۆرمۆنی ئینسولین. دەکرێت کە ڕێژەی کاربۆهیدرات یان چەوری بە ڕێژەیەك کەم بکرێنەوە. مەبەست ئەوەیە لەپاش وەرزشکردن ڕێگا لەدەستدانی کێشی لەش بگیرێت.

زەیتی گوێزی ه

زەیتی گوێزی هیندی Co- conut Oil بە ڕێژەی پتر لە 90% لە چەورییە تێرەکان پێکهاتووە، هەروەها لە ترشە چەورییە ناتێرەکان، مادە دژەئۆکسانەکان بە شێوەی پۆلیفینۆلەکان Poly-phenols، ڤیتامین E ڤیتامین K، کانزاکانی وەکو ئاسن. زەیتی گوێزی هیندی بۆ پاراستنی قژ سوودی لێ وەردەگیرێت، هەروەها بۆ پاراستنی پێست، کەمکردنەوەی شەکەتی دەروونی، کۆنترۆڵکردنی ئاستی کۆلیستیرۆل لە خوێندا، بەهێزکردنی بەرگری لەش لە بەرامبەر چەندین نەخۆشیدا، یارمەتیدانی هەرسکردنی خۆراك، باشترکردنی کرداری زیندەپاڵ (میتابۆلیزم)، واتە کرداری سوود وەرگرتن لە وزەی خۆراك، باشترکردنی

سۆیـ

ئاوێتە بایۆلۆژییەکانی ناو سۆیا Soya وەکو ئایزۆفلاڤۆنەکان Iso- flavones و هۆرمۆنە ئیسترۆجینە ڕووەکییەکان Phyto-oestrogens سوودی زۆریان بۆ تەندروستی هەیە. خواردنی سۆیا بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆل لە خوێندا و پاراستنی دڵ لە نەخۆشی سوودی هەیە. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی 25-50 گرام لە پاقلەی سۆیا بە ڕێژەی 10%. ڕۆژانە دەبێتە هۆی دابەزاندنی کۆلیستیرۆلی خراپ. خواردنی سۆیا ڕێگایەکە بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجەی پرۆستات. سۆیا لە ئافرەتاندا، بۆ خۆپاراستن لە

ـــــیندی

فەرمانی گورچیلەکان، ڕێگرتن لە نەخۆشـــییەکانی کیســـی زراو، خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، خۆپاراستن لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە، زەیتی گوێزی هیندی لە تووشبووان بە نەخۆشی شەکرەدا ئاستی شـــەکری خوێن لە ژێر کۆنترۆڵدا دەهێڵێتەوە و لە پەنکریاســـدا هانـــی بەرهەمهێنانی هۆرمۆنی ئینســـۆلین دەدات. جگە لەوەش بۆ خۆپاراســـتن لە تووشبوون بە چەندین جۆری شـــێرپەنجە زۆر گرنگە، هەروەها بۆ پاراستنی ددانەکان لە نەخۆشی، پتەوکردنی ئێســـکەکان بە یارمەتیدانی هەڵمژینی کانزاکانی ئاسن و مەگنسیوم. ســـوودە تەندروستییەکانی زەیتی گوێزی هیندی بۆ چەند جۆرێکی ترشـــە چـــەوری دەگەڕێتەوە وەکو ترشـــی لاریك Lauric، ترشی کاپریك Capric، ترشی کاپریلیك Caprylic، کە سیفەتی دژە میکرۆب و دژەئۆکسان و دژە کەڕوویان هەیە.

ـــــا و هۆرمۆنی ڕووەکی

شـێرپەنجەی مەمـك بەسـوودە، هەروەها ماوەی یـان ڕۆژانی خوێنڕیزی سـووڕی مانگانەی ئافـرەت درێژدەکاتەوە کە ئەمەش فاکتەرێکی دیکەیە ئافرەت لە تووشـبوون بە شـێرپەنجەی مەمك دەپارێزێت. سووککردنی ئەو نیشـانانەی کە لەپاش وەستانی سووڕی مانگانەی ئافرەت سەرهەڵدەدەن وەکو تەزووی گـەرم Hot Flushes و دڵ توندی و خەوزڕان. فراوانبوونـی بۆرییەکانی خوێن، ئەمەش مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشـبوون بە پەککەوتنـی دڵ و بەرزبوونەوەی پەسـتانی خوێن، هەروەها تووشـبووان بە نەخۆشی دڵ دەتوانـن ڕۆژانە 25 گرام پرۆتینی سـۆیا بخەنە ناو خۆراکییانەوە. پاراستنی ئێسکەکان لە تووشبوون بە لاوازبوون بەوەی کە بارستایی ئێسـکەکان زیاد دەکات، ئەمەش پاسـاوی ئـەوە دەداتەوە کە ئافرەتانی ئاسـیایی کە سۆیا زیاتر لە خۆراکیان دایە بە بەراوردکردن لەگەڵ ئافرەتانی ڕۆژئاوایی کەمتر تووشی لاوازبوونی ئێسـك دەبـن. لێکۆڵینەوەکان دەڵێـن کە زیـاد خواردنی سـۆیا لەوانەیە زیانی تەندروستی لێ بکەوێتەوە، لەبەر ئەو ئیسـترۆجینە ڕووەکییانەی کە لە سۆیادان، بەتایبەتی بۆ منـداڵان کە فۆرمیولای بە سـۆیا وەردەگرن، چونکـە دەبێتە ئەگەری ناهاوسـەنگی هۆرمۆنەکان لە لەشـدا کە لەوانەیە لە داوڕۆژدا کاریگەری بکاتە سەر توانای منداڵبوون.

