ترس له خواردنی هێلکه

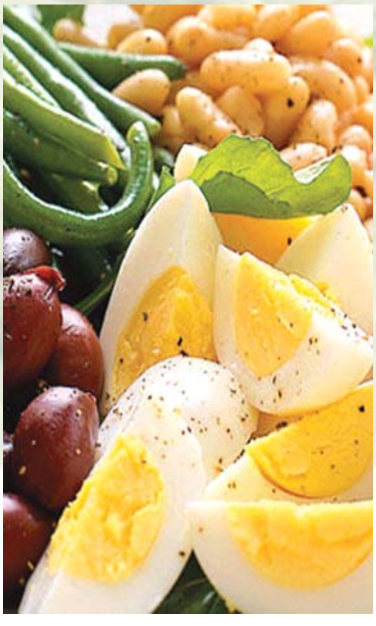
زۆر کەس ترسیان لە خواردنی هێلکە هەیە لەبەر ئەو برە کۆلیستیرۆلەی کە لە زەردێنەکەیدایە، هەندێك کەسیش بە خواردنی هێلکە تووشی هەستەوەری دەبن. هێلکە خۆراکێکی تەواو و تەندروستیانەیە، گەلێك ماددەی خۆراکی گرنگی تێدایە وەکو ڤیتامین A و ڤیتامین B و ڤیتامین D، کانزای ئاسن، کالسیوم، فۆسفۆر، کەمێك زینك و یۆد. هەروەها هێلکە سەرچاوەیەکی باشی پرۆتینە، یەك هێلکەی قەبارە مام ناوەندی نزیکەی 7 گرام پرۆتینی تێدایە. پرۆتینی هێلکە لەو جۆرە پرۆتینانەیە کە هەرسکردنی ئاسانە. ماوەی هەرسکردنی پرۆتینی هێلکە دەگۆڕێت بە گوێرەی شێوەی ئامادەکردنی هێلکە بۆ خواردن، بۆ نموونە لەکاتی سوورکردنەوەی هێلکە لەناو رۆن یان زەیتی رووەکیدا، ئەوا پرۆتینەکە نزیکەی (3) کاتژمێری پێویست دەبێت تاکو بە تەواوی هەرس بکرێت. کەچی لە کاتی کوڵاندنی هێلکەدا، ئەوا بۆ هەرسکردنی پرۆتینەکەی تەنیا یەك کاتژمێر و نیو کات پێویست دەکات. هێلکە نزیکەی 75 کالۆری وزەی تێدایە کە دابەش بووە بەسەر 15کالۆری لە سپێنەدا و 60 کالۆری لە زەردێنەی هێلکەدا. هەروەها یەك زەردێنەی هێلکە چەوری و نزیکەی 200-225 میللیگرام کۆلیستیرۆل و چەندین ڤیتامین و کانزا لەخۆدەگرێ. هێلکەی کوڵاو خۆراکێکی تەواو و گونجاوە بۆ مندالّ و گەورە و پیرەکان، چونکە جوین و هەرسکردنی زۆر ئاسانە و بەهایەکی خۆراکی بەرزیشی هەیە. وا باشە هێلکە بە تەواوی هەردوو زەردێنە و سپێنەکەی کوڵابێت، تووشبووان بە نەخۆشی دڵ یان بەرزبوونەوەی کۆلیستیرۆلی خوێن دەتوانن هەفتانە تەنیا دوو زەردێنەی هێلکەی کوڵاو بخۆن.

