زستان و کەمی ڤیتامین D

ڤیتامین D یەکێکە لەو ڤیتامینانەی کە لە چەوریدا دەتوێتەوە. ڤیتامین D بۆ لەش پێویستە چونکە ڕۆڵی هەیە بۆ هەڵمژین و سوودوەرگرتن لە کانزای کالسیۆم کە گرنگە بۆ پتەوی ئێسک و ددانەکان. کەمی ڤیتامین D لە منداڵاندا دەبێتە هۆی لاوازبوونی ئێسك واتە نەخۆشی ئێسکەنەرمە Rickets، لە گەورەکانیشدا دەبێتە هۆی بێ هێزبوونی ئێسکەکان Osteomalacia.

ڤیتامین D بە ڕێژەیەکی بەرز لە خۆراکدا نییە، بە مانایەکی تر لەوانەیە کە تەنها بە خۆراك بڕی پێویستی ڕۆژانەی ئەم ڤیتامینە بە ئاسانی دابین نەکرێت، بۆیە لە پیشەسازی خۆراکدا ڤیتامین D دەخرێتە ناو گەلێك خۆراکەوە وەکو شیر، سیریلاك، پەنیر و خۆراکی تر، لەش توانای ئەوەی هەیە کە بە هۆی بەرکەوتن بە تیشکی خۆرەوە ڤیتامین D بۆخۆی دابین بکات. دەتوانین بڵێین کە بەرکەوتن بە تیشکی خۆر سەرچاوەی سەرەکییە بۆ ڤیتامین D، بۆیە لە وەرزی زستاندا و بەتایبەتی لەو وڵاتانەی کە بە ڕێژەیەکی کەم تیشکی خۆریان لێدەدات، بۆ نموونە باکووری کالیفۆرنیا تا دەگاتە ناوچەی بۆستن لە مانگەکانی زستاندا تیشکێکی کەمی خۆری لێدەدات کە ڕێژەیەکی باش لە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی ناگەیەنێتە زەوی کە توانای دروستکردنی ڤیتامین D بۆ دانیشتوانی ئەو ناوچانە دابین بکات. بۆیە لەم ناوچانە و لە هەر شوێنێکی تری جیهاندا کە لە وەرزی زستان ڕێژەیەکی کەمی لە تیشکی خۆری لێدەدات پێویست دەکات کە ڤیتامین D بە شێوەی دەرمان یان یارمەتیدەری خۆراکی Supplements لە لایەن دانیشتووانەکانیان بەکاربهێنرێت بۆ دابینکردنی پێویستی ڕۆژانەیان.

هەموومان دەزانین کە شوکولاتە و کێکەکان خاوەنی وزەیەکی زۆرن، بەڵام قەت بیرت لەو خۆراکانە کردۆتەوە کە حەزیان لێدەکەیت، ئایا چەند چەوری شاراوەیان تێدایە ؟ لێرەدا باسی چەند جۆرێکی خۆراك دەکەین کە ڕێژەیەکی بەرزی چەوری شاراوە Hidden Fat لەخۆدەگرن. مایۆنێز چێژی زۆربەی سەلاتەکان خۆش دەکات، لەگەڵ خۆراکی خێرادا دەخورێت، بەڵام ئایا درکت بەوە کردووە کە ڕێژەی چەوری ناو مایۆنێز دەگاتە 80% یان 80 گرام لە هەر 100 گرامدا، وا باشترە کە لەجیاتی ئەوەی

خۆراکی ڕۆژانە بە شێوەیەکی سەرەکی سێ گروپی تێدایە: چەوری، کاربۆهیدرات، پرۆتین. زۆر بە ئاسانی ئەم سێ گروپە لە خۆراکدا دەبینرێت، بەڵام ئایا ئێمە جۆرە باشەکان یان جۆرە تەندروستییەکان هەڵدەبژێرین؟ بێگومان بیستووتانە کە چەوری باش و چەوری خراپ لە خۆراکدا هەیە، هەروەها کاربۆهیدراتی باش و کاربۆهیدراتی خراپ. چی وا لە پرۆتین دەکات کە تەندروستیانە بێت؟ نزیکەی هەموو پرۆتینەکان لە هەموو خۆراکەکاندا باش و وەکو یەکن، بەڵام ئەوە گرنگە کە کام چەوری لەگەڵدایە، هەروەها سەرچاوە خۆراکییەکەی پرۆتین