نەخۆشی ئایدز و خۆراک

هـەر چەنـدە نەخۆشـانی Aids بـە گۆڕینی جـۆری خۆراکیان چارەسـەر نابن، بەڵام بۆ چەند مەبەستێك، پێویستە سێ لایەنی گرنگی پەیوەست بە خۆراك و نەخۆشی ئایدز، بزانرێـن و پەیڕەو بکرێن، یەکەم: خۆپاراسـتن لـە بەدخۆراکـی Malnutrition بۆ ئەو کەسانەی کە ئەگەری تووشـبوونیان بە ئایدز لێدەکرێت. دووەم: چارەسەرکردنی بەدخۆراکی کە لە تووشـبووان بە ئایدز ڕوودەدات، بە مەبەستی کەمکردنـەوەی قۆناغەکانـی خراپبوونـی تەندروسـتی. سـێیەم: بەکارهێنانی ڤیتامین و کانزاکان و ترشـە چەورییەکان بە مەبەسـتی بەهێزکردنـی سیسـتەمی بەرگـری لـەش. خۆراك، بەرگری لـەش، هەوکردنەکان و ئایدز لـە بازنەیەکدان و کارگەرییان لەسـەر یەکتری هەیە. بەدخۆراکی بەر لە تووشبوون بە ڤایرۆسی ئایدز، بەرگری لەش لاواز دەکات، بەمەشـەوە تووشبوو زیاتر ڕووبەڕووی هەوکردنەکان دەبێتەوە. هەروەها گەلێك سەرچاوە ئاماژە بەوە دەکەن کە بەدخۆراکی فاکتەرێکی زەقە کە نەخۆشی ئایدز بەرەو قۆناغە سـەختترەکان دەبـات، بەتایبەتی کەمی پرۆتین، وزە، ڤیتامین و کانزاکان. لێرەدا دەبینین کە نەخۆشـانی ئایدز لەبەر بەدخۆراکی لە ڕووی کێشی لەشەوە زۆر لاواز دەبن. خودی ئایدزیش دەبێتە هـۆی کەمبوونەوەی ئارەزووی خـواردن، سـکچوون، هێڵنج و ڕشـانەوە تاو هەوکردنەکان. ئەمانـەش هەموویان لە لایەکی ترەوە دەبنە ئەگەری لەدەسـتدانی وزە و پرۆتین و مـادە خۆراکییـە گرنگـەکان. هەروەها ئەو دەرمانانـەی کە بۆ ئایـدز بەکاردەهێنرێن وەکو زیانی لابەلا ئـارەزووی خواردن کەم دەکەنەوە و نەخۆش تووشی هێڵنج و ڕشانەوە دەکەن، ئەمەش لە لایەکـی دیکـەوە کاریگەرییەکی خەراپ دەکاتە سەر لایەنی خۆراکی نەخۆش. گرنگترین هەنگاو بریتییە لـە دابینکردنی خۆراکێکی پڕ وزە و پڕ پرۆتین، یارمەتیدەری خۆراکی Sup-plements پرۆتین و ڤیتامین و کانزاکان بە شێوەی شلەمەنی سـوودی زۆر بە نەخۆشانی ئایدز دەگەیەنێت.

میوەی وشککراو شەکری زۆر تێدایە

میوەی وشککراو Dried Fruits هەرگیز وەکو میوەی تازە پڕچێژ و تەڕ نییە، چونکە زۆربەی ئاوەکەی لە دەستداوە. مێوژRaisins، جیبسی مۆز Banana Chips، قەیسی، ڕوتاب(قەسپ) ڕێژەیەکی بەرزی شەکریان تێدایە. لەبەر دوو هۆکار، میوەی وشککراو وزە و شەکریان زیاتر لە میوەی تازە تێدایە. یەکەم، هەندێک جار شەکر دەخرێتە ناو میوە وشکراوەکانەوە بەتایبەتی ئەگەر چێژی میوەکە بە وشککراوی نیمچە تفت بێت. دووەم، لەبەر ئەوەی کە میوە بە وشککردنەوە زۆربەی ڕێژە بەرزەکەی ئاو لە دەست دەدات، بەمەشەوە لە قەبارەیەکی بچووکتردا ڕێژەی شەکر و وزەی زیاتر دەبێت لەوەی کە لە قەبارەیەکی گەورەی میوەی تازەدا هەیە کە ڕێژەیەکی زۆری ئاو تێدایە. بۆ نموونە، گلوە ترێیەک 7 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت، دەنکە مێوژێکیش 7 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت، بەڵام کوپێکی پڕ لە ترێ 60 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت، کەچی یەک کوپی پڕ لە مێوژ پتر لە 400 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت. ئەمە لەبەر ئەوە نییە کە کۆمپانیای بەرهەمهێنی مێوژ، شەکر لەگەڵ مێوژدا تێکەڵ دەکات، بەڵکو لەبەر ئەمەیە کە مێوژ زۆربەی ئاوەکەی ترێی لەدەستداوە و بۆتە خۆراکێکی چڕتری دەوڵەمەند بە شەکر و وزە، لە هەمان کاتیشدا کوپەکە پتر لە ترێ جێگای بڕێکی زۆری مێوژ دەکاتەوە. ئەو شەکرەی کە دەخرێتە ناو هەندێک جۆری میوەی وشککراوەوە شەکری سپی ئاسایی نییە(واتە سوکرۆز)، بەڵکو زیاتر شەکری گلوکۆز Glucose یان شەکری فرکتۆز Fructose ە، کە بە شەکری میوە ناسراوە. ئەو دوو شەکرە بە شێوەیەکی سروشتی لە میوەکاندا بەدی دەکرێن. لەکاتی کڕینی میوەی وشککراودا، بە وردی ڕێنمایی جۆری دروستکرنەکەی سەر پاکێتەکە بخوێنەوە بۆ ئەوەی کە بزانی ئایا شەکری زیادی تێکراوە، یان بە بێ شەکر دروستکراوە.