بەهای خۆراکی بامیە

ئایا دەزانی بامیە Okra بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە. بامیە وزەیەکی کەمو رێژەیەکی بەرزی ئاو لەخۆدەگرێت کە دەگاتە نزیکەی 88%، بۆیە دەکەوێتە نێو ئەو خۆراکانەی کە بۆ کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش و ریجیمی خۆراکی لە قەڵەوەکاندا بەکاردێت. بامیە برێکی باشی لە ریشاڵی رووەکی تێدایە کە رێژەکەی دەگاتە 4%، ئەمەش دەمانپارێزێت لە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە و نەخۆشییەکانی قۆڵۆن و قەڵەوی. لە هەمان کاتیشدا، بامیە خۆراکێکی گونجاوە بۆ تووشبووان بە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە. بامیە لەبەر ئەو برە زیادەی پۆتاسیۆم کە تێیدایە، دەمانپارێزێت لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن. هەروەها بامیە رێژەیەکی باشی لە ڤیتامین C تێدایە کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە و بۆ گەشە پێویستە و بەرگری لەش بەهێز دەکات. بامیە خۆراکێکی گونجاوە بۆ ئافرەتە دووگیانەکان لەبەر ئەوەی برێکی باشی لە فۆلیك ئەسید تێدایە کە پێویستە بۆ خوێنی دایك و پاراستنی کۆرپە لە سەقەتییە زگماکییەکان. جگە لەمانە، بامیە ڤیتامین A تێدایە کە گرنگە بۆ گەشە و تەندروستی چاو و مرۆڤ لە تووشبوون بە چەندین شێرپەنجە دەپارێزێت. دەتوانیت بامیە بۆ ماوەی سێ رۆژ لەناو کیسەی نایلۆن لەناو سەلاجەدا هەڵبگریت، لەناو فریزەریشدا بۆ ماوەی 10-12 مانگ دەمێنێتەوە.

پرۆتینی ئاژەڵی یان پرۆتینی رووەکی

پرۆتینەکان Proteins پێکهاتووی ئۆرگانی ئاڵۆزن، یەکەی بنەرەتی یان پێکهێنەری سەرەکی پرۆتین بریتیە لە زنجیرەی ترشە ئەمینییەکان Amino acids. پرۆتین پێکهێنەری سەرەکی ماسوولکە و ئەندام و گلاندەکانە. هەموو خانەیەکی زیندوو پرۆتینی تێدایە، هەموو شلەیەکی لەش جگە لە زەرداو و میز پرۆتینیان تێدایە. مندالّ و هەرزەکارەکان پێویستی زۆریان بە ماددەی پرۆتینیە بۆ گەشەکردن و پەرەسەندنی لەشیان. لەشی مرۆڤ پێویستی بە 20 ترشە ئەمینییە بۆ دروستکردنی پرۆتینەکانی، لەش دەتوانێت 11 ترشە ئەمین بۆ خۆی دروست بکات، بەڵام توانای دروستکردنی 9 ترشە ئەمینیەکەی تری نییە، واتە دەبێ تەنیا لە خۆراکەوە بگەنە لەش، بۆیە پێیان دەوترێ ترشە ئەمینیە زۆر پێویستەکان یان زەروورەکان Essential. زۆربەی ئەو ترشە ئەمینیانە لە خۆراکی ئاژەڵییەوە سەرچاوە دەگرن، بۆیە لە رابردوودا پرۆتینی ئاژەڵی بە پرۆتینی کلاسی یەکەم و پرۆتینی رووەکی بە پرۆتینی کلاسی دووەم ناوزەد دەکران، چونکە جگە لە پاقلەی سۆیا هیچ خۆراکێکی رووەکی هەموو ترشە ئەمینییەکان لەخۆناگرێت. بە پێی چالاکی بەدەنی و وەرزش بڕی پێویستی رۆژانەی پرۆتین بۆ مرۆڤی پێگەیشتوو دەگۆڕێت، وەرزشوانەکان زیاتر پرۆتینیان پێویستە، جا سەرچاوەی ئەم پرۆتینە ئاژەڵی یان رووەکی بێت. گۆشت، ماسی، شیر و بەرهەمەکانی، هێلکە، پاقلەمەنییەکان، باوی و گوێز و کازو، دانەوێڵە سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ پرۆتین. پیاو رۆژانە 55 گرام و ئافرەتیش رۆژانە 45 گرام پرۆتینیان پێویستە. لە هەندێك حاڵەت و نەخۆشیدا پێویستی رۆژانەی پرۆتین زیاتر دەبێت.



