سوودی کازو بۆ نەخۆشانی شەکرە

کازو یان کاچو Cachews خۆراکێکی گونجاوە لە نێوان ژەمە سەرەکییەکاندا، سوودی تەندروستی زۆری هەیە، سەرچاوەیەکی باشە بۆ پرۆتین و ترشە چەورییە یەکانە ناتێرەکان Monounsaturated، هەروەها ڕێژەیەکی باش لە ڤیتامین و کانزاکان لەخۆدەگرێت. ئەگەر لە نزیکەوە سەرنجی سوودە تەندروستییەکانی کازو بدەین، دەبینین کە بە ڕێژەی 75% چەورییە ناتێرەکانی تێدایە کە پتر لەم ڕێژەیە لە چەورییە یەکانە ناتێرەکانن، بەتایبەتی ترشی ئۆلیك Oleic acid کە ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن دادەبەزێنێت و دڵ لە نەخۆشی دەپارێزێت. خواردنی کازو زۆر گونجاوە بۆ نەخۆشانی شەکرە و پاراستنیان لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ. هەروەها کازو ڕۆڵی هەیە بۆ خۆپاراستن لە دروستبوونی بەردی زراو بە ڕێژەی 25%، هەروەها دژی بەکتریاکانی ناو دەم کاردەکات و ددان و پوك لە نەخۆشی دەپارێزێت. کازو جگە لەوەی کە هیچ کۆلیستیرۆلی تێدانییە، گەلێك مادەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت کە ڕێگرن لە پەیدابوونی شێرپەنجە.

کانزاکانی کازو بە شێوەیەکی سەرەکی بریتین لە مەگنسیۆم و کۆپەر. مەگنسیۆم ڕۆڵی هەیە لە جێگیربوونی پەستانی خوێن و سووککردنی ماندووبوون و گرژی ماسولکەکان لەگەڵ باشترکردنی فرمانی دەمارەکان، کۆپەریش بەشدارە لە گەشەکردنی ئێسك و شانە بەستەرەکان و یارمەتی بەرهەمهێنانی وزە و بۆیەی میلانین لە لەشدا دەدات، میلانین Melanin ڕەنگ بە پێست و قژ دەبەخشێت.

بەهای خۆراکی جۆ

جۆ Barley بە شێوەی نان، کێك یان سوپ بۆ خواردن بەکاردێت. کوپێك جۆ (157 گرام) نزیکەی 193 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت کە 175 کالۆری بۆ کاربۆهیداتی جۆ و 17 کالۆریش بۆ پرۆتین و چەوری جۆ دەگەڕێتەوە. بەهای خۆراکی جۆ هیچی لە بەهای خۆراکی گەنم کەمتر نییە. جۆ پرۆتین و کاربۆهیدرات و بڕێکی کەمی چەوری تێدایە، هەروەها چەندین مادەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت. ئەو ڤیتامین و کانزایانەی کە بە ڕێژەیەکی باش لە جۆدان بریتین لە: ڤیتامین A، B1، B2، B6، B12، C، D، E، K کانزاکانیش بریتین لە کالسیۆم، ئاسن، مەگنسیۆم، پۆتاسیۆم، سیلینیۆم، کۆپەر لە چەندین کاری ئەنزیمەکاندا ڕۆڵی هەیە کە گرنگن بۆ پتەوکردنی بۆرییەکانی خوێن و بەهێزکردنی ئێسك و جومگەکان. بە گشتی سوودە تەندروستییەکانی جۆ بۆ ڕێژە بەرزەکەی ڕیشاڵ و ڕێژە یەکجار کەمەکەی چەوری دەگەڕێتەوە. ڕیشاڵ گرنگە بۆ پاراستنی کۆئەندامی هەرس لە گەلێك گرفت و نەخۆشی بەتایبەتی مایەسیری، جۆ هەر دوو جۆری ڕیشاڵی تواوە و ڕیشاڵی نەتواوە لەخۆدەگرێت، بۆیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ سوودبەخشە. جۆ لەبەر ئەوەی کە بڕێکی کەمی سۆدیۆم لەخۆدەگرێت و کۆلیستیرۆلی تێدانییە، بۆیە گونجاوە بۆ تووشبووان بە نەخۆشی دڵ. هەروەها جۆ ڕۆڵی هەیە لە دابەزاندنی کۆلیستیرۆل و هێشتنەوەی ئاستی شەکری خوێن لەژێر کۆنترۆلدا.

