زیاد خواردنی سەموون قەڵەوت دەکات

سەموون بە پلەی یەکەم لە نیشاستە Starch کە جۆرێکی کاربۆهیدراتە پێکهاتووە، بەتایبەتی سەموونی سپی، یەك سەموون نزیکەی 180 کالۆری وزە بە لەش دەدات. سەموون بە ئاردی سپی (وەکو سەموونی تورکی) زیاتر دەخورێت و هەستی تێربوون درەنگتر دەدات چونکە ڕێژەیەکی یەکجار کەمی لە ریشاڵ تێدایە، دەرەنجام برێکی زیاتری وزەت وەرگرتووە بێ ئەوەی کە ئاگاداربیت، بەتایبەتی ئەگەر لەگەڵ ئەلبانی چەور یان سەرتوو و قەیماغ یان لەگەڵ برنجدا بخورێت. گرووپی خۆراکی کاربۆهیدرات Car-bohydrates کە نیشاستە و شەکرەکان و ریشاڵی رووەکی دەگرێتەوە بە ئاسانترین و هەرزانترین سەرچاوەی وزەی خۆراکی دەژمێردرێت. بە خواردنی کاربۆهیدرات پلەی گەرمی لەش بە نەگۆڕی دەمێنێتەوە و فرمانی ئەندامەکانی پێ رادەپەڕێنرێت، ئەم وزەیە هێزی جوولاندنەوەی ماسولکەکانی لەشیش دابین دەکات. یەك گرام کاربۆهیدرات 4 کالۆری وزە بە لەش دەبەخشێت. گلوکۆز کە سادەترینی شەکرەکانە، تاکە سەرچاوەی وزەیە بۆ مێشك و ماسولکەکان. خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان رۆڵی گەورەیان بۆ هێشتنەوەی هاوسەنگی نێوان ئاو و کانزاکان لە لەشدا هەیە. باشترە کە نیوەی خۆراکی رۆژانەمان لە کاربۆهیدرات پێکهاتبێت، بەتایبەتی کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان وەکو نیشاستە و ریشاڵ Fiber کە لە بەروبوومە رووەکییەکاندان. زیاد خواردنی کاربۆهیدرات ئەگەر لە رادە بەدەر نەبێت هەرگیز نابێتە ئەگەری قەڵەوی، بەڵام ئەگەر خواردنی کاربۆهیدرات بە شێوەی شەکرەکان یان کاربۆهییدراتی سافکراو وەکو نیشاستە و برنج و سەموون یان نان بە ئاردی سفر کە لە رادە بەدەر بێت یان لەگەڵ چەوریدا تێکەڵ بکرێت، ئەوا بێگومان دەبێتە هۆی بەخشینی وزەیەکی زۆر بە لەش کە ئەگەر بە جوولاندنەوە سەرف نەکرێت ئەوا لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری زیادبوونی کێش یان قەڵەوی.

ریجیمی خۆراک

تا ئێستاش زۆر کەس بە هەڵە لە ریجیم گەیشتوون، لایان وابێت کە ریجیم مانای خۆبرسی کردن و بەلاوەنانی ژەمی خواردن دەگەیەنێت، بە مانایەکی دیکە، بەلاوەنانی هەموو جۆرەکانی خۆراك و مادە خۆراکییە گرنگەکان وەکو یەك کە کاریگەری خراپ دەکاتە سەر تەندروستی، لەو کاتەی کە دابەزاندنی کێش پێویستی بە تەندروستییەکی زۆر باش هەیە. ریجیم Dieting واتە رێکخستنی بڕ و جۆری خواردن بە مەبەستی کۆنترۆلکردنی کێشی لەش. لە زۆربەی حاڵەتەکاندا بۆ دابەزاندنی کێشی لەش مەشقی بەدەنی یان وەرزش بە یەکەوە لەگەڵ ریجیمدا ئەنجام دەدرێت. بە گشتی چوار جۆری ریجیمی خۆراك لە ئارادان: ریجیمی کەمکردنەوەی چەوری Low-fat diets، ریجیمی کەمکردنەوەی کاربۆهیدرات Low-fat diets کە ئێستا زۆر بە کەمی پەیڕەو دەکرێت، ریجیمی سادەی کەمکردنەوەی وزە یان