شیرەی ترێ لە نەخۆشی دڵ دەتپارێزێت

شیرەی ترێ Grape Juice، بە مەرجێك ئاو و شەکری تێنەکرابێت ڕێژەیەکی بەرزی لە فلاڤۆنۆیدەکان تێدایە، ئەم مادانە دژەئۆکسانی بەهێزن کە مرۆڤ دەپارێزن لە نەخۆشی دڵ، جەڵتەی مێشك، نەخۆشی شەکرە. خوێنبەرەکان لە تووشبوون بە ڕەقبوون دەپارێزێت، هەروەها لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە شیرەی ترێ لەوانەیە پەستانی خوێن دابەزێنێت لە تووشبووان بە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. خوێی کانزایی،پۆتاسیۆم، ئاسن، بۆرۆن، سیلینیۆم، ڤیتامین PP، ڤیتامین A.C، B1.B2، B5.B6. خواردنەوەی شیرەی ترێ کاریگەرییە خراپەکانی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی ناو تیشکی خۆر کەم دەکاتەوە بەمەش لە زوو پیربوونی پێست و گۆڕانی ڕەنگی پێست و چرچبوون و شێرپەنجەی پێست دەتپارێزێت. هەروەها دژەئۆکسانەکان و کانزا و ڤیتامینەکانی ناو شیرەی ترێ مرۆڤ لە تووشبوون بە گەلێك جۆری شێرپەنجە دەپارێزێت، بەتایبەتی بە هۆی ئەو مادە دژەئۆکسانانەی کە لە شیرەی ترێدان خانە ساغەکان بە کاریگەرییە دەرەکی و ناوەکییەکانەوە ناگۆڕێن بۆ خانەی شێرپەنجەیی. شیرەی ترێ بە تایبەتی شیرەی ترێی ڕەش تا ڕادەیەکی زۆر بۆرییەکانی خوێن لە نەخۆشی دەپارێزێت، ئەمەش دەگەڕێتەوە بۆ کانزای سیلینیۆم Selenium و مادە دژەئۆکسانەکانی ناو شیرەی ترێ بەتایبەتی فلاڤۆنۆیدەکان کە مادەی کۆلاجینی ناو دیواری بۆرییەکانی خوێن دەپارێزن کە گرنگن بۆ دروستیی و پتەوی خوێنبەرەکان. خواردنەوەی شیرەی ترێ، دەزگای بەرگری لەش دژی بەکتریا و ڤایرۆس و کەڕووەکان بەهێز دەکات. ئەوە ماوە بڵێین کە شیرەی ترێ لەبەر ئەوەی کە ڕێژەیەکی بەرزی لە شەکری میوە (فرکتۆز) تێدایە، ئەوانەی کە نەخۆشی شەکرەیان هەیە یان کێشی لەشیان لەسەرێیە واباشە لە خواردنەوەی ئەم شیرەیە خۆیان بپارێزن.

چەورییە شاراوەکان Hidden Fats

مایۆنێز بخەیتە ناو ساندویچی مریشك یان ماسی تونا، هەندێك ساسی سۆیا یان ماست و پەنیری کەم چەوری یان تەماتە یان بیبەری ڕەش وەکو (درێسینگ Dress-ing) بخەیتە سەر ساندویچ و سەلاتە. کەرەی فستق عەبید Peanut but-ter بە ڕێژەی 50% چەوری تێدایە. پەنیرەکان بە گشتی ڕێژەیەکی بەرزی چەوریان تێدایە، بۆ نموونە ڕێژەی چەوری ناو پەنیری شیدار Cheddar دەگاتە 33%. گۆشتی سوور بە ڕێژەی 31% چەوری لەخۆدەگرێت کە چەورییە تێرەکان و لە لەشدا ئاستی کۆلیستیرۆل بەرزدەکەنەوە، ئەگەرچی گۆشتی سوور ڕێژەیەکی چەوری کەمتری تێدایە لەچاو گەلێك خۆراکی تر کە چەوری شاراوەیان تێدایە، بەڵام لەبەر ئەوەی کە گۆشتی سوور بە بڕی زیاتر دەخورێت بۆیە دەرەنجام ڕێژەیەکی زیاتری چەوری دەبەخشێت. گوێز، باوی، گازو بە ڕێژەی پتر لە 70% چەوری لەخۆدەگرن، ئەم چەورییانە سوودبەخشن بۆ تەندروستی، بەڵام زیاد خواردنیان لەوانەیە کە ببێتە زیادبوونی کێشی لەش. ڕێژەی چەوری لەناو جیبسی پەتاتەدا دەگاتە 35% کە چەورییە نێوەندییەکان و بۆ تەندروستی پەسند ناکرێن. میوەی ئەڤۆکادۆ Avocadosبە ڕێژەی 17% چەوری تێدایە کە بە چەورییە باشەکان دەژمێرێن، بەڵام دیسان زیاد خواردنی ئەڤۆکادۆ لەوانەیە کێشت زیاد بکات.

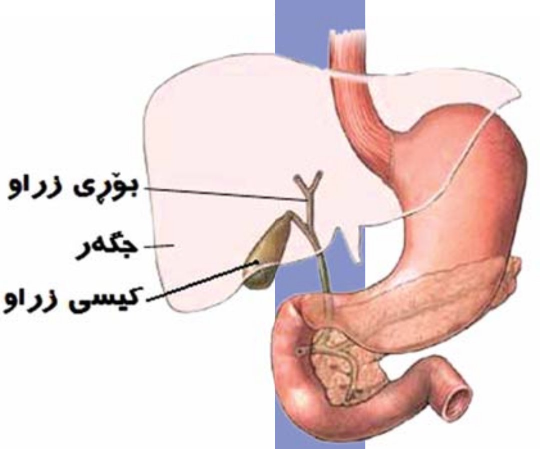
پرۆتینی تەندروستییانە

چۆن بۆ خواردن ئامادە دەکرێت. پرۆتینەکان لە یەکەی بچووك پێکهاتوون بە ناوی ترشە ئەمینییەکان Amino acids، بە گشتی 20 جۆری ترشە ئەمینی لە پرۆتینەکاندا هەن، لەشی مرۆڤ توانای دروستکردنی 11 جۆری هەیە، 9 جۆرەکەی تر بە ترشە ئەمینە زەروورەکان Essential Ami-no Acids ناوزەد دەکرێن و پێویستە لە خۆراکەوە وەربگیرێن. لەکاتی خواردندا، کۆئەندامی هەرس خۆراکی پرۆتینی تێکدەشکێنێت بۆ یەکەی ترشە ئەمینی، پاشان دەستدەکات بە هەڵمژینیان، ئینجا لەش بەکاریان دێنێت بۆ دروستکردنی پرۆتینی نوێ بەپێی پێویست، بۆ نموونە بۆ ماسولکە و ئەندامەکان و بەشەکانی سیستەمی بەرگری لەش. هەموو ئەو پرۆتینانەی کە لە خۆراکی ئاژەڵییەوە سەرچاوەدەگرن وەکو گۆشتەکان و هێلکە و ئەلبان، پرۆتینی تەواون Complete چونکە تێکەڵاوێك لە 9 پرۆتینە زەروورەکان لەخۆدەگرن. کەچی پرۆتینی خۆراکی ڕووەکی جگە لە سۆیا کە پرۆتینی تەواوە، بە پرۆتینی ناتەواو ناوزەد دەکرێن، چونکە هەموو ترشە ئەمینییەکان لەخۆناگرن. ئەگەر تۆ ڕووەکی خۆر واتە Vegan بیت، دەبێ خۆراکت یەکجار جۆراوجۆر بێت بۆ دابینکردنی هەموو ترشە ئەمینییەکان بۆ لەش.