کام خۆراک گ

شیر و بەرهەمەکانی شیر بەتایبەتی شەکری شیر(لاکتۆز) لە هەندێك کەسدا دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی گاز، لێرەدا دەکرێ کە ماست یان پەنیر لە جیاتی شیر بخورێت. سەوزەواتی وەکو فاسولیا، نۆك، پەتاتە، گێزەر، قەرنابیت، کەلەرم، توور، پیاز، پاقلەمەنییەکان لە گەلێك کەسدا دەبنە هۆی پەیدابوونی گاز لە کۆئەندامی هەرسدا، تەنیا ڕێگا بریتییە لە کەمکردنەوەی خواردنی ئەم جۆرە سەوزانە. هەندێك میوە کە جۆرێکی شەکریان تێدایە بە ناوی سۆربیتۆل Sorbitol وەکو سێو، خۆخ، قەیسی، مۆز، کاڵەك، ئالۆ، هەروەها ترێ و مێوژ زۆر جار گاز لە کۆئەندامی هەرسدا پەیدادەکەن. ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەیەکی بەرزی

شانداری دژی کۆلیستیرۆل

شانداری Popcorn تەنیا لە ماوەی سێ خولەکدا بۆ خواردن ئامادە دەکرێت بە گەرمکردن لەگەڵ برێکی کەمی خوێ و برێکی کەم لە زەیتی رووەکی. شانداری چەندین مادەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت بە ناوی پۆلیفینۆلەکان Polyphenolsکە سوودی تەندروستی زۆریان هەیە بەتایبەتی رێگرتن لە تووشبوون بە شێرپەنجە و پاراستنی دڵ لە نەخۆشی. شانداری وەکو دانەوێڵەیەکی تەواو Whole grain هەژمار دەکرێت کە سوودی تەندروستی فەرامۆش نەکراوی هەیە بەوەی کە رێژەیەکی بەرزی ڤیتامینەکان و کانزاکان و ریشاڵی تێدایە. ڤیتامینەکانی شانداری بریتین لە ڤیتامین B1 کە گرنگە بۆ کرداری زیندەپاڵی (میتابۆلیزمی) مادە کاربۆهیدراتییەکان، ڤیتامین B5 کە چەندین فرمانی گرنگی هەیە، فۆلێت Folate کە لەش سوودی لێ وەردەگرێت بۆ دروستکردنی خانەی نوێ و گرنگی زۆری هەیە لە پێش دووگیانی و لەکاتی دووگیانیدا بۆ پاراستنی کۆرپە لە سەقەتی زگماکی، ڤیتامین Cمادەیەکی دژەئۆکسانی بەهێزە، سوودی هەیە بۆ بەهێزکردنی بەرگری لەش، بەتایبەتی بەرگری لەش بەرامبەر بە هەوکردنەکان.

رێژە بەرزەکەی ریشاڵ لە شانداریدا دەگاتە 18%ی پێویستی رۆژانەی مرۆڤێکی پێگەیشتوو کە بریتییە لە 25-35 گرام. ریشاڵی رووەکی هەستی تێربوون دەبەخشێت و ئاستی کۆلیسترۆل لە خوێندا دادەبەزێنێت و ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی قۆڵۆن کەم دەکاتەوە. هەروەها خواردنی شانداری یارمەتیدەرە بۆ کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن بەتایبەتی لە تووشبووان بە نەخۆشی شەکرەدا.