بە ورد کردنی سەوزە و میوە بەهای خۆراکیان کەم دەبێتەوە

ئایا بڕین و زیاد وردکردنی سەوزە و میوە وا دەکات کە زووتر ڤیتامین و ماددە خۆراکییە گرنگەکانی تر لەدەست بدرێن؟ بەڵێ تا سەوزە و میوە وەکو خۆی بە وردنەکراوی بمێنێتەوە یان بۆ ماوەیەک هەڵبگیرێت هێندە ڤیتامین و ماددە گرنگەکانی دەپارێزێت. هەربۆیە سەڵاتە، وا باشترە کە چەند ساتێک لەپاش دروستکردنی زوو بخورێت، ئەگەر کۆن بوو ماددە گرنگە خۆراکییەکانی کەم دەبنەوە یان لە دەست دەچن. باشترین ڕێگا بۆ هەڵگرتنی سەوزە و میوە بۆ نموونە پەتاتە، سێو، پرتەقاڵ، گرێپ فرووت ئەوەیە کە بە پەلکەوە(بە پێستەوە) بە بێ (سپیکردن) هەڵبگیرێن. هەر کە پێست یان پەلکی سەوزە یان میوە لابرێت، ئەوا سەوزە و میوەکان پێش هەموو مادەیەک دەبنە هۆی لەدەستدانی ڤیتامینی C. ئەمەش کردارێکی کتوپڕ نییە بەڵکو بەرە بەرە دەست پێدەکات. مانەوەی سەوزە یان میوەی وردکراو لەناو بەفرگردا (سەلاجە) لەپاش 5-6 ڕۆژ ڕێژەیەکی زۆر ڤیتامینەکانیان لەدەست دەدەن، بۆ نموونە ڕێژەی ونکردنی ڤیتامین C و کارۆتینۆیدەکان و ماددە کیمیاییە ڕووەکییە گرنگەکان لەپاش ئەو ماوەیەدا دەگاتە نزیکەی 10-25%. لە دەرەوەی سەلاجەدا سەوزە یان میوەی وردکراو لە ماوەی 5-6 ڕۆژ تێکدەچن و بەکتریا لەناویدا گەشە دەکات و بۆ خواردن هەرگیز دەست نادات. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە سەوزە و میوەی سپیکراو یان بڕاو یان وردکراو لە ماوەی 1-2 هەفتەدا نیوەی ڤیتامینەکانیان لەدەست دەدات. باشترە کە سەوزە و میوە ڕاستەوخۆ بەر لە خواردن ئینجا ببڕێن یان ورد بکرێن. بۆ هەڵگرتنیش لەناو سەلاجەدا، دەبێ سەڵاتە یان سەوزە و میوەی وردکراو لەناو دەفرێک یان قوتوویەکی داخراودا خەزن بکرێت کە ڕێگا لە تێچوونی هەوا بگرێت. بە گشتی وا باشترە کە سەوزە و میوەی وردکراو لەناو سەلاجەدا لە دوو سێ ڕۆژ زیاتر نەمێنێتەوە.