خۆراک بۆ ڕێگرتن لە کەمخوێنی

خڕۆکە سوورەکانی خوێن لەناو مۆخی ئێسکدا دروست دەبن، بۆ ئەم مەبەستە چەندین مادە یان کەرەستەی خاو پێویستن وەکو پرۆتین، ئاسن، ڤیتامین B6، ڤیتامین B12، فۆلیك ئەسید، کاسیۆم، ڤیتامین C. کانزای ئاسن Iron گرنگترین پێکهاتەی ناو خڕۆکە سوورەکانی خوێنە، زۆر گرنگە بۆ لەش دەتپارێزێت، لە هەموو خانەکاندا هەیە، لەگەڵ پرۆتینێکدا بە ناوی هیم Heme یەکدەگرێت بۆ پێکهێنانی هیمۆگلۆبین کە زەروورە بۆ گواستنەوەی گازی ئۆکسجین لە سییەکانەوە بۆ هەموو خانەکانی لەش و گەڕاندنەوەی دووەم ئۆکسیدی کاربۆن لە خانەکانەوە بۆ سییەکان. لەشی مرۆڤێکی ئاسایی بە تێکڕایی نزیکەی 4 گرام ئاسن لەخۆدەگرێت. سەرچاوە خۆراکییەکانی ئاسن دوو جۆرن: ئاسن لەگەڵ پرۆتینی هیم کە لە گۆشت و ئەندامەکانی ئاژەڵدا هەیە وەکو جگەر و دڵ و گورچیلە، ئاسن بە بێ پرۆتینی هیم کە لە بەروبوومە رووەکییەکاندا هەیە وەکو نیسك و سپێناغ و پاقلەمەنییەکان. فرمانەکانی ئاسن لە لەشدا بریتین لە: دابەشکردنی گازی ئۆکسجین بەسەر هەموو خانەکانی لەشدا، هەروەها رۆڵێکی بەرچاوی لە کرداری بەرهەمهێنانی وزەدا هەیە. کەمی ئاسن دەبێتە هۆی کەمخوێنی Anaemia کە بە (کەمخوێنی لەبەر کەمیی ئاسن) ناوزەد دەکرێت. گرنگترین سەرچاوە خۆراکییەکانی کانزای ئاسن بریتین لە: گۆشت، زەردێنەی هێلکە، جگەر، رووەکە پاقلەییەکان، سپێناغ، برۆکۆلی، نیسك، خاس، کوارگ، گەڵا سەوزە تاریکەکان. ڤیتامین C یارمەتی هەڵمژینی کانزای ئاسن دەدات لە کۆئەندامی هەرسدا، بۆیە باشترە کە لەپاش ژەمەکانی خۆراکدا میوە بخورێت نەك چای کە تەگەرە دەخاتە بەر هەڵمژینی ئاسن. کانزای ئاسن بە چەندین جۆر لە بازاڕەکاندا بە شێوەی دەنك و گیراوە و دەرزی هەیە، بەڵام دەبێ تەنها لەژێر چاودێری دکتۆر بەکاربهێنرێن، چونکە زیادبوونی بڕی ئاسن لە لەشدا گرفتی تەندروستی پەیدا دەکات.

خۆراک

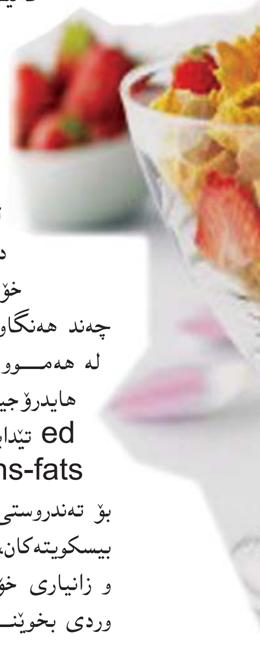
ـــى سووك، ريجيمى خۆراكى قورس

كەمكردنەوەى كالـــۆرى Low-calorie diets باشترين و ســـەركەوتووترين و ســـەلامەتترين جۆرى ريجيمە، بەم جۆرە دەتوانرێت رۆژانە 500-1000 كالۆرى وزە لە خۆراكدا كەم بكرێتەوە، بەمەشـــەوە هەفتانـــە نزيكەى نيو تا يـــەك كيلۆگرام كێشـــى لـــەش دادەبەزێت يـــان تێكڕاى بارستايى لەش بە ڕێژەى 8% لە ماوەى 3-6 مانگـــدا كەم دەبێتەوە، ريجيمى توند يان قورسى كەمكردنەوەى وزە يان كالۆرى Very low-calorie diets واتـــا رۆژانە تەنهـــا 200-800 كالۆرى وزە لە خۆراك وەردەگيرێـــت بە كەمكردنەوەى چـــەورى و كاربۆهيـــدرات بـــە بـــێ كەمكردنەوەى پرۆتين، بەمەش دەتوانرێت لەگەڵ مەشقى بەدەنيدا هەفتانە 1-2.5 كيلۆگرام كێشـــى لەش دابەزێنرێت، بەڵام زۆر پەسند ناكرێت چونكە دەبێتە ئەگەرى ونكردنى بارستـــايى ماسولكە و ئەگەرى تووشـــبوون بە نەخۆشى بەگەكان (ألنقرس Gout) زياد دەكات. ريجيم، دەبێ لەژێر چاودێرييەكـــى نزيكى دكتـــۆر ئەنجام بدرێت بۆ رێگرتن لە ڕوودانى ماكەكانى وەكو پوكانەوەى ماسولكەكان و تووشبوون بە بەدخۆراكى و نيشانەكانى كەمى مادە خۆراكييەكان.

ـــى كەم چەورى خۆراكێكى تەندروستییانەیە

پەيوەنـــدى نێوان خۆراكـــى چەور يان چەورييەكان بە گشـــتى و چەورييە تێرەكان و چەورييە ئاژەڵييـــەكان بەتايبەتى لەگەڵ نەخۆشـــى دڵ و شـــێرپەنجە و قەڵـــەوى و گەلێـــك گرفتى تەندروســـتى تردا پەيوەندييەكى چەسپاو و بەهێزە. خۆراكى كەم چەورى Low-fat Diet لـــە تووشـــبوون بە قەڵـــەوى و بەرزبوونەوەى ئاستى كۆليستيرۆلى خوێن كە لەوانەيە ببێتە هۆى نەخۆشى دڵ دەتپارێزێت. بۆ دابينكردنى خۆراكى كەم چـــەورى پەيرەوى چەند هەنگاوێك بكە وەكـــو: دووركەوتنەوە لە هەمـــوو ئەو خۆراكانـــەى كە چەورى هايدرۆجينبوويان Hydrogenated تێدايە كە بـــە چەورييە نێوەندەكان Trans-fats ناسراون و زيانبەخشن بۆ تەندروستى، وەكو خۆراكى خێرا و كەرە و بيسكويتەكان، نووسراوەكانى سەر خۆراكەكان و زانيارى خۆراكى ســـەر قوتووبەندەكان بە وردى بخوێنـــەوە، بە تايبەتى جۆر و ڕێژەى چەورى.