گرنگی ڤیتامین A لەکاتی دووگیانیدا

ڤیتامین A رۆڵێکی گرنگی هەیە لە دووگیانیدا بۆ گەشەکردنی چەند بەشێکی کۆرپە وەکو: چاوەکان، پەلەکان، پێست، پەردە لینجەکان، ئێسک، هەروەها ئەم ڤیتامینە رۆڵی هەیە لە بەهێزکردنی بەرگری دژی هەوکردنەکان. ڤیتامین A جگە لە کۆرپە بۆ دایکیش زۆر گرنگ و پێویستە، بۆ نموونە لەپاش منداڵبووندا بۆ زووتر چاکبوونەوەی شانەکان و پاراستنی چاوەکان و بینینێکی باش، لەگەڵ بەهێزکردنی بەرگری لەش بەرامبەر بە میکرۆبەکان. لەکاتی دووگیانیدا پێویستی رۆژانەی ڤیتامین A تەنیا 770 مایکرۆگرامە، لەکاتی شیرداندا پێویستی رۆژانەت پتر دەبێت بۆ 1300مایکرۆگرام. ڤیتامین A لە گەلێک خۆراکدا هەیە لەمانە: گۆشت، ئەلبان، ماسی، هێلکە، سەوزە و میوە (بە شێوەی بیتا کارۆتین) وەکو پەتاتە، گێزەر، سپیناغ، کولەکەی زەرد Pump-kin. ئەگەر خۆراکی رۆژانە هاوسەنگ و جۆراوجۆر بێت، هەرگیز پێویست ناکات کە ئافرەتی دووگیان ڤیتامین A بەشێوەی دەرمان وەربگرێت، بەهەرحاڵ باش نییە کە بڕی رۆژانەی ڤیتامین A پتر بێت لە 3000 مایکرۆگرام، چونکە زیادبوونی ئەم ڤیتامینە لە لەشی ئافرەتی دووگیاندا لەوانەیە ببێتە ئەگەری سەقەتی زگماکی و ژاراویکردنی جگەر. هەروەها پێویستە ئافرەتی دووگیان دوورکەوێتەوە لە بەکارهێنانی ئەو دەرمانانەی کە بۆ چارەسەرکردنی زیپکە بەکاردێن وەکو رێتین Retin -A و ئایزۆتریتینۆین Isotretinoin، چونکە رێژەیەکی بەرزی ڤیتامین A لەخۆدەگرن.

ـاز پەیدا دەکات؟

ریشاڵ لەخۆدەگرن بەتایبەتی ریشاڵی تواوە Soluble fiber وەکو پاقلەمەنییەکان و هەندێک میوە زۆر جار گاز پەیدادەکەن، بۆ چارەسەرکردن پێویست دەکات کە ئەم خۆراکانە نەخورێن تا ماوەیەک پاشان بەرە بەرە بە بڕی کەم دووبارە بخرێنەوە ناو خۆراکی رۆژانە. خۆراکی دیکەی وەکو چەوری، خواردنەوە گازدارەکان یان کاربۆنکراوەکان، شیرینکارە دەستکردەکان Artificial sweeteners وەکو مانیتۆڵ و زایلیتۆڵ Xylitolئەگەری گاز لە کۆئەندامی هەرسدا زیاد دەکەن. رێکخستنی جۆر و بڕی خۆراک لە لایەن پسپۆری خۆراکەوە باشترین هەنگاوە بۆ کۆنترۆڵکردنی پەیدابوونی گاز بە هەندێک جۆری خۆراک.

گوڵان
ژمارە (٧٧٨) ٢٠١٠/٤/٢٦

چی قەڵەوی پەیدا دەکات؟

مرۆڤی ئاسایی پێویستی بە بڕێکی دیاریکراوی وزە هەیە بۆ ڕاپەڕاندنی هەموو چالاکییە بەدەنییەکان و زیندەچالاکییەکانی لەش. پیاو بە گشتی ڕۆژانە پێویستی بە 2500 کالۆری هەیە و ئافرەتیش ڕۆژانە پێویستی بە 2000 کالۆری وزە هەیە کەتەنیاله ڕێگەی خۆراکەوە دەگاتە لەش. وەرگرتنی بڕی زیاتری وزە لە خۆراکدا یان کەمتر سەرفکردنی وزە (تەمەڵی و کەم جوولانەوە) باوترین هۆکارە بۆ قەڵەوی لەو کاتەی کە لەش وزەی زیاد بە شێوەی چەوری (بەز) بە شێوەیەکی سەرەکی لەژێر پێستدا خەزن دەکات. ڕاستە هۆکاری زگماکی (جینەکان) ڕۆڵی هەیە لە قەڵەویدا، بەڵام هەرگیز هەموو شتێك نییە، هەندێك کەس زووتر لە خەڵکانی تر کێشیان زیاد دەکات بێئەوەی هۆکارێکی ئاشکرا هەبێت، جگە لە فاکتەری جینەکان، بەم دواییە چەند جینێکی پەیوەست بە زیادبوون و کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن دیاریکراون. بەکارهێنانی هەندێك دەرمان بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی یان بۆ مەبەستی پزیشکی جیاواز وەکو زیانی لاوەکی دەبنە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی، بۆ نموونە ستیرۆیدەکان و هەندێك هۆرمۆن و ئەو دەرمانانەی کە بۆ چارەسەرکردنی نەخۆشی و حاڵەتە دەروونییەکان بەکاردێن. باری دەروونی لە هەموو کەسێکدا ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لە زیادبوونی کێشی لەش یان لە کەمبوونەوەی کێشی لەشدا بۆ نموونە، زۆر کەس لەکاتی هەستکردن بە شەکەتی و دڵتەنگی پەنا دەبەنە بەر خواردن بە تایبەتی خۆراکی چەور و شیرین، ئەگەرچی کەمێکیش بەم خواردنانە هێور دەبنەوە، بەڵام بارە دەروونییەکەیان چارەسەرنابێت، بەڵکو کێشی لەشیان زیاد دەکات.