خۆژاراویکردن بە ڤیتامینەکان

لەگەڵ هەموو ئەو زانیارییە بەرفراوانەی لەبارەی گرنگی خۆراك و ڤیتامین و کانزاکان هەیە، دەرکەوتووە کە پەیوەندی خۆراك بە نەخۆشی و پاراستنی تەندروستی تا دێت بەرجەستەتر و ڕوونتر دەبێت، تا ئێستا ئەوە سەلمێنراوە کە تەنیا لە ڕێگای خۆراکەوە دەکری بە ڕێژەی 80% خۆت لە نەخۆشی جۆراوجۆر بپارێزیت. گەلێك کەس پێیان وایە کە مادام هەر جۆرێکی خۆراك یان مادەیەکی خۆراکی کە سوودبەخش بێت بۆ تەندروستی و بە بڕی بچووك پێویست بێت بەتایبەتی ڤیتامین و کانزاکان، ئەوا بڕی زیاتر سوودی زیاتر بە تەندروستی دەگەیەنێت! بەڵام ئەو بۆچوونەیان هەڵەیە. دەبێ ئەوە هەرگیز لەیاد نەکەین کە بڕی زیادی هەر مادەیەکی خۆراکی لە هەر بارودۆخێکدا باش نییە، ئەمەش ئەو گۆتەیەمان دێنێتەوە یاد کە دەڵێ بڕی زیاد لەوانەیە زیانبەخش بێت ”excess can be harmful“ بەتایبەتی یارمەتیدەری خۆراکی Nutrient Supplements کە زیاتر ڤیتامینەکان و کانزاکان دەگرێتەوە. بەم دواییە یارمەتیدەری خۆراکی کە جگە لە ڤیتامین و کانزاکان، مادە دژەئۆکسانەکان لەخۆ دەگرن، کە کەوتوونەتە بازاڕەکانەوە، بەڵام بەکارهێنانیان بەتایبەتی بە بڕی زۆر لەوانەیە زیانی تەندروستی لێ بکەوێتەوە. گەلێك لەو یارمەتیدەرە خۆراکییانە ئەو ڤیتامینانە لەخۆدەگرن کە لە چەوریدا دەتوێنەوە و سیفەتی دژەئۆکسانیان هەیە وەکو بیتا کارۆتین و ڤیتامین A، ڤیتامین E. زیادبوونی ئەو ڤیتامینانەی کە لە چەوریدا دەتوێنەوە لە لەشی مرۆڤدا گرفتی تەندروستی پەیدا دەکەن بەتایبەتی ڤیتامین A. ئەو ڕاستییە بە تەواوی سەلمێنراوە کە لەشی مرۆڤ باشتر سوود لە ڤیتامینەکان وەردەگرێت کە لە ڕێگای خۆراکەوە وەربگیرێت نەك بە شێوەی دەنك یان کەپسول. بەکارهێنانی ڤیتامینەکان بە دەرمان تەنها لە لایەن دکتۆرەوە تەرخان دەکرێت، ئەویش بۆ هەندێك حاڵەت و نەخۆشی.

خۆراک و نەخۆشییەکانی کیسی زراو



نەخۆشی لە کیسی زراوGallbladder یان بەردی زراو Gallstones باون و هەندێك جاریش مەترسی دەخەنە سەر ژیان. گەلێك جاریش بوونی بەرد لەناو کیسی زراودا بۆ ماوەی چەند ساڵێك هیچ نیشانەی نابێت و نەخۆش درکی پێناکات. بەردی زراو لەوانەیە بخزێتە ناو بۆری زراو بیگرێت، لێرەدا نیشانەی وەکو ئازار و زەردوویی سەرهەڵدەدەن، ئەم حاڵەتە ئەگەر درێژە بکێشێت ئەوا شانەکانی جگەر زیانی زۆریان پێدەگات. لەگەڵ نەخۆشییەکانی زراودا، پێویستە تا پاش چارەسەرکردن پارێزی لە خۆراکی چەور بکرێت، بۆ نموونە کەمکردنەوەی چەوری رۆژانە بە شێوەی زەیتی زەیتوون یان زەیتی گوڵەبەڕۆژە بە مەرجێك زیاتر نەبێت لە 3 کەوچکی گەورە(کەوچکی شیو). دوورکەوتنەوە لە خواردنی ئەم خۆراکانە: شیری پڕچەوری (فول کرێم) و هەر بەرهەمێکی ئەلبان کە لە شیری پڕچەورییەوە دروستکراو بێت وەکو پەنیر و ماست. هەموو جۆرەکانی بیسکویت، هەموو جۆرەکانی کێك، ئایس کرێم. خواردنی هێلکە بە کوڵاندن نەك سوورکردنەوە لەناو رۆن یان زەیتدا کە هەفتانە لە چوار هێلکە پتر نەبێت. هەروەها باشترە رۆژانە تێکڕای بڕی چەوری یان زەیت لە خۆراکدا پتر نەبێت لە 25 گرام کە دەکاتە 5 کەوچکی کوپ یان 2.5 کەوچکی گەورە یان کەوچکی شیو. گۆشت یان ماسی چەور بەتایبەتی کە لە رۆن یان زەیتدا سوورکرابێتەوە، سۆسەج، گۆشتی پەلەوەر بە پێستەوە، گۆشتی قاز و مراوی، ماسی قوتووبەند. کەمکردنەوەی فستق، گوێز، کازو، فستق بۆ رۆژانە تەنیا 5 دانە. کەم خواردنی شوکولاتە و نەستەلە، جیبسی پەتاتە، کەرە و کرێمیەکان بە گشتی، کەمکردنەوەی زەیتوون بۆ 5 دانە لە رۆژێکدا. پاش چارەسەرکردنی نەخۆشی زراو یان لابردنی بەردی زراو بە نەشتەرگەری، نەخۆش دەتوانێت کە خۆراکی خۆی ئاسایی بکاتەوە و هیچ پارێزێك نەکات لەو خۆراکانەی کە باسکران. بەهەرحاڵ، ئەو کەسانەی کە مەترسی تووشبوونیان بە نەخۆشییەکانی زراو لێدەکرێت پێویستە کە پارێزی لە خۆراکی چەور بکەن و کێشیان دابەزێنن ئەگەر قەڵەون، چونکە یەکێك لە ئالۆزییەکانی قەڵەوی تووشبوونە بە بەردی زراو و نەخۆشییەکانی تری کیسی زراو. هەروەها ئەو کەسانەی کە ریجیمی زۆر توند بۆ دابەزاندنی کێش دەگرنە بەر و زیاد خۆیان برسی دەکەن، زیاتر ئەگەری تووشبوونیان بە بەردی زراو لێدەکرێت.