خواردنى گۆشتى سوور كەم بكەوە، ئەگەر بە كەمى بيخۆيت ئەو گۆشتە هەڵبژێرە كە چەورى (بەز) كەم لەخۆدەگرێت، دووركەوە لە خواردنى پێســـتى پەلـــەوەر، دووركەوە لـــەو شـــير و بەرهەمانەى كـــە چەورى تەواويان تێدايە Full Cream، ئەوانە بەكاربێنە كـــە ڕێژەى چەوريان كەمتر بێت لە 1%(كەم چـــەورى Low fat) يان بـــێ چەوريـــ Skimmed، رۆژانە بڕێكـــى زۆرى ميوە و ســـەوزەكان بخۆ و دانەوێڵەى تـــەواو زياتر بەكاربێنە، كەرەى سروشـــتى و كەرەى دەستكرد (مارگەرين) تا رادەيەكـــى زۆر كەم بكەوە، هەروەها لەم خۆراكانەش دووركـــەوە كە چەورى زۆر و چەورييە تێرەكان لەخۆدەگرن وەكو مايۆنێز و خۆراكـــى خێرا. بۆ هەموو كەســـێك و بـــۆ هەموو تەمەنێك باشـــترە كە خۆراكى باڵانـــس و جۆراوجۆر بێـــت، كەم چەورى بێت بەتايبەتى چەورييە تێرەكان و چەورييە نێوەندەكان و كۆليستيرۆڵ، هەروەها بڕێكى كەمى لە خوێ (سۆديۆم) تێدابێت.



خۆراك و سستبوونى گلاندى دەرەقى

زيادبوونى كێشـــى لەش كە هۆكارى تەواوى ديار نەبێـــت، وا لە گەلێك كەس دەكات كە سەردانى دكتۆر بكەن. هەندێك كەس ســـەرەڕاى پابەندبوونێكـــى تەواو بە ريجيم و مەشـــقى بەدەنى يان وەرزش بـــە شـــێوەيەكى رێكوپێـــك تەنانەت يەك كيلۆگراميش كێشـــى لەشيان دانابەزێت، لەوانەيـــە هۆكارى ئەمـــە بگەڕێتەوە بۆ ســـستبوونى گلاندى دەرەقى Hypo-thyroidism، ئەمەش زۆر بە ئاسانى بە پشـــكنينێكى خوێن بۆ هۆرمۆنەكانى گلاندى دەرەقى دەستنيشان دەكرێت. پاش دەستنيشـــانكردن و وەرگرتنـــى چارەســـەر بـــە هۆ ر مۆ نـــى تايرۆكسن Thy-roxine لەژێـــر چاودێرى دكتۆردا، تووشبووان دەتوانن بە ئاسانى كێشى لەشـــيان دابەزێنـــن بە مەرجێك بـــە تەواوى پابەنـــدى بەرنامـــەى دابەزاندنـــى كێـــش بن لە ريجيمـــى خۆراك و وەرزش لەژێر چاودێرى دكتۆردا. تووشـــبوو بە ســـستبوونى گلاندى دەرەقى كە چارەســـەرى هۆرمۆنـــى وەردەگرێـــت پێويســـتە خۆى لە هەندێك جـــۆرى خۆراك و دەرمـــان و يارمەتيدەرە خۆراكييەكان بە دووربگرێت كە كاريگەرى دەكەنە ســـەر كاريگەريـــە پۆزەتيڤەكانى دەرمانـــى هۆرمۆنى، ئـــەم خۆراكانەش بريتين لە: هـــەر خۆراكێك كە خوێى زياد لەخۆبگرێـــت وەكـــو جيبس و ترشـــيات، يارمەتيدەرى خۆراكى (مقوى) كە كانزاى ئاسن و كالسيۆمى تێدابێت، دەرمانەكانى كولبوونـــى گـــەدە و دوازدەگـــرێ، دەرمانەكانـــى دژى دڵەكزێ و زيادبوونى ترشەلۆكى گەدە، هەندێك لەو دەرمانانەى كە بۆ دابەزاندنى كۆليستيرۆل بەكاردێن، چونكە دەبنە ئەگەرى تەگەرە خستنە بەر هەڵمژينى هۆرمۆنى تايرۆكسين.

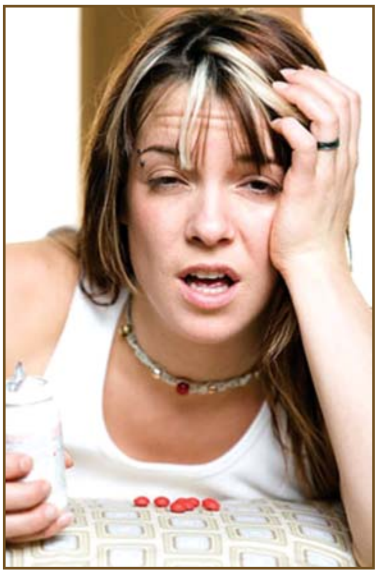
با سەوزە و میوە لە ژەمی ڕۆژانەدا زۆر بێ

سەوزە Vegetables و میوەکان Fruits سەرچاوەی دەوڵەمەندن بە ڤیتامینەکان، کانزاکان، مادە دژەئۆکسانەکان، ریشاڵی رووەکی، ڕێژەیەکی بەرزی ئاو، کاربۆهیدرات، چەوریبە باشەکان (چەوریبە ناتێرەکان Unsaturated fats). سەوزە و میوەکان تا رادەیەکی زۆر تەندروستیت دەپارێزن لە نەخۆشی گەورە و کوشندەی وەکو نەخۆشی دڵ، نەخۆشی شەکرە، رەقبوونی خوێنبەرەکان، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، قەڵەوی، هەروەها لەچەندین جۆری شێرپەنجە.