ئافرەتی دووگیان پێویستی بە وزەی خۆراکی زیاتر هەیە

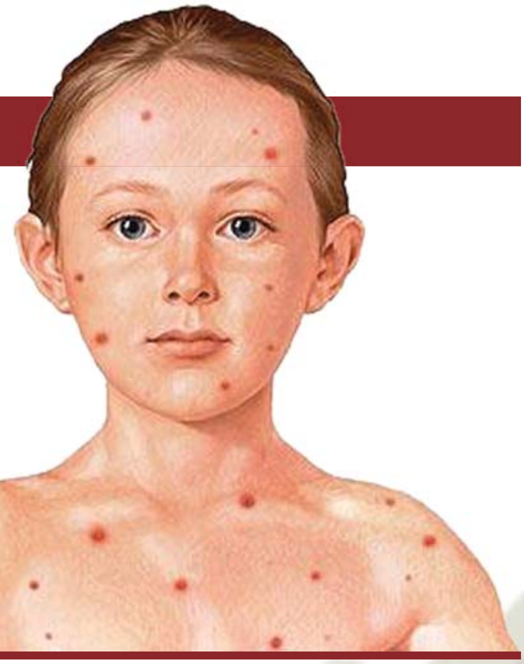
ئافرەت لە حاڵەتی ئاساییدا ڕۆژانە 2000- 2500 کالۆری وزەی پێویستە. لەوانەیە هەژمارکردنی ئەو بڕە وزەیەی کە لە خۆراکەوە دەگاتە لەش، لەگەڵ ئەو بڕە وزەیەی کە بە جووڵەی فیزیکی یان مەشقی وەرزشییەوە سەرف دەکرێت، کارێکی ئاسان نەبێت، بەڵام دەبێ هەموو ئافرەتێك درك بەوە بکات کە لەکاتی دووگیانیدا پێویستی ڕۆژانەی وزە زیاتر دەبێت. وزە Energy زۆر پێویستە بۆ بەردەوامبوونی دووگیانی بە شێوەیەکی دروست. لە سێ مانگی سەرەتای دووگیانیدا، ئافرەت بە تێکڕایی پێویستی بە زیادکردنی وزەی خۆراکی ڕۆژانە نابێت، بەڵام لە سێ مانگی ناوەڕاستی دووگیانیدا پێویستە کە وزەی خۆراکی ڕۆژانە بە بڕی نزیکەی 340 کالۆری زیاد بکرێت، هەروەها لە سێ مانگی کۆتایی دووگیانیدا پێویست دەکات کە وزەی خۆراکی ڕۆژانە بە بڕی 452 کالۆری زیاد بکرێت. ئەگەر ئافرەتی دووگیان منداڵی شیرەخۆرەی هەبوو، ئەوا پێویستە ڕۆژانە بڕی 400 کالۆری وزە لە خۆراکیدا زیاد بکات ئەویش لە سێ مانگی سەرەتای دووگیانیدا، هەروەها لە سێ مانگی ناوەڕاست و سێ مانگی دوایی دووگیانیدا پێویستە وزەی خۆراکی ڕۆژانە بە بڕی 740 کالۆری زیاد بکرێت. وا باشە زیادکردنی وزە لە ڕێگەی زیاد خواردنی خۆراکە تەندروستییەکانەوە بێت، وەکو دانەوێڵە، پاقلەمەنییەکان، پەتاتە، میوە، شیر و بەرهەمەکانی.