کام میوە زۆر شەکر لەخۆدەگرێت؟

هەندێك میوە رێژەیەکی بەرزی شەکر لەخۆدەگرن، هەندێك میوەش رێژەیەکی کەمتر. ئەو جۆرانەی میوە کە رێژەیەکی بەرزی شەکریان تێدایە پێویستە بە کەمی بخورێن لە لایەن ئەوانەی دەیانەوێت کێشی لەشیان دابەزێنن، یان نایانەوێ کێشی لەشیان زیاد بکات، یانیش نەخۆشی شەکریان هەیە. ئەو جۆرانەی میوە کە ئاستێکی بەرزی شەکر بە شێوەی گلوکۆز Glucose یان شەکری میوە (فرکتۆزFructose) لەخۆدەگرن گەلێکن، وەکو: سێو، گێلاس، ترێ، مانگۆ، هەرمێ، ئەناناس، هەنار، مۆز، هەنجیر، خورما، میوەی وشککراو. ئەو جۆرانەی میوە کە ئاستێکی نزمی شەکر لەخۆدەگرن بۆ ئەوانەی قەڵەون و ئەوانەی کە دەیانەوێ کێشی لەشیان دابەزێنن، هەروەها تارادەیەکیش بۆ نەخۆشانی شەکرە بە مەرجێك بە بڕی کەم بخورێن، ئەم جۆرانە بریتین لە: کاڵەك(گندۆرە)، شووتی، قەیسی، لیمۆ، پرتەقاڵ، گرێپ فرووت Grape-fruit، خۆخ، ئالۆ، کیوی. هەر کامێك لەم جۆرانەی میوە، باشترە کە ئاوا بێ وردکردن یان کردن بە شیرە بخورێت تاکو زۆربەی مادە خۆراکییە بەسوودەکانی پارێزراو بێت. بۆ نموونە هەر میوەك دەکرێتە شیرە ئەوا رێژەی ریشاڵەکەی زۆر کەم دەبێتەوە، لە خودی میوەکە. جگە لەمەش، بە وردکردنی میوە رێژەی ڤیتامینەکانیش کەمتر دەبنەوە. هەروەها کە میوە بە ورد نەکراوی بخورێت، ئەوا رووبەرێکی گەورە لە گەدەدا داگیر دەکات، بەمەشەوە هەستی تێربوون زووتر دەبەخشێت، هەر بۆیەشە کە خواردنی میوەکان بەتایبەتی ئەوانەی کە رێژەیەکی نزمی شەکر لەخۆدەگرن بەبێ وردکردن و کردن بە شیرە، بۆ دابەزاندنی کێشی لەش زۆر گونجاوە.

دژەئۆکسانـــــــــــــــ

دژەئۆکسانەکان Antioxidants هەندێك جار بە ڤیتامینەکانی دوارۆژ ناوزەد دەکرێن، لەوانەیە بەم دواییە ئەم زاراوەیەت بیستبێت کە لە میدیاکاندا باسی لێوە دەکرێت، مادە کیمیاییە رووەکییەکان Phytochemicals . لە بەروبوومە رووەکییەکاندا جگە لە مادە خۆراکییەکانی وەکو پرۆتین، کاربۆهیدرات، چەوری، ڤیتامین و کانزاکان چەند مادەیەکی تر هەن بۆ پاراستنی تەندروستی مرۆڤ زۆر گرنگن، زۆربەیان سیفەتی دژەئۆکسانیان هەیە واتە دژی کرداری ئۆکسان دەوەستن کە دەبێتە ئەگەری پەیداکردنی مادە یان کۆلکە سەربەستەکان لە لەشدا، ئەم کۆلکە سەربەستانە کاریگەری خراپ دەکەنە سەر تەندروستیمان و تووشی شێرپەنجە و نەخۆشی دڵ و نەخۆشی ترمان دەکەن. ئەوە سەلمێنراوە کە ئەم مادە دژەئۆکسانانە لە پاراستنی مرۆڤ لە شێرپەنجە و نەخۆشی