هەوڵ بدە رۆژانە بڕێکی باش لە سەوزە و میوە و دانەوێڵە بخەیتە ناو خۆراکتەوە، ئەمەش کارێکی هێندە قورس نییە و کاتێکی زۆریشی ناوێت، چەندین هەنگاوی ئاسان و سادە هەیە بۆ ئەنجامدانی بۆ نموونە: سەوزە و میوەی تازە یان فریزبوو (بەستوو) یان قوتووکراو، ئەمانە هەموویان بە پێی گونجانی ژیانی ڕۆژانەت و کامیان ئاسانتر بێت بیخەرە ناو خۆراکتەوە، هەوڵ بدە کە رۆژانە بەلای کەم سێ جار میوەی جۆراوجۆر بخۆیت، بە تایبەتی لە نێوان سێ ژەمە سەرەکییەکانی خۆراکدا، لەپاش ژەمی خواردن لە جیاتی خواردنەوەی چای میوە دابنێ، لە جیاتی قاوە و سودە شیرەی میوەی سروشتی بخۆ، دەتوانیت میوەی وردکراو تێکەڵ بکەیت لەگەڵ ماست، شیر، کاستەر، کێك . هتد، لەگەڵ سوپ و شلەی سەوزەدا، وردە سەوزەی جۆراوجۆر تێکەڵ بکە وەکو گێزەر، تەماتە، بیبەر، سلق، کەرەوز، بەقدونس(مەعدەنووس)، پونگ، قەرنابیت، پاقلەمەنییەکان. سەلاتەی تێکەڵاو بەردەوام لەسەر سفرە دابنێ، هەوڵ بدە کە میوەی وشککراویش لە ماڵەکەتدا نەبڕێت وەکو مێوژ، خورما، هەنجیر، کشمش، قەیسی. کەواتە بەم ڕێگایانە و بە چەندین ڕێگای ئاسانتریش دەتوانیت بڕی میوە و سەوزە و دانەوێڵەکان لە خۆراکی ڕۆژانەتدا زیاد بکەیت بە پێی تایبەتمەندی و ستایلی ژیانت.

ڤیتامین D2 و ڤیتامین D3

دوو جۆر ڤیتامین D لە یارمەتیدەرە خۆراکییەکان Supplements و ڤیتامین بە شێوەی دەرمان لە ئارادان، ڤیتامین D2 (یان ئێرگۆکالسیفیرۆل Ergocalciferol)، ڤیتامین D3 (یان کۆلیکالسیفیرۆل Cholecalciferol) کە زیاتر پەسند دەکرێت، بەڵام هەردووکیان کۆگاکانی ڤیتامینD لە لەشدا پڕدەکەنەوە. ڤیتامینD یەکێکە لەو ڤیتامینانەی کە لە چەوریدا دەتوێتەوە. ڤیتامینD پێویستە بۆ لەش، چونکە ڕۆڵی هەیە بۆ هەڵمژین و سوودوەرگرتن لە کانزای کالسیۆم کە گرنگە بۆ پتەوی ئێسك و ددانەکان. کەمی ڤیتامینD لە منداڵاندا دەبێتە هۆی لاوازبوونی ئێسك واتە نەخۆشی ئێسکەنەرمە Rickets، لە گەورەکانیشدا دەبێتە هۆی بێ هێزبوونی ئێسکەکان Osteomalacia. ڤیتامینD 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 ڤیتامینD 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 ڤیتامینD، بۆیە لە وەرزی زستاندا و بەتایبەتی لەو وڵاتانەی کە بە ڕێژەیەکی کەم تیشکی خۆریان لێدەدات، بۆ نموونە باکوری کالیفۆرنیا تا دەگاتە بۆستن لە مانگەکانی زستاندا تیشکێکی لاوزی خۆری لێدەدات کە ڕێژەیەکی باش لە تیشکی سەرووی وەنەوشەیی ناگەیەنێتە زەوی کە توانای دروستکردنی ڤیتامینD بۆ دانیشتوانی ئەو ناوچانە دابین بکات. بۆیە لەم ناوچانە و لە هەر شوێنێکی تری جیهاندا کە لە وەرزی زستاندا ڕێژەیەکی کەمی تیشکی خۆری لێدەدات، پێویست دەکات کە ڤیتامینD بە شێوەی دەرمان یان یارمەتیدەری خۆراکی لە لایەن دانیشتووانەکانیان بەکاربهێنرێت بۆ دابینکردنی پێویستی ڕۆژانەیان.



هەفتانە چەند

هێلکە Eggs خۆراکێکی تەواو و تەندروستییانەیە. هێلکە بە خۆراکێکی تەواو Whole food دەژمێردرێت، چونکە گەلێك مادەی خۆراکی گرنگی تێدایە وەکو ڤیتامین A و ڤیتامین B و ڤیتامین D، کانزای ئاسن، کالسیۆم، فۆسفۆر، کەمێك زینك و یۆد. هەروەها هێلکە سەرچاوەیەکی باشی پرۆتینە، هێلکەیەکی قەبارە مام ناوەندی نزیکەی 7 گرام پرۆتینی تێدایە. پرۆتینی هێلکە لەو جۆرە پرۆتینانەیە کە هەرسکردنی ئاسانە. کەواتە خواردنی هێلکە ڕۆژانە پێویستە، تەنها دوو گرووپی خەڵك پارێزیان لە خواردنی زەردێنەی هێلکە هەیە، ئەوانەی کە هەستەوەرییان بە هێلکە هەیە، هەروەها ئەو کەسانەی کە پارێزیان هەیە لە کۆلیسترۆل وەکو نەخۆشانی دڵ و شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. ئەوانەی کە ئەم نەخۆشییە درێژخایەنانەیان هەیە دەتوانن هەفتانە تەنها دوو