خاس بۆ نەخۆشانی دڵ

گەلێك ڤیتامین و کانزا و ریشاڵ و ماددەی دژەئۆکسان لە گەڵاکانی خاسدان کە بۆ پاراستنی تەندروستی سوودی زۆریان هەیە. خاس Romaine Lettuce وزەی زۆر کەمی تێدایە و ڕێژەیەکی بەرزی ئاو لەخۆدەگرێت. خاس دەوڵەمەندە بە: ڤیتامین A(بیتا کارۆتین) ڤیتامین K، ڤیتامین C، فۆلێت، مەنگەنیز، کرۆم. خاس بۆ پاراستنی دڵ لە نەخۆشی سوودی لێوەردەگیرێت لەو کاتەی کە بیتاکارۆتین و ڤیتامین C بەیەکەوە ڕێگرن لەبەردەم ئۆکسانی کۆلیستیرۆل کە بەناوپۆشی خوێنبەرەکانەوە دەنووسێت و تۆپەڵێکی چەوری دروست دەکات، واتە دەبێتە هۆی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان کە گەلێك جار خوێنبەر بە تەواوی دەگیرێت (دادەخرێت) و چیتر خوێن بەناویدا لێشاو نابات، بەمەشەوە نۆرەیەکی نەخۆشی دڵ یان جەڵتەیەکی مێشك ڕوودەدات. ڕێژە باشەکەی ریشاڵی ڕووەکیش سیفەتێکی دیکەی پاراستنی دڵ بە خاس دەبەخشێت. لە ناو ڕیخۆڵە ئەستوورەدا، ریشاڵی خۆراکی لەگەڵ خوێیەکانی زەرداودا یەکدەگرێت و لەش لێیان ڕزگار دەبێت، ئەمەش فشار دەخاتە سەر لەش بۆ دروستکردنی بڕی زیاتری زەرداو، لەش بۆ دروستکردنی زەرداو پێویستی بە تێکشکاندنی کۆلیستیرۆلەوە هەیە، کەواتە دەرئەنجام ئاستی کۆلیستیرۆل لە خوێندا دادەبەزێت. ڕۆڵی فۆلیك ئەسید یان فۆلێت هیچی کەمتر نییە لە ڕۆڵی ریشاڵی خۆراکی، فۆلیك ئەسید یان ترشی فۆلیك کە یەکێکە لە کۆمەڵەی ڤیتامین B زۆر پێویستە بۆ گۆڕینی ماددەی هۆمۆسیستین Homocysteine کە زیانبەخشە بۆ ماددەیەکی بێ زیان، ماددەی هۆمۆسیستین ڕاستەوخۆ زیان بە خوێنبەرەکان دەگەیەنێت و ئەگەری نەخۆشی دڵ و جەڵتە زیاد دەکات. خواردنی خاس سوودی هەیە بۆ کۆنترۆڵکردنی پەستانی خوێن، بۆیە نەخۆشانی پەستانی خوێنی بەرز دەتوانن بە خواردنی خاس تا ڕاددەیەك پەستانی خوێنیان دابەزێنن، چونکە خاس بڕێکی باشی لە پۆتاسیۆم تێدایە کە ئەم ڕۆڵە دەگێڕێت.

برنجی بۆر دژی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان

برنج خۆراکی سەرەکی زۆربەی ژەمەکانە لە سەرتاسەری جیهاندا. برنج سەرچاوەیەکی باشی نیشاستەیە کە لە لەشدا دەگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز. خواردنی برنجی بۆر یان برنجی قاوەیی Brown rice لە خواردنی برنجی سپی باشترە، بەتایبەتی بۆ تووشبووان بە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شەکرە. برنجی بۆر ئەو برنجەیە کە توێکڵەکەی بە تەواوی لانەبراوە، بە لابردنی هەموو توێکڵەکەی (سپیکردنی) دەبێتە برنجی سپی White Rice. لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنی برنجی بۆر ڕۆڵی بەرچاوی هەیە لە کەمکردنەوەی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بەوەی کە برنجی بۆر پێکهاتوویەکی تێدایە کە دژی پرۆتینێك کاردەکات بە ناوی ئەنجیۆتێنسین An 2- giotensin کە ڕۆڵی هەیە لە جێگیربوونی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێندا. بە سپیکردنی برنجی بۆر ئەم پێکهاتە لەگەڵ توێکڵدا دەڕوات، سەرەڕای ونبوونی ڕێژەیەك لە ریشاڵی خۆراکی و ماددە دژەئۆکسانەکان و کانزای سیلینیۆم و مەنگەنیز و مەگنسیۆم، هەروەها کۆمەڵەی ڤیتیامین B و ئاسن. لە ڕووی وزەوە، قاپێکی مام ناوەندی برنجی سادە نزیکەی 200 کالۆری دەبەخشێت.