سوودەکانی چای

چای Tea جۆرەکانی زۆرن: چای سوور، ڕەش، زەرد، سپی، سەوز کە لە ڕووی سوودە تەندروستییەکانەوە هەندێک جیاوازییان هەیە. پۆلیفینۆلەکان Polyphenols گرنگترین ماددە دژەئۆکسانەکانن کە سیفەتی دژی شێرپەنجەیان هەیە، بەتایبەتی شێرپەنجەی سووڕێنچک، شێرپەنجەی گەدە، شێرپەنجەی پێست، شێرپەنجەی هێلکەدان، بەمەرجێک ڕۆژانە 4-6 کوپ چای بخورێتەوە. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە ماددە پۆلیفینۆلەکان ئاستی کۆلیستیرۆل دادەبەزێنن و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ کەم دەکەنەوە و ڕێگا لە مەیینی یان تۆپەڵبوونی خوێن دەگرن. کوپێک چای نزیکەی 40 ملگم مادەی کافائین Caffeine تێدایە کە بە بڕی کەم هاندەرە بۆ تەرکیز و وریابوونەوە. چای سەوزیش زیاتر لە جۆرەکانی تری چای تر دەوڵەمەندە بە ماددە پۆلیفینۆلەکان Polyphenols، بۆیە سوودی تەندروستی تری هەیە. ئەم ماددە دژەئۆکسانانە خانە شێرپەنجەییەکان دادەسەپێنن و نایەڵن گەشە بکەن. هەروەها ئەوەش سەلمێنراوە کە چای سەوز ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ لە خوێندا دادەبەزێنێت کە بەرپرسە لە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و دەبێتە ئەگەری نەخۆشی دڵ یان جەڵتەی مێشک. خواردنەوەی چای سەوز ئاستی شەکری خوێن لەژێر کۆنترۆڵدا دەهێڵێتەوە، بۆیە بۆ نەخۆشانی شەکرە سوودبەخشە. هەروەها لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە چای سەوز دژی بەکتریا کاردەکات و بۆ هەڵامەت و ئەنفلەونزا سوودبەخشە، سکچوونیش رادەگرێت. خواردنەوەی چای سەوز سوودی تری هەیە وەکو سووککردنی شەکەتی دەروونی، هێشتنەوەی پتەوی ئێسک، دواخستنی سەرهەڵدانی سووانی جومگەکان، نەهێشتنی بۆنی ناخۆشی دەم، کەمکردنەوەی هەوکردن و گرژبوونی قۆڵۆن، پاراستنی جگەر لە ماددەی زیانبەخشی وەکو ئەلکهول، سووککردنی نیشانەکانی نەخۆشی پارکینسۆن. چای سەوز ماددەی دژەئۆکسانی تر بە ناوی فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids لەخۆدەگرێت کە کۆمەڵێک سوودی تەندروستییان هەیە وەکو بەهێزکردنی دیواری بۆرییەکانی خوێن، سووککردنی ئازار و نیشانەکانی تری هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان.

شۆربای نیسک بۆ نەخۆشانی شەکرە

شۆربای نیسك Soup Lentils سەرەڕای ئەوەی کە خۆراکێکی سووکە و خێرا ئامادە دەکرێت و هەرسکرنی ئاسانە، سوودی تەندروستی زۆریش لەخۆدەگرێت. دەتوانرێ کە شۆربای نیسك لەگەڵ زۆر جۆری خۆراکدا تێکەڵ بکرێت و چێژیان خۆشتر بکات. نیسك لە هەر چوار وەرزی ساڵدا هەیە، لە رووی بەهای خۆراکییەوە شۆربای نیسکی زەرد یان شۆربای نیسکی سەوز هیچ جیاوازییەکیان نییە. شۆربای نیسك، سەرچاوەیەکی باشە بۆ ریشاڵ Fiber کە ئاستی کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت و مرۆڤ دەپارێزێت لە گرژبوونی قۆڵۆن. جگە لەمانە، شۆربای نیسك ئاستی شەکری خوێن رێکدەخات. شۆربای نیسك چەندین کانزای گرنگی تێدایە لەگەڵ دوو جۆری ڤیتامین B و رێژەیەکی باشی پرۆتین و هیچ چەوریشی تێدانییە ئەگەر چەوری تێنەکرێت. شۆربای نیسك رۆڵێکی بەرچاوی لە خۆپاراستن بە نەخۆشی دڵ هەیە، بەوەی کە شۆربای نیسك کانزای مەگنسیۆم و فۆلێتی تێدایە کە ئەم رۆڵە گرنگەیان هەیە. شۆربای نیسك، جگە لە سوودەکانی بۆ کۆئەندامی هەرس و دڵ، وزەیەکی بەرە بەرە دەدات بەوەی کە کاربۆهیدراتی ئاڵۆزی تێدایە و شەکری خوێن رێکدەخات هەتا لە تووشبووان بە نەخۆشی شەکرەشدا. خواردنی شۆربای نیسك برێکی باش لە کانزای ئاسن بۆ لەش دابین دەکات. کانزای ئاسن پێکهاتووەیەکی گرنگی هیمۆگلۆبینە کە هەڵدەستێت بە فەرمانی گواستنەوەی گازی ئۆکسجین لە سییەکانەوە بۆ هەموو لەش، هەروەها ئاسن بەشێکە لە سیستەمێکی ئەنزیمیی کە گرنگە لە کرداری زیندەپاڵدا (میتابۆلیزم). ئەمەش هەرگیز لە بیر مەکە کە ئافرەتی دووگیان، ئافرەتی شیردەر، منداڵ و هەرزەکاران رۆژانە زیاتر لە خەڵکانی تر پێویستییان بە کانزای ئاسنەوە هەیە. ئاسن لە سەرچاوەی رووەکی وەکو نیسك جیاوازی نییە لەو ئاسنەی کە لە خۆراکی ئاژەڵییەوە وەردەگیرێت.