هێلـــکە بخۆم؟

زەردێنەی هێلکە بخۆن. ماوەی هەرســـکردنی پرۆتینی هێلکە دەگۆڕێت بە گوێرەی شـــێوەی ئامادەمکردنی هێلکە بۆ خـــواردن، بۆ نموونە لەکاتی ســـوورکردنەوەی هێلکە لەناو رۆن یان زەیتـــی رووەکیـــدا، ئەوا پرۆتینەکـــە نزیکەی ســـێ (3) کاتژمێری پێویســـت دەبێت تاکو بە تەواوی هەرس بکرێت. کەچی لە کاتی کوڵاندنی هێلکـــەدا، ئەوا بۆ هەرســـکردنی پرۆتینەکەی تەنها یـــەك کاتژمێـــر و نیو بۆ هەرســـکردن پێویســـتە. هێلکە نزیکەی 75 کالۆری وزەی تێدایە کە دابەش بووە بەســـەر 15کالۆری لە سپێنەدا و 60 کالۆری لە زەردێنەی هێلکەدا. هەروەها یەك زەردێنەی هێلکە نزیکەی 200 میللیگرام کۆلیستیرۆل چەوری لەخۆدەگرێ. هێلکەی کوڵاو خۆراکێکی تـــەواو و گونجاوە بـــۆ منداڵ و گەورە و پیرەکان، چونکە جوین و هەرسکردنی زۆر ئاسانە و بەهایەکی خۆراکی بەرزیشـــی هەیە. وا باشە کە هێلکە بە تەواوی هەردوو زەردێنە و سپێنەکەی کوڵابێت.

زەیتی ماسی و ئۆمێگا3

زەیتـــی ماســـی Fish Oil گەلێـــك لە ترشـــە چەورییە گرنگ و زەروورەکان بۆ لەش لەخۆدەگرێت. زەیتی ماسی، چەوری لە جۆری ئۆمیگا 3 تێدایە کە لە لەشدا گرنگی زۆری هەیە بۆ دروســـتبوونی چەورییە فۆسفۆیدەکان Phospholipids کـــە پێویســـتن بـــۆ خەپڵەکانـــی خوێن و خانەکانی خوێن، هەروەها بۆ دروســـتبوونی خانەکانی مێشـــك و تۆڕی چاو. زەیتی ماسی سوودی تەندروستی زۆری هەیە بـــە تایبەتی بۆ دابەزاندنـــی چەورییە گلیســـریدە ســـیانییەکان و کەمکردنـــەوەی تووشـــبوون بە نەخۆشـــی خوێنبەرەکانی دڵ، ماســـی یان زەیتی ماسی بە شێوەی دەنك یان بە شێوەی دیکە هەر ســـوودە تەندروستییەکان دەبەخشێت. هەروەها رۆژانە خواردنی تەنها 2 گرام لە زەیتی ماســـی ریخۆڵە لە نەخۆشـــی کرۆن Crohn’s یان هەستەوەری بەرانبەر بە گەنم دەپارێزێت، رۆژانە بەکارهێنانی 3 گرام زەیتی ماسی دەبێتە هۆی دابەزاندنی پەستانی خوێن، هەروەها رۆژانە دابینکردنی 3 گرام لە ئۆمیگا 3 کە لە زەیتی ماسیدایە نیشانەکانی هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەکاتەوە. زەیتی ماسی لە خۆراکی رۆژانـــەدا نیشـــانەکانی رەبو ســـووك دەکات، یارمەتی کرداری دروســـتبوونی شـــیر دەدات لە ژنی شـــیردەردا، نارێکـــی لێدانەکانی دڵ رێکدەخاتـــەوە، ئەگەری ئەکزیما کەم دەکاتەوە، ئەگەری سەرهەڵدانی نۆرەی دڵ کەم دەکاتەوە، یارمەتی فرمانی گورچیلەکان دەدات، ئێسك لە لاوازبوون دەپارێزێت، نیشانەکانی نەخۆشی ســـەدەف لە پێســـتدا ســـووك دەکات، رێگرە لەبەردەم تووشـــبوون بە هەوکردن و گرژبوونی قۆڵۆن، هەروەها بەرگری لەش بەهێز دەکات و خەمۆکی سووك دەکات. هەروەها ترشە چەوری لـــە جۆری ئۆمیگا 3 مـــرۆڤ دەپارێزێت لە نەخۆشـــی دڵ و جەڵتـــە و لاوازی هزر، لەبەر ئەوەی کە ئاســـتی کۆلیستیرۆڵی خراپ لە خوێنـــدا دادەبەزێنێت، هەروەها یارمەتـــی دابەزاندنـــی پەســـتانی بەرزی خوێن دەدات.