کوارگی خۆرسک لەوانەیە کوشندە بێت

ژاراویبوون بە کوارگ لەبەر ئەو مادە ژەهراوییانەی کە لەناو کوارگی خۆرسکدا Wild mushrooms هەنە لەوانەیە مەترسی بخاتە سەر ژیان. لە هەزارەها جۆرەکانی کوارگ نزیکەی 32 جۆریان کوشندەن، هەروەها نزیکەی 52 جۆری دیکەش مادەی ژەهراوی لەخۆدەگرن، جۆرە ژەهراوییەکان ڕەنگیان زەق و بریقەدارن. نیشانەکانی ژاراویبوون بە کوارگ لە شڵەژانی گەدەوە دەستپێدەکات، تا دەگاتە لەکارکەوتنی ئەندامەکانی وەکو جگەر و گورچیلە. ڕشانەوە، سکچوون لەوانەیە کە لە پاش خواردنی کوارگ بە 6-12 کاتژمێر دەستپێبکات، هەندێك جاریش پاش 2-3 ڕۆژ. پاشان نیشانەی تر لە تووشبوودا پەیدا دەبن وەکو: سەرئێشە، سەرسووڕان، هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی، دەست لەرزین، ئازاری ماسولکە، زەردووی، کەمخوێنی، سووبوونەوەی پێست، دڵەکوتێ، شێوان، قوڕسبوونی هەناسە.

لە لایەکی ترەوە کوارگی ناژاراوی کە بۆ خواردن شیاوە، بە تایبەتی کوارگی قاوەیی، مادەی گرنگی زیاتر لە کوارگی سپی تێدایە وەکو: کانزای سیلینیۆم(کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە)، ڤیتامین B2، ڤیتامین B5، ڤیتامین B3 (نیاسین)، کانزای کۆپەر، پۆتاسیۆم، فۆسفۆر، ئاسن، زینك.

کوارگ لە یارمەتیدانی وەدەستهێنانی وزە لە کاربۆهیدرات و پرۆتین و چەوریدا گرنگی زۆرە، مرۆڤ دەپارێزێت لە نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشك، کۆڵۆنیش دەپارێزێت لە تووشبوون بە شێرپەنجە، سەرەڕای پاراستنی دڵ لە نەخۆشی، یارمەتی کەمکردنەوەی نیشانەکانی ڕەبو و هەوکردنی جومگەکان دەدات. پاش خواردنی کوارگ ئازار و ئاوسانی پەیوەست بە هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان کەم دەبێتەوە. جگە لەمانە، بەتایبەتی لەکاتی شەکەتی دەروونی (سترێس)دا، کوارگ هانی فرمانی گلاندی ئەدرینال دەدات.

دڵ ڕۆڵیان هەیە. لە توێژینەوەکاندا هاتووە دەکرێ بە ڕێژەیەکی زۆر لە تووشبوون بە شێرپەنجە ڕێگا بگیرێ، بە مانایەکی تر شێرپەنجە لەو نەخۆشییانەیە کە دەتوانین خۆمانی لێ بپارێزین، تەنها بە چەند گۆڕانێك لە ستایلی ژیانماندا دەتوانین بە ڕێژەی 65% پارێزراو بین لە شێرپەنجە. ئەمەش ڕوونکراوەتەوە کە هۆکاری 30%ی حاڵەتەکانی تووشبوون بە شێرپەنجە دەگەڕێتەوە بۆ نارێکی لە خۆراکدا وەکو خۆراکی چەوری زۆر و خۆراکی کەم ریشاڵ. دەمێکی باشە کە زیاد خواردنی میوە و سەوزە ئەگەری تووشبوونی مرۆڤ بە گەلێك جۆری شێرپەنجە کەم کردۆتەوە، بەڵام بۆ تەندروستی باشتر جەخت دەکرێتەوە لەسەر (ڕۆژانە پێنج جار سەوزە و میوە)، ئەمەش لە لایەن پەیمانگای شێرپەنجەی نیشتمانیی ئەمریکییەوە ((NCI)) جەختی لەسەر کراوەتەوە.

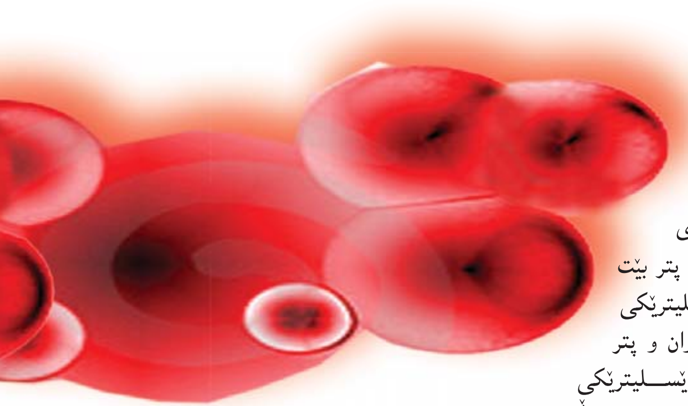
خۆراک تەنیا هۆکار نییە بۆ زیاد نەکردنی کێشی لەش