گێزەر و دابەزاندنی کێشی لەش

هەر خۆراکێك کە وزەی کەمی تێدابێت و مادەی خۆراکی گرنگ لە ڤیتامین و کانزا و مادە دژەئۆکسانەکان لەخۆبگرێت، دەکەوێتە ناو لیستی ئەو خۆراکانەی کە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش و چارەسەرکردنی قەڵەوی تەرخان دەکرێن. گێزەر Carrots یەکێك لەو خۆراکانەیە، چونکە رێژەیەکی بەرزی ریشاڵ لەخۆدەگرێت، ریشاڵ لەگەڵ ئەوەی کە قەبارەی هەیە، ئاویش هەڵدەمژێت، واتە قەبارەیەکی گەورە لەناو گەدەدا داگیردەکات، بەمەشەوە هەستی تێربوون زووتر روودەدات. گێزەر جگە لە ریشاڵ، چەندین مادەی گرنگی تێدایە، بۆ نموونە ئەلفا کارۆتین Al-pha-carotene کە مادەیەکی دژەئۆکسانی سروشتی بەهێزە و مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجەی سییەکان، رەنگە نارنجییەکەی گێزەریش دەگەڕێتەوە بۆ مادەی بیتا کارۆتین Beta-Carotene کە لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ ڤیتامین A کە بۆ تەندروستی چاوەکان یەکجار زەروورە بەتایبەتی بۆ بینین لە رووناکی کەم و بینین لە تاریکیدا، ئەمە سەرەڕای ئەوەی کە مادەیەکی دژەئۆکسانیشە. لە لێکۆڵینەوەی کشتوکاڵی و زانستیدا هاتووە مادەی فالکارینۆل Falca-rinol کە لە گێزەردایە ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجە بە رێژەی 33% کەم دەکاتەوە. هەروەها ئەم مادەیە گێزەر لە کەڕەکیفە (پیسبوون بە کەڕوو) و گەلێك مێروو دەپارێزێت. رۆژانە خواردنی گێزەرێکی بچووك لەگەڵ سەوزە و میوەکانی تردا ئەم ئامانجە دەپێکێت. خواردنی گێزەر رێگایەکی سروشتییە بۆ پاراستنی جوانی و نەرمیی پێست، هەروەها گێزەر کرداری هاوسەنگکردنی ترشێتی و تفتێتی لە پێستدا رێکدەخات، بەمەشەوە پێست دەپارێزێت لە زیپکە و گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن. لە راستیدا، خواردنی گێزەر پێست ساف دەکات، هەندێك جاریش بۆ ئەم مەبەستە شیرەی گێزەر دەخرێتە ناو ئاوێتەکانی پاراستنی پێست. سەرەڕای هەموو ئەم سوودە تەندروستییانەی کە لە سەرەوە باسکران، گێزەر رۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ و گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن کە لە چاوەکاندا روودەدەن و دەبنە ئەگەری کزبوونی بینین یان لەدەستدانی یەکجارەکی بینین.

کام خۆراکت بە دڵە؟

ئەوە روون و ئاشکرایە کە پەیوەندییەکی بەهێز لە نێوان خۆراك یان باشتر بڵێین جۆری خۆراك لەگەڵ خۆپاراستن و تووشبوون بە گەلێك نەخۆشیدا هەیە، هەروەها پەیوەندی هەیە لە نێوان جۆری خۆراك و باری دەروونی و مەزاجی Mood هەر کەسێکدا. روونتر بڵێین خواردنی ئەو خۆراکانەی کە حەزیان لێدەکەیت کاریگەرییەکی پۆزەتیڤانە دەکەنە سەر مەزاجت، پێچەوانەی ئەم مەسەلەیەش راستە، واتە خواردنی جۆرێکی خۆراك کە بە دڵت نەبێت کاریگەرییەکی نێگەتیڤانەی دەبێت لەسەر مەزاجدا. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی خۆراکی پەسندکراو لە لایەن هەر کەسێکەوە هانی لەش دەدات بۆ دەردانی چەند مادیەك بە ناوی ئیندۆرفینەکان Endor-phins کە مەزاجی مرۆڤ باشتر دەکەن. مرۆڤ لەکاتی برسیبووندا، زۆر جار حیساب بۆ حەز و ئارەزووەکانی خواردن ناکات، بەپێی ئاستی یان توندی برسیبوونەکە، هەتا ئاستی برسیبوونەکە توندتر بێت هێندە حەز و هەڵبژاردنەکانی خۆراکی ون دەبن. پەسندکردنی جۆرێکی خۆراك تەنها پەیوەست نییە بە بۆن و شێوە و چێژی خۆراکەکەوە، بەڵکو بە گەلێك هۆکاری تر پەیوەستە لەمانە: ئاستی برسیبوون، تاقیکردنەوەکانی رابردوو سەبارەت بە خواردن و جۆرەکانی خواردن، هەلومەرجی کۆمەڵایەتی لەکاتی خواردندا. کەواتە بە گشتی ئەو فاکتەرانەی کە کاریگەری دەکەنە سەر هەڵبژاردنی خۆراك بریتین لە: ئاستی برسیبوون، پێنج هەستەکەی مرۆڤ بەتایبەتی چێژکردن، بۆنکردن، شێوە و رووخساری خۆراك، شێوەی مەزاج، کفتی و شەکەتی دەروونی (سترێس Stress)، بارگرانی ژیانی رۆژانە، عادات و نەریتەکانی خواردن. هەوڵ بدە کە لەکاتی خواردندا هەموو هزر و بیرکردنەوەیەك بەلاوە بنێیت و لەسەرەخۆ بە هێمنی خۆراکە هەڵبژێردراوەکەت بخۆیت.