خوێندنەوەی زانیارییە خۆراکییەکان

لەکاتی ســـەردانت بۆ ســـوپەرمارکێتەکان، ئایا زانیارییەکانی خۆراکی Nutritional labeling سەر ئەو خۆراکەی کە دەیکڕیت دەخوێنیتەوە؟ خوێندنـــەوەی زانیاری خۆراکی بڕیاردانت بۆ خواردن و نەخواردنی دیار دەکات. لە گەلێك وڵاتدا دانانی زانیارییە خۆراکییەکان لەســـەر قوتوو و کارتۆنەکانی خۆراکدا بە یاسا رێکخراوە کە دەبێ بە ئەمانەتەوە بنووســـرێت، ئەمە جگە لە بەرواری دروستکردن و بەرواری بەسەرچوون(ئێکســـپایەر). بـــەم رێگایـــە تۆ دەتوانیت خۆراکی گونجاو بۆ تەندروستی خۆت هەڵبژێریت. بە وردی ســـەرنجی جۆر و رێژەی چـــەوری و شـــەکر و خوێ بدە کـــە بە ناوی جۆراوجۆرەوە دەنووســـرێن. بۆ نموونە چەوری لەوانەیە بە نـــاوی ترەوە لەســـەر قوتووەکاندا بنووسرێت وەکو: لارد Lard، سمنە Ghee یـــان زەیتی خورما، زەیتـــی گوێزی هیندی، زەیتی رووەکی هایدرۆجینکـــراو، تالۆ Tal-low، گلیســـریدە یەکان و دووانییەکان Di-glycerides . لە جیاتی شـــەکر لەوانەیە کە نـــاوی تر بنووســـرێت وەکـــو: هەنگوین، دێکستروز، سوکرۆز، فرکتۆز، لاکتۆز، مالتۆو، گلوکـــۆز، دێکســـترین Dextrin یان ماڵت دێکســـترین، ســـیرۆپ Syrups. هەروەها لەجییاتی خوێ لەوانەیە ناوی تر بنووســـرێت وەکو: MSG، ســـۆدیۆم، ســـۆدای کێك یان پـــاودەری کێك Baking powder، براین Brine، کێڵپ Kelp، ساسی سۆیا Soy sauce. پاش ئەوەی کە لەگەڵ ئەو وشانەدا ئاشـــناییت پەیداکرد، دەتوانیت کە بە ئاســـانی خۆراکی گونجاو بۆ خۆت دەستنیشان بکەیت، پاشـــان دەتوانیت کە خۆت بە وردەکارییەکانی تریشـــەوە ئاشـــنا بکەیت. بۆ نموونە، چەورییە تێـــرەکانSaturated fats، چەورییـــە ناتێـــرەکان، چەورییە نێوەندییـــەکان Trans-fats، کولیستیرۆل، کاسیۆم، ریشاڵ Fiber، ئاسن، هەروەها ناوی ڤیتامینەکان ..هتد.

تەمەن هۆکاری سەرەکی لۆچبوونی پێستە

زۆربەی حاڵەتەکانی چرچبوونی یان لۆچبوونی پێست Wrinkles لەگەڵ بەرەو سەرچوونی تەمەن سەرهەڵدەدەن، ئەمەش پرۆسێسێکی ئاسایی تەمەنە. تا ئێستا شتێك نییە کە بتوانێت ئەم کردارە سروشتییەی بەتەمەنبوونی پێست رابگرێت. بەڵام هۆکارەکانی دەوروبەر دەستیان هەیە لە خێرایی کرداری لۆچبوونەکەدا. ئەو هۆکارانەی وادەکەن لۆچبوونی پێست لە تەمەنێکی زووتردا دەست پێبکات بریتین لە: زیاد بەرکەوتنی پێست بە تیشکی خۆر، دوکەڵی جگەرە، زیاد بەکارهێنانی ئاوێتەکانی جوانکاری. لە ئافرەتدا بە گشتی کرداری لۆچبوونی پێست لە دەوروبەری تەمەنی 30 ساڵیدا سەرهەڵدەدات، سەرەتا بە وشکبوونی پێست دەستپێدەکات، پاشان هێڵەکانی وشکبوون دەبنە بناغە بۆ لۆچبوون. کەواتە دەکرێ کەمێك کرداری سروشتی لۆچبوونی پێست دوابخرێت بە رێگای گرنگیدان بە تەندروستی گشتی، خۆراکی هاوسەنگ کە برێکی زۆری لە سەوزە و میوە تێدابێت، خۆپاراستن لە تیشکی خۆر، دووركەوتنەوە لە جگەرە، کەم بەکارهێنانی ئاوێتەکانی جوانکاری بە ئارایشتیشەوە. ئافرەتی جگەرەکێش زووتر یان لە تەمەنێکی گەنجتر تووشی چرچبوونی پێست دەبێت، دەکرێ چرچبوونی پێست بە ئارایشت بیشارێتەوە بەڵام ناتوانێت خۆی لە زیانەکانی جگەرە بۆ سەر پێست بپارێزێت. بێگومان بە وازهێنان لە جگەرەکێشان پێست بەرەو باشتر دەچێت. وەرزشکردن، هەوای پاك، تەندروستییەکی دەروونی هاوسەنگ، خۆراکێکی هاوسەنگ کە پڕبێت لە سەوزە و میوەی جۆراوجۆر، خواردنەوەی برێکی زۆری ئاو رۆژانە، نووستنێکی ئارام، خۆپاراستن لە تیشکی راستەوخۆی هەتاو، دووركەوتنەوە لە بەکارهێنانی ئاوێتەکانی جوانکاری و کەمکردنەوەی ئارایشت، ئەمانە هەموویان هەنگاوی سروشتی و سەلمێنراون بۆ خۆپاراستن لە لۆچبوونی پێست یان بەلای کەم دواخستنی کرداری لۆچبوونی پێست.