خواربوونی بەربەستی لووت

لاربوونی یان خواربوونی بەربەستی لووت Septal Deviation بە ڕێژەیەکی زۆر دەبینرێت، زۆربەی نەخۆشەکان لەبەر مەسەلەی جوانی بە تایبەتی ئافرەتەکان سەردانی دکتۆری پسپۆڕی قوڕگ و لووت و گوێ و پسپۆڕی نەشتەرگەری جوانکاری دەکەن بە مەبەستی ڕاستکردنەوەو جوانکردنی لووت. هەندێك کەسیش لەبەر بێزاری لە نیشانەکان سەردانی دکتۆر دەکەن. زۆر خەڵك لاربوونی بەربەستی لووت بە جیوب ناودەبەن، کە دوو مەسەلەی زۆر لە یەکتری جیاوازن و هەرگیز هەوکردنی گیرفانەکانی لووت (جیوب) نابێتە هۆی لاربوونی بەربەستی لووت. گرنگترین هۆکارەکانی لاربوونی بەربەستی لووت بریتین لە: فشاری دیواری زێ کە کاریگەری دەکاتە سەر بەربەستی لووت لەکاتی منداڵبووندا بەتایبەتی لە ئافرەتە دووگیانە نۆبەرەکاندا، هەروەها لەوکاتەی کە منداڵ تازە دەکەوێتە سەرپێ، لەگەڵ چەند جارێك کەوتند کە زۆر جار لە لایەن دایك و باوکەوە هەست پێناکرێت، دەرەنجام سەنتەرەکانی گەشەکردن لە بەربەستی لووتدا تووشی گرفت دەبن و بە لاری گەشە دەکەن، هەر زەبرێك بۆ لووت لەوانەیە ببێتە ئەگەری لاربوونی بەربەستی لووت بە پێی توندی زەبرەکە، زۆر جاریش بوونی زێدەگۆشت لە لایەکی لووتدا -Pol yps Nasal دەبێتە هۆی دروستکردنی فشار لەسەر بەربەستی لووتدا و دەرەنجام تووشی لاربوونی دەکات.

به خواردنەوەی ئ...

ئایا دەزانی کە بە خواردنەوەی ئاو دەتوانی کێشی لەشت دابەزێنیت؟ بێگومان، ئەمەش ئاسانترین ڕێگەیە بۆ دابەزاندنی کێشی لەش. ئەوە ڕوونە کە هەرچەند ئاستی میتابۆلیزم بەرز بێت هێندە لەش وزە زیاتر سەرف دەکات و هەرچەند ئەم ئاستە نزم بێت هێندە لەش وزە دەهێڵێتەوە و خەزنی دەکات دەرەنجام کێشی لەش زیاد دەکات. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە بە خواردنەوەی ئاو ئاستی زیندەپاڵی لەش (میتابۆلیزم Metabolism) بە ڕێژەی 30% زیاد دەکات. بۆ ئەم مەبەستە پێویستە کە ڕۆژانە بەلای کەم 8 پەرداخ ئاو بخۆیتەوە، خواردنەوەی بڕی زیاتر واتە دابەزاندنی بڕی کێشی لەش. ئەگەر تۆ لە شوێنێکی