هۆكارەكانی قەڵەوی لە منداڵاندا

جینەكان رۆڵی زۆریان هەیە لە دیاریكردنی كێشی لەشدا، بۆ نموونە ئەگەر دایك و باوك هەردووكیان قەڵەو بن، ئەگەری قەڵەوبوونی منداڵەكانیان دەگاتە 80%، ئەگەر تەنیا دایك یان تەنیا باوك قەڵەو بێت، ئەوا ئەگەری قەڵەوبوونی منداڵەكانیان دەگاتە 50%. هەروەها جینەكان رۆڵیان هەیە لە شێوەی لەش و چۆنیەتی دابەشبوون و سەرفكردنی چەوریدا. هەرگیز جینەكان بە تەنیا قەڵەوی دیارناكەن، بەڵكو بە بوونی فاكتەری تر قەڵەوی پەیدا دەبێت، وەكو حاڵەتی تەندروستی یان بوون و نەبوونی نەخۆشی، باری دەروونی، خۆراك و ستایلی ژیان. نەخۆشی لە گلاندە كوێرەكان بەتایبەتی لە توێكڵی گلاندی ئەدرینالی سەر گورچیلەدا بە شێوەی نەخۆشی كوشینگ Cushing's، هۆكاری نەخۆشی رێژەیەكی كەم لە حاڵەتەكانی قەڵەوی پێكدێنێت. باری دەروونی هەردەم دەستی هەیە لە ستایلی ژیاندا، بۆ نموونە ئەو منداڵانەی كە دوچاری خەمۆكی دەبنەوە بۆ بەرەنگاربوونەوەی خەمۆكیەكەیان زیاتر خۆراك دەخۆن، دەرەنجام كێشیان زیاد دەكات و دەچنە ناو قەڵەوییەوە. خۆراك و ستایلی ژیان لە هەموو هۆكارەكان پتر دەستیان هەیە لە رووداني قەڵەویدا، بۆ نموونە زیادخوارن بەتایبەتی ئەو خۆراكانەی كە وزەی بەرز لەخۆدەگرن وەكو چەوری و خۆراكی خێرا شان بە شانی كەمی جوولە و مەشقی وەرزشی بە شێوەی دانیشتن بۆ ماوەیەكی زۆر بە دیار تەلەفزیۆن، كۆمپیوتەر، ئەتاری، یارییەكانی ڤیدیۆ و پلەی ستەیشن.

لەولەبی هـــ

بە گشتی لەولەبە كلاسیكییەكان كاریگەرن بۆ رێكخستنی دووگیانی، بەڵام هەندێك زیانی لاوەكی لەخۆدەگرن بە شێوەی زیادبوونی قەبارەی خوێن و درێژتربوونی رۆژەكانی خولی مانگانەی ئافرەت كە بە گەورەترین هۆكاری كەمخوێنی لە ئافرەتان دادەنرێت. بۆ كەمكردنەوەی یان نەهێشتنی ئەم زیانە لاوەكییانە، لەولەبی هۆرمۆنی Hormonal Loop بەكاردەهێنرێت

هۆكارەكانی كزبوونی گەشەی منداڵ

هۆكاری جیاواز لە كۆئەندامی جیاواز لە لەشدا دەبنە ئەگەری دواكەوتنی یان كزبوونی گەشەGrowth failure لە منداڵاندا، بۆ نموونە لە كۆئەندامی هەرسدا: نەخۆشی كرۆن، هەروكردن و كولبوونی قۆڵۆن، گرفت لە هەڵمژینی پرۆتین و كەمبوونەوەی وزە، هەستەوەری بەرانبەر بە ماددەی گلوتین Gluten لە گەنمدا. لە گلاندە كوێرەكاندا: كەمبوونی هۆرمۆنی گەشە لەبەر هۆكاری نادیار، سستبوونی گلاندی دەرەقی Hypothyroidism، هەوكردنی گلاندی دەرەقی، سستبوونی گلاندی پتیوتەری، نەخۆشی گەندە شەكرە Diabetes insipidus، گرفت لە گلاندی ئەدرینالی سەر گوچیلەكان. گرفتەكانی پەیوەست بە جینەكان: دیاردەی داون(مەنگۆلیزم)، گۆڕان لە جینەكانی هۆرمۆنی گەشەدا، گرفتەكانی پەیوەست بە گەشەی ئێسك و كرکڕاگە. هۆكارەكانی تر: رەبوی سەخت، نەخۆشی درێژخایەن لە رێڕەوەكانی هەناسەدا، پەككەوتنی دڵ، زوو باڵغبوون Precocious puberty، پەككەوتنی درێژخایەنی گورچیلەكان، برسیكردن و فەرامۆشكردنی منداڵ Chronic neglect لە لایەن دایك و باوكەوە بە شێوەیەكی درێژخایەن. بە پشكنینی ورد و چارەسەری زوو لە زۆربەی حاڵەتەكاندا ئەنجامی باش بەدەست دێت.