کاریگەری رووناکی لەسەر پێستدا

پێست Skin بەردەوام دەکەوێتە بەر رووناکی خۆر و رووناکی و تیشکە دەستکردەکانەوە. رووناکی خۆر کە دەگاتە سەر زەوی پێکهاتووە لە رووناکی بینراو و تیشکی سەرووی وەنەوشەیی و گەرمی. رێژەی گەیشتنی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی بە زەوی لە بەرزترین ئاستیدا لە دوو کاتژمێری نیوەڕۆی هاویندا. بەشەکانی تری رووناکی خۆر ناگەنە رووی زەوی، چونکە چینی هەوا (ئەتمۆسفیر) وەکو فلتەرێك رێگایان لێدەگرێت. رووناکییە دەستکردەکان کە هەندێکیان سەرەڕای رووناکی بینراو و گەرمی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی بەرهەم دێنن وەکو لێزەر، ئامێری لەحیمکردن و هەندێك جۆری گڵۆپ و هەتا نیۆنی فلۆریسێنتیش، ئەوانە زیان بە پێست دەگەیەنن. تیشکی سەرووی وەنەوشەیی کە لەم سەرچاوانەوە پەیدا دەبێت، بە شێوەیەکی سەرەکی بەرپرسیارە لە گەیاندنی زیان بە

سەرسووڕان و دابەزینی پەستا

هەرگیز مەرج نییە کە هۆی سەرسووڕان Dizziness تەنها دابەزینی پەستانی خوێن بێت. لە گەنجەکاندا پەستی و نیگەرانی هۆکارێکی زەقی سەرسووڕانە. نەخۆشییەکانی گوێ هۆکارێکی ترە کە سەرسووڕان پەیدا دەکات. سەرسووڕان بە یەکەمین نیشانەی دابەزینی پەستانی خوێن Hypotension دادەنرێت. دابەزینی پەستانی خوێن تا نەگاتە 90\60 میللیمەتر جیوە یان کەمتر، نیشانەکانی دەرناکەون. دابەزینی پەستانی خوێن چەندین نیشانەی تایبەتی هەیە کە بە ئاسانی دەناسرێنەوە و بریتین لە: سەرسووڕان یان گێژبوون، کەوتن Fainting، گۆڕان لە فرمانەکانی مێشك (وەکو شێوان و کەمبوونەوەی یان نەمانی تەرکیز)، پەستی، گۆڕان لە هەناسە وەرگرتندا (خێرابوون و تەنکبوونی هەناسەوەرگرتن)، هێڵنج کە هەندێك جار رشانەوەی لەدوا دێت، هەستکردنێکی کتوپڕ بە سەرما یان رەنگ زەردبوونێکی لەناکاو. گەلێك هۆکار دەبنە ئەگەری دابەزینی پەستانی خوێن، لە دووگیانییەوە بگرە تا دەگاتە نەخۆشی دڵ و گرفتە هۆرمۆنییەکان. هۆکارە سادەکان بریتین لە: کەمبوونی شلەی لەش لەبەر رشانەوە یان وەرزشی توند یان وەرگرتنی ئەو دەرمانانەی کە میزکردن زیاد دەکەن Diuret-ics. لێکۆڵینەوەکان دەڵێن کە کەمبوونەوەی شلەی لەش ئەگەر بگاتە 1%ی کێشی لەش دەبێتە هۆی سەرسووڕان و شێوان و نیشانەکانی تری دابەزینی پەستانی خوێن. هەڵسانی لەناکاو

پێست، هەر چەندە كە رووناكی بینراویش تا رادەیەك كاریگەری خەراپ دەكاتە سەر پێست. لە رووی زیانە بایۆلۆژییەكانەوە، تیشكی سەرووی وەنەوشەیی دەكرێ بە سێ جۆرەوە، جۆری A،B،C كە هەر یەكەی درێژی شەپۆلی جیاوازی هەیە. جۆری C بە تەواوی لە چینی هەوای دەوری زەویدا هەڵدەمژرێت و هیچی ناگاتە سەر رووی زەوی، بەڵام جۆری B كە چینی هەوا نایگێڕێتەوە، دەگاتە سەر رووی زەوی و چالاكترین جۆرە لە زیان گەیاندن بە پێست، بۆ نموونە لەوانەیە كە ببێتە ئەگەری سووتان سووربوونەوەی درێژخایەنی پێست، گۆڕانی رەنگ و لۆچبوونی پێست، زیپكەی رووناكی، خورشتی خۆر، وشكبوونی پێست كە زۆر جار دەبێتە شێرپەنجەی پێست. تیشكی سەرووی وەنەوشەیی جۆری A دەگاتە سەر رووی زەوی بەڵام زیانێكی كەم بە پێست دەگەیەنێت.

...نی خوێن

پاش پاڵكەوتن یان دانیشتن بۆ ماوەیەكی زۆر. هۆكارەكانی دیكەی دابەزینی پەستانی خوێن بریتین لە: نەخۆشی دڵ كە دەبێتە هۆی كەمبوونەوەی لێدانەكانی دڵ، گۆڕانە فسیۆلۆژیەكان كە بە شێوەیەكی ئاسایی لە مانگەكانی یەكەم و دووەمی دووگیانیدا روودەدەن، دەبنە ئەگەری دابەزینی پەستانی خوێن، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان وەكو دەرمانەكانی دابەزاندنی پەستانی خوێن، ڤیاگرا، دەرمانە ئارامبەخشەكان، گرفتە هۆرمۆنییەكان وەكو نەخۆشی لە گلاندی تایرۆید و گلاندی ئەدرینالدا، راوەستان بۆ ماوەیەكی زۆر، كەمی فۆلیك ئەسید كە دەبێتە هۆی جۆرێكی كەم خوێنی، هەڵبەزین و دابەزینی ئاستی شەكری خوێن وەكو ئەوەی كە لە نەخۆشانی شەكرەدا روودەدەن، پیربوون لە هەندێك كەسدا بە تایبەتی ئەوانەی كە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێنیان هەیە زۆر جار لەپاش ژەمێكی خواردنی گەورەدا پەستانی خوێنیان بە كتوپڕی دادەبەزێت.