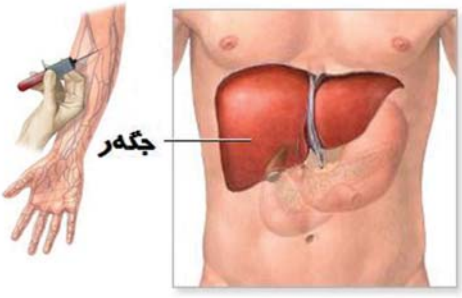
ئـــازاری قـــۆڵ

ئـازار لە قۆڵەکانـدا Arm pain لـە ئەنجامی بوونی نەخۆشـی لە: پێسـت، دەمارەکانی قۆڵ، ئێسك و جومگەکان، بۆرییەکانی خوێن، شـانە نەرمەکانی قۆڵ روودەدات. هەندێك جاریش نەخۆشـی لە بەشێکی تری لەشـدا دەبێتە هـۆی پەیدابوونی ئازار لـە قۆڵەکاندا. لەوانەیــە کــە هۆکارەکانی ئازاری قۆڵ سـادە بێت، ئەگەری ئەوەش هەیە هۆکاری مەترسیداری لەپاڵەوە بێت وەکو نەخۆشـی دڵ بە شێوەی سینگەکوژێ و گرژبوونەوەی ماسولکەکانی دڵ. ئازاری نەخۆشی دڵ لەبـەر تەسـکبوونەوەی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ لەبەر تووشـبوونیان بە رەقبوون یان نیشـتنی چینێکـی چەوری لەسـەر ناوپۆشـەکەیاندا سـەرهەڵدەدات، کە ئازارێکی زۆر سەختە و لە ناوەڕاستی سینگدا هەسـتی پێدەکرێت و زۆر جار بـۆ قۆڵەکانیش دەگوازرێتەوە. هۆکارەکانی تری ئازاری قـۆڵ بریتین لە: هەوکردنی ژێی ماسولکەکان Tendenitis، پێوەدانی مێروو، سووتان، هەوکردنی شانەکانی پێست، گرژبوونی ماسـولکەکانی قۆڵ، شـکانی ئێسکی قۆڵ، نەخۆشی بەگەکان (ألنقرس Gout)، خزینی کرکراگەی نێوان بربڕەکانـی مل، هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان، هەوکردنی دەمارەکان،

شەکرە و کۆلیستیرۆل ژیان دەخەنە مەترسییەوە

رێژەی کەسـانی تووشبوو بە نەخۆشی شەکرە Diabetes و ئاسـتی کۆلیسـتیرۆلی بەرز لە هەرێمی کوردسـتاندا رێژەکەی لەسـەرێیە. نەخۆشی شـەکرە بە تەنیا، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیسـتیرۆل لـە خوێندا، مەترسـی هەیە بۆ ژیان، بەڵام نەخۆشـی شـەکرە لەگەڵ ئاستی کۆلیسـتیرۆلی بەرز، پێکەوە مەترسـییەکەیان گەلێك زیاترە. کەسـێك کە ئەو نەخۆشـییانەی هەبـێ، وەك مرۆڤێکی ئاسـایی کە تووشی نەخۆشـی دڵ هات، هەست بە ئازاری سینگ، واتە (سینگە کوژێ) ناکات. (سینگە کوژێ) ئازارێکی یەکجار توند و سەختە، بەهێزترین پیاو لە جووڵە دەخات و بەرگەی ناگرێت. نەخۆشانی شەکرە(وەکو بەشێك لە ئالۆزییەکانی شەکرە کە بە تەواوی کۆنترۆڵ نەکرابێت) ئەگەری تووشبوونیان بە نەخۆشی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لە کەسـانی ئاسـایی زیاترە. بۆ ئەوەی کە لەو نەخۆشـییانە دوور بیت، پێویسـتە کە بە وردی چاودێـری ئـەو خۆراکەی دەیخۆیـت بکەیت، بەتایبەتی لە بـواری چەورییەوە. هەروەها دەبێ پشکنینی شەکر بکرێت کە لە خورینی ئاستەکەی پتر نەبێت لە ١٢٦ملگم \دێسیلیتر و پاش خواردن پتر نەبێت لە ٢٥٠ ملگم \دێسیلیتر، سەرەرای پشکنینی چەوری خوێن و پشکنینی کلینیکی لە لایەن دکتۆر بۆ دڵنیابوون لەوەی کە تووشی بەرزبوونەوەی پەسـتانی خوێن و نەخۆشی دڵ نەهاتووە .هەروەها دەبێ چاودێری کێشی لەش بکەیـت و بە هیچ شـێوەیەك توخنی جگەرە و خواردنەوەی ئەلکهـول نەکەویت، جگە لەوەش رۆژانە یەك کاتژمێر وەرزشـی رۆیشتنی خێرا بکات . نابێ کۆلیسـتیرۆلی گشـتی خوێن (کۆلیسـتیرۆلی باش و خراپ) لە خورینی لە٢٠٠ ملگم \دێسیلیتر پتر بێت.