لەو کاتەی کە زۆربەی خەڵك گرفتی ئەوەیان هەیە کە چۆن کێشی لەشیان دابەزێنن، گەلێك کەسیش گرفتی لاوازی جەستەیان هەیە بۆ زیادکردنی چەند کیلۆگرامێگ کێشی لەش بەدوای چارەسەردا دەگەڕێن. سەرەتا با بزانین هۆکارەکانی کەمی کێش، لەش بۆ چی دەگەڕێتەوە. چەندین فاکتەر کاریگەرییان هەیە لەسەر زیاد نەبوونی کێشی لەش یان کەمبوونەوەی کێشی لەش وەکو: کفتی یان شەکەتی دەروونی (سترێس Stress)ی توند، بۆ نموونە نیگەرانی و بارگرانی قورسی کارو پیشە، گرفت لە هەڵمژینی خۆراك لە کۆئەندامی هەرسدا، زیاد جوولانەوە و زیادبوونی چالاکی بەدەنی Hyperac-tivity کە زیاتر لە منداڵان بەدی دەکرێت، هیلاکی بەدەنی یان ماندووبوونێکی زۆری جەستەیی، زیاد وەرزشکردن کە ببێتە هۆی سەرفکردنی وزەیەکی زۆر بێ ئەوەی کە بە خۆراك قەرەبوو بکرێتەوە، گرفت لە ئارەزووی خواردندا بەتایبەتی کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن لەبەر هەر هۆکارێك، زیادبوونی هۆرمۆنەکانی گلاندی دەرەقی (ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی Thyrotoxicosis)، خەمۆکی، نەخۆشییە درێژخایەنەکان بەتایبەتی نەخۆشی شەکرەی جۆری یەکەم کە لە تەمەنی گەنجێتیدا بەدی دەکرێت و بە دەرزی ئینسولین چارەسەردەکرێت، بەدخۆراکی و کەمی خۆراکی جۆراوجۆر، خۆراکی ناهاوسەنگ واتە خۆراکێك کە هەموو جۆر و مادە گرنگەکان لەخۆنەگرێت. بە هەرحاڵ پێویستە کە بڕی وزەی ڕۆژانە کە لە خۆراکەوە وەردەگیرێت کەمتر نەبێت لە 2500 کالۆری، هەندێك جاریش زیاتر بەتایبەتی ئەگەر سەرفکردنی وزە زۆر بێت.

گوڵان
ژمارە (٧٧١) ٢٠١٠/٣/١

بۆچی خەونی ناخۆش دەبینی؟

کاتێك لە خەوێکی قووڵ ڕادەچەنیت، دوچاری دڵەکوتێ دەبیتەوە، لەبەر بینینی خەونێکی ناخۆش Nightmare هەناسەت سوار دەبێت، وا بیردەکەیتەوە کە تۆ تەنها کەسێت خەونی لەم جۆرە دەبینی. لەمەش زیاتر، لەوانەیە کە بڵێیت نابێ یەکێکی پێگەیشتووی وەك من خەونی ناخۆش ببینێ، زانیومە کە زیاتر منداڵان بە خەونی ناخۆش دەترسن و لە خەو ڕادەپەڕن. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە منداڵان زیاتر لە گەورەکان خەونی ناخۆش د ەبینن ، بەڵام لەوانەیە کە هەر کەسێك لە هەر تەمەنێکدا خەونی ناخۆش ببینێت. ئایا خەونە ناخۆشەکان ئازارت دەدەن ؟ ئایا بە بەردەوامی خەویان لێ تاڵ کردووی؟ ئەگەر وایە، دەبێ هەوڵی دۆزینەوەی هۆکارەکەی بدرێت بە مەبەستی کەمکردنەوەی یان بنبڕکردنی. خەونی ناخۆش لەکاتی خەوی قووڵ و زیاتر لە کاتژمێرەکانی بەرەبەیانی زوودا ڕوودەدەن. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا، خەونی ناخۆش لەخۆیەوە ڕوودەدات بەبێ بوونی هۆیەکی دیار، هۆیەکانی بینینی خەونی ناخۆش بریتین لە: خواردنێك لە درەنگی شەودا، هەندێك دەرمان وەکو زیانی لابەلا بۆ نموونە دەرمانەکانی دژی خەمۆکی و دەرمانەکانی پەستانی بەرزی خوێن، هەروەها پاش وازهێنان لە بەکارهێنانی دەرمانە ئارامبەخشەکان، پاش وازهێنان لە خواردنەوەی ئەلکهول، کەم خەوتن یان کە یەکێك بەردەوام هۆگری خەو بێت لەوانەیە کە خەونی ناخۆش ببینێت. گرفتە دەروونییەکانی وەکو پەستی و نیگەرانی، خەمۆکی، گرژی دەروونی پاش ڕوودانی هەر کارەساتێك (PTSD) و ئازاری قاچەکان لەکاتی نوستندا، هەناسەتەنگی لەکاتی نوستندا. هەندێك جاریش هیچ هۆکارێك بۆ بینینی خەونی ناخۆش نادۆزرێتەوە، ئەو کاتە خەونە ناخۆشەکان دەبنە بەشێك لە گرفتەکانی نوستن Sleep Disorders کە حاڵەتێکی تایبەتە و لە لایەنی دکتۆری دەروونییەوە مامەڵەی تایبەتی لەگەڵدا دەکرێت و ئەگەری بینینی خەونە ناخۆشەکان کەم دەبنەوە.



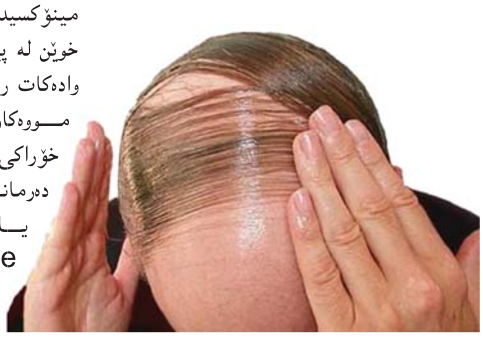
زیادبوونی ڕێ

زیادبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن Polycyehemia

واتە زیادبوونی ڕێژەی هیمۆگلۆبین لە خوێندا کە پتر بێت لە ١٨,٥ گرام لە هەر دێسلیترێکی خوێن واتە(٪١١٤) لە پیاوان و پتر لە ١٦,٥ گرام لە هەر دێسلیترێکی خوێن واتە(٪١٠٢) لە ئافرەتدا، ئەم حاڵەتە زۆر جار هیچ نیشانەیەکی تایبەتی نییە، هەندێك جاریش نیشانەکان جێگای مەترسی نین. بەڵام نیشانە مەترسیدارەکان بریتیین لە: بێ هێزی گشتی، زوو ماندووبوون Fatigue، سەرئێشە، خورشت لە هەموو پێستدا بەتایبەتی لەپاش خۆشووشتن بە ئاوی گەرم Post-bath pruritus، ئازار لە جومگەکاندا، سەرسووڕان، سك ئێشە، هەندێك جاریش گرفت لە مەبینی خوێندا پەیدا دەبێت. لە جۆری دووەمی ئەو حاڵەتەدا کە لە ئەنجامی هەندێك نەخۆشیدا پەیدا دەبێت وەکو نەخۆشی درێژخایەن لە سییەکاندا، نیشانەی وەکو هەناسەتەنگی و کۆکە و تێکچوونی خەو لە نەخۆشدا