رشانەوە لە هەفتەی یەكەمی ژیاندا

چواریەكی منداڵان بە شێوەیەكی ئاسایی دوچاری رشانەوە Vomiting دەبنەوە لە هەفتەی یەكەمی ژیانیاندا. ئەو كاتە رشانەوە بە نائاسایی دادەنرێت ئەگەر رشانەوەكە زەرداوی لەگەڵدا بێت پێویستی بە چارەسەر دەبێت. یان ئەوكاتەی رشانەوە بە گوڕ و بە توندی لە دەم و لووتەوە فڕی بدرێت، یان رشانەوەكە بەردەوام بێت بۆ ماوەی 10رۆژ یان زیاتر، رشانەوەكە خوێنی لەگەڵدا بێت یان رەنگی وەكو قاوە بێت، شان بە شانی رشانەوە كێشی لەشی منداڵ دابەزێت یان كێشی زیاد نەكات. ئەگەر رشانەوە تەنها لە شیر و ترشەلۆكی گەدە پێكهاتبێت، ئەوا لەوانەیە كە هۆیەكەی بگەڕێتەوە بۆ بچووكی قەبارەی گۆی مەمكی دایك(ئەگەر شیری خۆی بداتە منداڵەكەی) چونكە منداڵ لەكاتی خواردنی شیری دایكیدا بڕێك هەوا قووت دەدات، بۆیە پێویستە لەسەر دایكان كە لەپاش شیرداندا منداڵەكانیان بۆ ماوەیەك قیت بكەنەوە تاكو ئەم هەوایە لە گەدەیانەوە بۆ دەم بێتە دەرەوە نەك پەنا ببەنە بەر بەكارهێنانی دەرمان كە لەوانەیە هۆكاری راستەقینەی رشانەوەكە بشارێتەوە، لەوانەیە تەنها قووتدانی هەوا نەبێت. هۆكاری رشانەوەی زەرداو كە رەنگێكی سەوزی هەیە، دەگەڕێتەوە بۆ گیرانی میكانیكی گەدە لە نزیكەی هەموو ئەو منداڵانەی كە تووشی رشانەوەی لەم جۆرە دەبن، ئەمەش تەنها بە نەشتەرگەری چارەسەردەكرێت. رشانەوەی خوێناوی لە ئەنجامی تەسكبوونەوەی بەشی خوارەوەی سوورێنچك یان فتقی (قۆڕی) ناوپەنچكدا روودەدات، ئەمەشیان تەنها بە نەشتەرگەری چارەسەردەكرێت. رشانەوەی بەردەوام واتە بۆ ماوەی 10 رۆژ یان زێتر لە سەرەتای ژیاندا، یان ئەگەر قەبارەی مادەی رشاوە لە 5 سانتیمەتر سێجا زیاتر بێت لەپاش هەر ژەمێكی شیرخواردندا، دەبێ بیر لە گیرانی رێڕەوەكانی كۆئەندامی هەرس بكرێتەوە، هەروەها هەوكردنەكان بە گشتی و هەوكردنی گەدە و ریخۆڵە بەتایبەتی.

فڵچەی كۆنی ددان و هەوكردنی دەم

بۆ پاراستنیان لە كلۆربوون شووشتنی ددانەكان، زۆر پێویستە. دكتۆرەكانی ددان جەخت لەسەر ئەوە دەكەنەوە كە رۆژانە بەلای كەم دوو جار دەبێ ددانەكان بە فڵچە و مەعجوون بشۆرێن. زۆر كەس وا بیردەكەنەوە كە ناو دەم هیچ میكرۆبێكی تێدا نییە كەچی لە راستیدا ناو دەم پڕە لە میكرۆب بەڵام ناوپۆشی دەم دوچاری هەوكردن نابێت، چونكە بەرگری هەیە و هیچ كەلێنێك یان برینێك نییە كە میكرۆب بەناویدا دەربازبێت بۆ ناوپۆشی دەم و هەوكردن پەیدا بكات. فڵچەی كۆن و قۆپاو پوك ناوپۆشی دەم بریندار دەكات، برینی بچووك كە بە چاو نابینرێن، هەندێك جاریش برینی بچووك كە خوێنی لێ بەردەبێت، بەكتریا زۆر بە ئاسانی لە رێگای ئەم شوێنە لاوازانە هەوكردن پەیدا دەكات. لەوانەیە كە فڵچەی قۆپاو و كۆن هۆكار بێت بۆ زۆر كەس كە خوێن لە پوكیان بەردەبێت لەپاش هەر جارێكی شووشتنی ددانەكانیان. هەندێك جاریش شووشتنی هەڵەی ددان و پووك هۆكارە، بۆ نموونە نابێت كە پێشەوەی ددانەكان بە شێوەی مشار یان ئاسۆیی بشۆرێن، بەڵكو بە گۆشەی 45 پلە لەسەرەوە بۆ خوارەوە و لە خوارەوە بۆ سەرەوە بە جوولەیەكی شاقولی بشۆرێت لەگەڵ شووشتنی یان داماڵینی ناوەڕاستی زمان 15جار لەگەڵ هەر جارێكی شووشتنی ددانەكاندا، چونكە میكرۆبەكان زیاتر لە سەر ناوەڕاستی زماندا كۆدەبنەوە. كەواتە هەر كە فڵچەی ددان شۆرینت قۆپاو یان كۆن بوو، فڕێی بدە و فڵچەیەكی نوێ بەكاربێنە، هەروەها بە گوێرەی سروشتی پووكت جۆری فڵچە هەڵبژێرە، بۆ نموونە فڵچەی نەرم Soft Toothbrush بۆ پووكی ناسك و هەستیار، فڵچەی مام ناوەندی Medium بۆ پووكی نیمچە ناسك و هەستیار، فڵچەی رەق Hard بۆ پوكی ئاسایی و بەهێز.