نیشانەکانی دەرکەوتنی نەخۆشی جگەر



لەکاتی تووشبوونی جگەر Liver بە هەر نەخۆشییەك، چەند نیشانەیەك لە تووشـبوودا بەدی دەکرێن کە تایبەت نین بە جۆری نەخۆشـییەکە. لەم نیشـانانە: هێڵنج، رشـانەوە، ئازار لە بەشی سـەرەوەی لای راستی سك، زەردوویـی Jaundice کە بریتییە لە زەرد هەڵگەرانی رەنگی پێسـت لەبەر زیادبوونی رێژەی مادەی بیلیروبین Bilirubin لە خوێندا. لەوانەیە کە نەخۆشـەکە کێشی بەرەو لاواز بوون بچێت. بەهەرحاڵ، لەبەر ئەوەی کە جگەر تووشی چەندین جۆری نەخۆشی دەبێت، هەندێك نیشانە لە نەخۆشدا بـەدی دەکرێن کە تا رادەیەکـی زۆر تایبەتمەندن بە جۆری نەخۆشـیی جگەر. تووشبوو بە بەردی زراو لەپاش خواردنی خۆراکێکی چەور، لە بەشی سەرەوەی لای راستی سك تووشی ئازار و رشانەوە دەبێت. ئەگەر کیسی زراویش دوچـاری هەوکردن بێـت ئەوا نەخۆش تووشی تا دەبێت. تووشبووان بە مۆمبوونی جگەر Cirrhosis تووشی پەککەوتنی جگەر دەبن کە نیشـانەکانی بریتین لە: خورشت لە پێستدا لەبەر نیشـتنی خوێیەکانی زەرداو، بێ هێزی گشتی

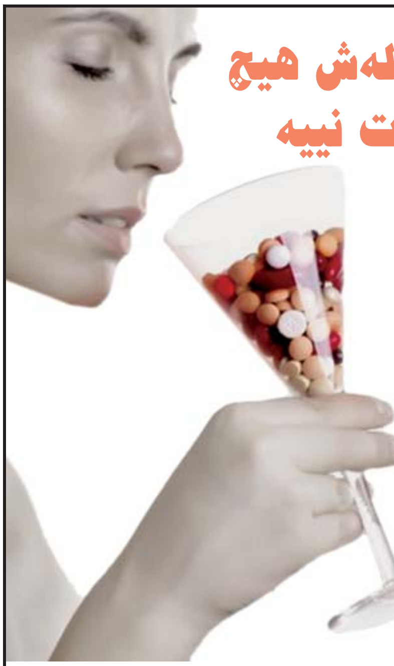
چۆن مـــنداڵەکەت لە

قەڵـەوی مـنـداڵان Childhood obesity خەریکـە لە لای ئێمەش روو لە زیادبوون بکات، هێشـتا هەندێك دایك و باوك وا بیردەکەنـەوە کە قەڵەوی و خڕیی منداڵ مانای تەندروستی باش دەگەیەنێت، کەچـی درك بەوە ناکەن کە پێچەوانەی ئەم رایەیان واتە بوونی کێشی تەندروستیانەترە. لە سـەرەتای بوونی منداڵدا، شیری دایك منداڵەکـە لـە قەڵـەوی دەپارێزێـت، بە پێچەوانـەی شـیری تۆزی مانگا(شـیری قوتوو) کە لەوانەیە کێشـی زیـاد بکات. بە گشتی لەوانەیە کە قەڵەوی و هەندێك عاداتی خراپی پەیوەسـت بە خۆراك رەگ و ریشەی لە منداڵییەوە هەبێت. هەنگاوەکانی پاراستنی منداڵان لە زیادبوونی کێشـی لەش و قەڵەوی بریتین لە: دڵنیابوون لـەوەی کە منداڵەکەت رۆژانـە مەشـقی بەدەنی یان وەرزشـێکی سـەلامەت رۆژانە بۆ ماوەی یـەك کاتژمێر ئەنجام دەدات، هەرگیز بە شێوەیەکی بەردەوام خۆراکی خێرا بۆ منداڵەکانت مەکرە، باشـترە کە تەنها یـەك جار لە مانگێکـدا خۆراکی خێرا بخوات تاکو کێشـی زیـاد نەکات و لە هزری منداڵەکەتدا نەچەسـپێت کە خۆراکی خێرا سوودبەخشـە یان بەشـێکە لە خۆراکی ئاسـایی، خواردنی شـیرینی و شوکولاتە و کێك و سـاردەمەنییەکان لە لایەن منداڵەکەت سنووردار بکە، شلەمەنییە شیرینەکان زیاتر لە

هەوكردنی ئێسك، لەجێچوونی جومگەی ئەنیشك، بوونی هەر گرێیەك لە قۆڵدا. گەلێك دەرمان بۆ لابردنی ئازاری قۆڵ بەكاردەهێنرێن وەكو ئەسپرین، پرۆفین، فێلدین كە دەبێ لەپاش خواردندا بەكاربیهێنرێن، چونكە لەسەر گەدەی بەتاڵدا دەبنە هۆی داڕووشاندن و سووتاندنەوەی ناوپۆشی گەدە. پشكنینی جیاواز لە تیشكی ئێكس و پشكنینی ڕەنینی موگناتیسی و پشكنینی كلینیكی لە لایەن دكتۆر، بۆ دۆزینەوەی هۆكاری ئازاری قۆڵ و چارەسەركردنی گرنگە.