هۆکارەکانی سەرئێشە لە منداڵاندا

سەرئێشە Headache نیشانەیەکی بەربڵاوی زۆربەی نەخۆشییەکانە، منداڵ وەکو گەورە دوچاری دەبێت و ناڕەحەتی دەکات. ئامارەکان دەڵێن نزیکەی 70%ی قوتابیان تووشی سەرئێشە دەبن. گرنگ ئەوەیە کە هۆکاری ڕاستەقینەی سەرئێشە بدۆزرێتەوە تا بە تەواوی چارەسەربکرێت، چونکە نزیکەی 5%ی حاڵەتەکانی سەرئێشە لە منداڵاندا نەخۆشی ڕاستەقینەی لە پاڵدایە. بێگومان لێرەدا نیشانەی تر لە لەشی منداڵدا دەردەکەون وەکو بێهێزی، لاوازبوونی لەش، تا، ڕشانەوە.. تاد. گرنگترین هۆیەکانی سەرئێشە لە منداڵاندا بریتین لە: هەوکردنەکان بەگشتی وەکو هەوکردنی لەوزەکان، هەوکردنی ددان، هەوکردنی بۆڕیپیەکانی هەناسە، هەوکردنی گورچیلە، هەوکردنی ڕیخۆلە تا دەگاتە هەوکردنی پەردەکانی مێشك، برسیبوون کە دەبێتە هۆی دابەزینی ئاستی شەکر لە خوێندا و هەستکردن بە سەرئێشە، فێ (پەرکەم)، شەقەسەرە Migraine. هەوکردنی ئێسك و جومگەکان، زیانە لاوەکییەکانی دەرمان بەتایبەتی دەرمانی دژی میکرۆب، ژانی گوێ و ژانی ددانەکان کە بە دەوری خۆیان دەبنە هۆی سەرئێشە، ترس و پەستی لەمنداڵاندا زۆرجار سەرئێشەی لەگەڵدایە، کەواتە سەرئێشە چارەسەردەکرێت بە دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆیەکەی لەگەڵ بەکارهێنانی دەرمانی دژە ئازار بە ڕێنمایی دکتۆر.

ــــــاو كێشت دابەزێنە

گەرمدا دەژیت، یان ئەگەر مەشقی وەرزشی ئەنجام بدەیت، پێویستە كە پتر لە هەشــت پــەرداخ ئاو بخۆیتەوە، ئەم 8 پەرداخە بەســەر تــەواوی رۆژێكدا دابەش بكە. وا نەبێت كە خواردنەوەی ئاوتەنیابۆ دابەزاندنی كێشــی لەش سوودی هەبێت، بەڵكو پێستیش سافتر و جوانتر دەبێت، ماســوولكەكانت باشــتر و چالاكتر كاری خۆیــان دەكەن لەكاتی مەشــقی وەرزشــی و جوولەدا. هەمــوو بەیانییان پەرداخێك ئاو بخــۆرەوە، پێش هەر ژەمێكی خۆراك پەرداخێك ئاو بخۆرەوە، ئاوی شلەتێن هەڵبژێرە پتر لە ئاوی ســارد تــا بتوانیت رێژەیەكی زیاتر بخۆیتەوە، دەتوانیت قاشێ لیمۆ بخەیتە ناو ئاوی خواردنەوەت ئەگەر لە چێژی ئاو بێزاربیت، ئاو مەخۆرەوە راستەوخۆ پێش نووســتن. خواردنەوەی ئاو رێگەیەكی زۆر هــەرزان و كاریگەرە بــۆ دابەزاندنی كێش، بەڵام هێشتا ریجیمی خۆراك و مەشقی وەرزشیت پێویستە بۆ دابەزاندنێكی مسۆگەر و باشتری كێشی لەش.