قژڕووتانەوەی نێرینە تا ئێستا چارەسەری نییە

قژڕووتانەوەی نێرینە یان قژڕووتانەوەی هۆرمۆنی بریتییە لە هەڵوەرینی قژ لە ئەنجامی چەند هۆکارێك بە یەکەوە، لەمانە هۆکاری زگماکی و هۆرمۆنەکانی نێرینەیی (ئەندرۆجینەکان Androgens). ئافرەتانیش بە ڕێژەی ٪٤٠ دووچاری ئەم گرفتە دەبنەوە. لە زۆربەی پیاوە تووشبووەکاندا، قژ لە لای پێشەوە و تۆقی سەردا هەڵدەوەرێ، کەچی قژی لا تەنیشتەکان یان سەر گوێ و پشت گوێیەکان و پاشەوەی سەر هەڵناوەرێت. هەندێك سەرچاوەی پزیشکی زاراوەی قژهەڵوەرینی نێرینەیی بۆ ئەم گرفتە بەکارناهێنن، چونکە گرفتەکە لە هەر دوو نێر و مێدا بەدی دەکرێت، بەڵام لە هەردووکیاندا هۆرمۆنی نێرینەی هۆکارێکی زەق و سەرەکییە. لە هەندێك پیاو و لە زۆربەی ئافرەتاندا کە دووچاری گرفتەکە دەبنەوە، تەنکبوونی قژ بە گشتی (Diffuse Hair Loss)تێبینی دەکرێت کە زیاتر لە تۆقی سەردا ڕوودەدات. لەگەڵ باڵغبووندا ئاستی هۆرمۆنە ئەندرۆجینەکان بەتایبەتی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن دەگاتە لووتکە، هەر لەو کاتەدا قژڕووتانەوەی هۆرمۆنی دەستپێدەکات، بەڵام لەوانەیە کە لەبەر کەمی ڕێژەکەی تا چەند ساڵێك دواتر هەستی پێنەکرێت، پاشان بە تێپەڕبوونی کات بەرە بەرە قژهەڵوەرینەکە زیاتر دەبێت کە هەرگیز ناوەستێت، بەڵام لەوانەیە کە توندی هەڵوەرینەکە لە ساڵانی دواتردا کەم بێتەوە. هەندێك جار لەبەر هۆکاری دیار و هەندێك جاریش لەبەر هۆکاری نادیار و لە خۆڕا توندی هەڵوەرینەکە زیاد و کەم دەکات، هەرگیز ناتوانرێ کە زیاد و کەمی و خێرایی ئەم هەڵوەرینە بخەمڵێنرێ بۆ هەر تاکێك، بەڵام نەخۆشی، خۆراکی نارێك و مامەڵەی خراپ لەگەڵ قژ و پێستی سەردا بێگومان کرداری هەڵوەرینەکە زیاتر دەکەن. گەر قژوەرین لەبەر کاریگەری هۆرمۆنی نێرینەیی ڕوویدا، بە هیچ شێوەیەك ناڕوێتەوە، چونکە گۆڕانی هەمیشەیی لە ڕەگی مووەکاندا ڕوودەدات کە هەرگیز وەکو پێشان ناگەڕێتەوە. تا ئێستا چارەسەر بۆ قژهەڵوەرینی هۆرمۆنی نەدۆزراوەتەوە، بەڵام لە تەمەنی ژێر ٤٠ ساڵیدا دەکرێ بە هەندێك دەرمان هەڵوەرینی مووەکان کەمێك ڕابگیرێت یان دوابخرێت، بەڵام لە کۆتاییدا هەڵوەرینیان حەتمییە، لەم دەرمانانە گیراوەی یان شامپۆی مینۆکسیدیل Minoxidil کە تەنها سووڕی خوێن لە پێستی سەردا زیاتر دەکات کە ئەمەش وادەکات ڕێژەیەکی باشتری خوێن بگاتە ڕەگی مووەکان، واتە بڕێکی زیاتری ئۆکسجین و خۆراکی پتر بگاتە ڕەگی مووەکان. هەروەها دەرمانی دژی هۆرمۆنە ئەندرۆجینەکان یان تێستۆستیرۆن وەکو فینەستراید Finasteride کە بە شێوەی دەنك لە دەرمانخانەکاندا هەیە.



ژەی هیمۆگلۆبین

بەدی دەکرێن، سەرەڕای زیادبوونی ڕێژەی هیمۆگلۆبینی خوێن. هەروەها ئەگەر زیادبوونی ڕێژەی هیمۆگلۆبینی خوێن لە ئەنجامی شێرپەنجەی گورچیلە یان شێرپەنجەی جگەردا ڕوویدات، ئەوا جگە لە نیشانەکانی تایبەت بە زیادبوونی هیمۆگلۆبین چەندین نیشانەی تر لە نەخۆشدا دەبینرێن بە شێوەی لاوازبوون یان دابەزینی کێشی لەش و زەردوویی و سك ئێشە. هۆمۆنی ئێرترۆپۆیتین Erythropoietin کە تایبەتە بە هاندانی مۆخی ئێسك بۆ دروستکردنی خڕۆکە سوورەکانی خوێن بە شێوەیەکی سەرەکی لە گورچیلەکاندا و بە ڕێژەی ٪١٠ لە جگەردا بەرهەم دەهێنرێت، لە حاڵەتەکانی شێرپەنجەی گورچیلە و شێرپەنجەی جگەردا ڕێژەی ئەم هۆرمۆنە زیاتر دەبێت و دەبێتە هۆی زیاد دروستبوونی خڕۆکە سوورەکان لەناو مۆخی ئێسکەکاندا.