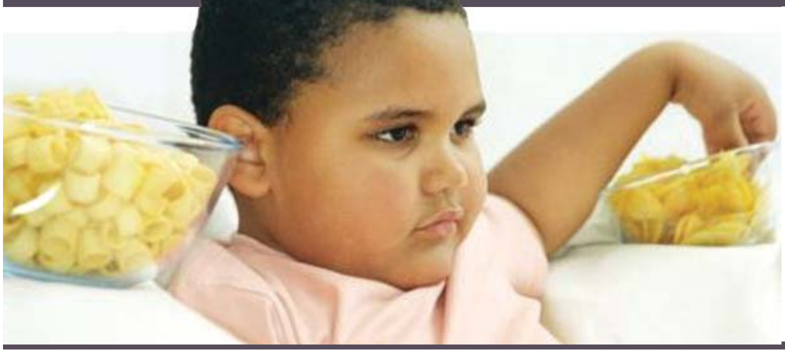
لەش لەبەر بەرزبوونەوەی ڕێژەی مادەی ئەمۆنیا لە خوێندا، ئاوسانی سك لەبەر كۆبوونەوەی شلە لەناو بۆشایی سكدا Ascites، پووكانەوەی ماسولكەكان، گەورەبوونی مەمك لە پیاوانی تووشبوودا Gynecomastia لەبەر تێكچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنەكان، شین و مۆر هەڵگەڕانی پێست لەپاش هەر زەبرێكی سادە، لەوانەشە كە نەخۆش تووشی دەوالی خوێنهێنەرەكانی گەدە و سوورێنچك بێت كە مەترسی خوێنبەربوونییان لێدەكرێت.

بۆ دابەزاندنی كێشی لەش هیچ دەرمانێكی سەلامەت نییە



ئەگەر وا بیردەكەیتەوە كە بە دەرمان Diet Pills دەتوانیت بە خێرایی كێشی لەشت دابەزێنیت و لە ئاستێك بیهێڵیتەوە، ئەوا تۆ زۆر بە هەڵە چوویت! ئەو دەرمانانەی كە گوایە كێش دادەبەزێنن نەك كێش بە شێوەیەكی هەمیشەیی دانابەزێنن، بەڵكو هەندێك جار مەترسی مردن پەیدا دەكەن. ئەگەر كەمێك لەسەر ئەم دەرمانانە بخوێنیتەوە هەتا ئەوانەی كە پێتوایە زۆر باشن، ئەوا دەگەیتە ئەو ئەنجامەی كە چیتر دەرمانی لەو جۆرە بەكار نەهێنیت. ئەو دەرمانانەی كە لە لایەن ئەجانسی خۆراك و دەرمانی ئەمەریكییەوە تەنها لە ژێر چاودێرییەكی نزیكی دكتۆرەوە ڕێگا بە بەكارهێنانیان دراوە یان ئەپرۆڤ كراون، زیانی لابەلای مەترسیدار بەخۆوە دەگرن. ئەگەر بە هەر شێوەیەك بێت یەكێك لە دەرمانەكانی دابەزاندنی كێشی لەش وەربگریت، پێشبینی ئەوە بكە كە دووچاری چەندین حاڵەت و نیشانەی تەندروستی خراپ و هەندێك جاریش مەترسیدار دەبییەوە وەكو: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، دڵەكوتێ و ناڕێكی لە لێدانەكانی دڵ، سەرسووڕان، تێكچوون لە بینیندا، سەرئێشە، خوزران، پەستی، خەمۆكی. ئەو دەرمانانەی كە هەڵمژینی چەوری لە ڕیخۆڵەدا كەم دەكەنەوە وەكو ئۆرلیستات Orlistat (زینیكال Xenical)، ئەو دەرمانانە دەبنە ئەگەری كۆبوونەوەی گاز لە كۆئەندامی هەرسدا، لەگەڵ سكچوون و جوولەی كۆنترۆڵنەكراوی ڕیخۆڵە، هەروەها كەمی ئەو ڤیتامینانەی كە چەوری دەتوێننەوە بە تایبەتی ڤیتامین A. ئەمەش دەبێتە هۆی وشكبوونی پێست و هەڵوەرینی قژ. هەروەها ئیفیدرا Ephedra زیانی لابەلای زۆر مەترسیداری هەیە وەكو: سەرئێشە، هێڵنج، نۆرەی دڵ و جەڵتە، تەنانەت مەترسیی بۆ هەرزەكارانیش هەیە. هەروەها ئەو دەرمانانەی كە ئارەزووی خواردن دادەمركێنن وەكو سیبوترامین Sibutramine (میریدیا Meridia) دەبنە ئەگەری وشكبوونی دەم، لەش داهزران، بۆرژان، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. ئەم جۆرە دەرمانانە نابێ بە هیچ شێوەیەك لە لایەن ئافرەتی دووگیان و ئافرەتی شیردەردا بەكاربهێنرێن. هەوڵ بدە بە ڕێگا زانستی و تەندروستییەكانی دابەزاندنی كێش ئاشنا بیت و پەیڕەویان بكەیت. چونكە بۆ سەلامەتی ئەوە باشترە.

قەڵەوی دەپارێزی؟



خۆراكی شیرینی ڕەق دەبنە ئەگەری زیادبوونی كێشی منداڵ، هەرگیز ڕێكوپێكی و باشییەكانی منداڵەكەت پاداشت مەكە بە شلەمەنی شیرین و نوشابە گازدارەكان یان هەتا بە نەستەلە و چوكلێت، ئەگینا منداڵ زۆر بە ئاسانی دەست بەرداری نابێت. زیاتر هانی منداڵەكەت بدە بۆ خواردنی سەوزە و میوەی جۆراوجۆر، هەروەها شیر و ماست و پەنیر، هێلكە، گۆشت، مریشك، ماسی، دانەوێڵە، بەروبوومە پاقلەمەنییەكان.