خەمۆكی زیاتر تووشی ئافرەتان دەبێت

خەمۆكی Depression، یەكێكە لەو نەخۆشــییە دەروونییانەی كە بەبێ جیاوازی لە هەموو كۆمەڵگەكاندا و لەهەموو ئاســتە كۆمەڵایەتییەكاندا بــە رێژەی 10-20% دەبینــرێ. لەوانەیە كە هەر كەســێك لە هەر تەمەنێكــدا و لە هــەر ســاتێكدا دوچاری خەمۆكــی بێت، بەڵام ئافــرەت زیاتر لە پیاو تووشــی خەمۆكی دەبێت بــە رێژەی 1:2و زیاتــر لە تەمەنــی هەرزەكاریــدا و لەكاتی خولــی مانگانەدا كــە لەوانەیــە پەیوەندی هەبێت بــە هەڵبەزیــن و دابەزینــی چەند هۆرمۆنێك كە بەرپرســن لــە رووداني خولی مانگانەی ئافرەت. نیشــانەكانی خەمۆكی، كلیلــی دەستنیشــانكردنن، لەوانەیە یەك یان پتر لە نیشــانەكان بەیەكەوە سەر هەڵبدەن كە بریتین لە: دڵتوندییەكــی بەردەوام و نەمانی حــەزو ئــارەزووەكان بەلای كــەم بۆ ماوەی دوو هەفتــە، زیادبــوون یــان كەمبوونەوەی كێشی لەش لەبەر كەمبوونەوە یان زیادبوونی ئارەزووی خواردن، هەســتكردن بە هیلاكی و بێ تاقەتــی، ژان بەتایبەتی سەرئێشــە یان پشــت ئێشە، هەستكردنێكی بەردەوام بە تاوان كە لە جێی خۆیدا نییە Inappropriate Guilt، تێكچوونی خەو بەشێوەی ناوە ناوە، پچرانــی خەو یان لەخەوهەڵســانەوە بەیانیان زوو كە ئیتر نەخــۆش ناتوانێ دووبارە بچێتە خەوەوە، تووشــبوو هەرگیز وەكو تووشــبووان بە پەســتی گرفتی نییە لە سەرەتای چوونە خەوەوە، نەمانی سەرنجدان و تەركیز، هەروەها كەمبوونەوەی توانای بیركردنەوە، بیركرنەوەی بەردەوام لە مردن و خۆكوشــتن، شــڵەژان لە كار و پیشەدا، شڵەژان لە خوێندنی قوتابیاندا، هەندێك جاریش هەلوەســە Hallucina-tions بە تایبەیتی هەلوەسەی بیستن.

كەمكردنەوەی نیشانەكانی قۆڵۆن

گرژبوونــی قۆڵۆن یان ناڕەحەتیی قۆڵۆن IBS بریتییە لە تێكچوون لە ریتمی گرژبوون و خاوبوونەوەی ریخۆڵە ئەســتوورە (قۆڵۆن). هەندێــك جار قۆڵــۆن زیــاد گرژدەبێتەوە، ئەمەش رەوانی وەكو سكچوون پەیدا دەكات، هەندێك جاریــش قۆڵۆن زیاتــر خاودەبێتەوە ئەمــەش نیمچە قەبزییــەك پەیدا دەكات. تا ئێستا هۆكاری راســتەقینەی تووشبوون بەم نەخۆشییە بە تەواوی دیارنییە و چاكبوونەوەی تەواویشی نییە. گرژبوونی قۆڵۆن بێزاری و نیگەرانییەكی زۆر بۆ تووشبوو پەیدا دەكات. بە هەرحــاڵ، جگە لە دەرمان كەمكردنەوەی نیشــانەكان و خۆپاراستن لە ســەرهەڵدانی نیشانەكان بە چەندین هەنگاوی سادە ئەنجام دەدرێت وەكو: دووركەوتنــەوە لە بارە ناجورە دەروونییەكان وەكو هەڵچوون و پەســتی یان نیگەرانی هەروەها گوشــاری دەروونی پاش كارەسات و شــەكەتی دەروونی Stress، كەمكردنــەوەی ئەو خۆراكانەی كە ئەگەری نیشــانەكان زیــاد دەكــەن وەكو: شــیر و بەرهەمەكانی، نەستەلە و شوكولاتە، ئەلكهول بــە تایبەتی بیرە، قاوە، چا، كاكاو، ســۆدە، نوشابە گازدارەكان، خۆراكی خێرا، پیاز، سیر، بەهارات و تیژی، شیرینی و هەویركارییەكان، چەوری، بنێشــت، شەكری فركتۆز. هەروەها جگەرەكێشــان و هەندێك دەرمان نیشــانەكان زیاد دەكــەن. هەروەها جوولە و وەرزش رۆڵی بەرچاویان لە كۆنترۆڵكردن و كەمكردنەوەی نیشانەكانی گرژبوونی قۆڵۆن هەیە.