قەڵەوی لەکاتی دووگیانیدا

بەردەوام بەر گوێمان دەکەوێت کە زیادبوونی کێش و قەڵەوی لە هەموو جیهان لە زیادبووندایە، زۆرمان لەبارەی زیادبوونی کێش و قەڵەوی لە نێو منداڵاندا خوێندۆتەوە. ئەمە بە ڕاستی مەترسیدارە کە زوو یان لە تەمەنێکی گەنجیدا نیشانەکانی نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە نەخۆشی تری پەیوەست بە قەڵەوی ببینین. ئێستا کە مەترسی ئەوە دەکرێت کۆرپە لەناو منداڵدانیشدا تووشی گرفتی قەڵەوی بێت. قەڵەوی لەگەڵ دووگیانیدا ئەگەری ئاڵۆزییەکانی پەیوەست بە دووگیانی زیاتر دەکات، کە مەترسییان بۆ دایك و کۆرپەکە هەیە. بێگومان هەرگیز نابێت کە ڕیجیم و وەرزشی توندی بەرنامەی دابەزاندنی کێش لەکاتی دووگیانیدا پەیڕەوبکرێت. وا باشترە کە ئافرەت بەر لە بڕیاردان بۆ دووگیانی پلان دابنێت و کێشی لەشی خۆی بە چاودێری دکتۆر کۆنترۆڵ بکات. هەروەها هەرگیز نابێت کە ئافرەتی دووگیان بە مەبەستی دابەزاندنی کێش دەرمانی وەکو زینیکال یان سیبوترامین یان دەرمانی تر بەکاربهێنێت چونکە زیانی زۆر گەورە بە خۆی و بە کۆرپەکەی دەگات. لەکاتی دووگیانیدا بە شێوەیەکی ئاسایی لەبەر چەند گۆڕانێکی فسیۆلۆژی کێشی لەش زیاد دەکات کە دەگاتە نزیکەی ١٢-١٥کیلۆگرام بە درێژایی مانگەکانی دووگیانی. زیادبوونی پتر لە ١٥-١٧کیلۆگرام، ڕێژەی چەوری لە لەشی ئافرەتەکە و ڕێژەی چەوری لە لەشی کۆرپەکەی زیاد دەکات. لەبەر ئەوەی کە کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش لە دوا هەفتەکانی دووگیانی هێندە ئاسان نییە، پێویستە لەسەر ئافرەتی دووگیان کە لە مانگەکانی سەرەتای دووگیانیدا کۆنترۆڵی کێشی لەشی بکات بە ڕێگای خواردن و جووڵانەوەی سەلامەت لەژێر چاودێری ڕاستەوخۆی دکتۆردا. زۆربەی ئافرەتە دووگیانەکان دەتوانن بە درێژایی مانگەکانی دووگیانی چالاکی بەدەنی ئاسایی ڕۆژانەیان ئەنجام بدەن. دەکرێ وەرزشی مام ناوەندی وەکو ڕۆیشتنی خێرا یان مەلە ئەنجام بدرێت. وەرزشی توندتری وەکو ڕاکردن هەرگیز بۆ ئافرەتی دووگیان پەسند ناکرێت.

وشکبوونی چاو هۆکارێکی کوێربوونە

وشکبوونی چاو Xerophthalmia لەوکاتەی کە توانای چاو بۆ بەرهەمهێنانی فرمێسك کەم بێتەوە یان نەمێنێت ڕوودەدات، ئەمەش مەترسییەکی زۆر دەخاتە سەر چاوەکان. زۆر جار کەمی ڤیتامین A دەبێتە ئەگەری وشکبوونی چاوەکان، بەڵام هۆکاری تریش ئەم گرفتە پەیدا دەکەن وەکو: پیربوون، دانەخرانی پێڵووەکان بە تەواوی لەبەر هەر هۆکارێك، بوونی ئاسەوار لەسەر چینی کۆرنیا Cornea لەبەر زەبر و برینداربوونی چاو، هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان کە

ناڕاستەوخۆ کاریگەری دەکاتە سەر چاوەکان، ئەمانە هەموویان دەبنە ئەگەری هەوکردنی درێژخایەن لە چاوەکاندا. هەروەها چارەسەر بە یۆدی تیشکداریش Radioiodineبە شێوەیەکی کاتی لە زۆربەی حاڵەتەکاندا دەبێتە ئەگەری وشکبوونی چاوەکان. وشکبوونی چاوەکان لەبەر کەمی ڤیتامین A بە شێوەیەکی سەخت، بەشێکی زۆری چاو و چینی کۆرنیاش دەگرێتەوە. لەگەڵ وشکبووندا چرچی پەیدا دەبێت، لێرەدا ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت دەبێتە هۆی کولبوونی چینی کۆرنیا و لە کۆتاییشدا کوێربوون ڕوودەدات. ئەگەرچی ئێستا ئەم حاڵەتە لە وڵاتە پێشکەوتووەکاندا زۆر بە دەگمەنە، بەڵام لە هەندێك وڵاتی تازە گەشەکردوودا دەبینرێ. دەتوانین بڵێین کە کەمی ڤیتامین A بە شێوەیەکی توند بە هۆکاری حەوتەمی کوێربوونی چاوەکان دەزاندرێت. زوو چارەسەرکردنی وشکبوونی چاوەکان بە دۆزینەوەی هۆیەکەی و چارەسەرکردنی یان بەکارهێنانی فرمێسکی دەستکرد Artificial Tears تا ڕادەیەکی زۆر ڕێگا لە کوێربوون دەگرێت.