مێکوتە نەخۆشییەکی سادەیە

مێکوتە Chicken pox نەخۆشییەکی ڤایرۆسی سادەیە، بە خێرایی لە ڕێگەی بەرکەوتن و پرشەوە دەگوازرێتەوە. مێکوتە باوە لە نێو منداڵاندا، بەڵام گەورەکانیش تووشی دەبن، بەتایبەتی ئافرەتە دووگیانەکان و ئەوانەی کە بەرگری لەشیان لەبەر هەر هۆکارێک کزبووە. بە گشتی نەخۆشی مێکوتە هیچ مەترسییەکی نییە تەنیا لەو منداڵانە نەبێت کە بەرگری لەشیان لاوازبووە لەبەر تووشبوونیان بە نەخۆشی شێرپەنجە یان بە هۆی وەرگرتنی چارەسەری کیمیایی. ماوەی نێوان گەیشتنی ڤایرۆسی مێکوتە بە لەش و دەرکەوتنی نیشانەکان لە نێوان 12-21 ڕۆژدایە، تووشبوو هەست بە تایەکی سووک و لەش داهێزران دەکات کە بۆ ماوەی تەنیا یەک ڕۆژ بەردەوام دەبێت، پاشان زیپکەی سووری بچووک لە پێستیدا دەردەکەون کە خورشتیان هەیە و بەرە بەرە وشک دەبن. لە گەورەکاندا نیشانەکان کەمێک توندترن، تایەکە بەرزتر دەبێت لەگەڵ سەرئێشە و کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و هەستکردن بە ماندووبوون و هیلاکی. چارەسەرکردنی پزیشکی دەکرێت بە بەکارهێنانی دەرمان بۆ کەمکردنەوەی خورشتی زیپکەکان، ڕێگرتن لە ڕوودانی هەوکردن بە بەکتریا لە ڕێگەی بەکارهێنانی کرێم و دەرمانی دژەبەکتریا، هەندێک جاریش دەرمانی دژەڤایرۆسی وەکو ئەسایکلۆڤیر Acyclovir لە ماوەی یەک تا دوو ڕۆژ لەپاش دەرکەوتنی زیپکەکان بەکاردێت بەتایبەتی لەو منداڵانەی کە کوتانیان دژی مێکوتە وەرنەگرتووە. کوتان دژی مێکوتە لە ئارادایە و بە دوو ژەم دەدرێت، یەکەمیان لەپاش تەمەنی یەک ساڵی و دووەمیشیان نزیکەی 3 مانگ لەپاش تەمەنی 12 ساڵیدا.

ـــۆرمۆنی

لە شوێنی لەولەبە تەقلیدییەکاندا. لەولەبی هۆرمۆنی، دەزگایەکی بچووکی پلاستیکییە لە شێوەی پیتی T ئینگلیزی کە بە شێوەیەکی تێکرایی ڕێک بڕی کەم لە هۆرمۆن دەردەدات، لەولەب لە کاتێکی دیاریکراودا لە لایەن پزیشکی ئافرەتانەوە دەخرێتە ناو منداڵدان بەبێ پێویستی بە بەنجکردن، دەکرێت لەولەب لەکاتی پێویست بە ئاسانی لابرێت. دەکرێ لەولەبی هۆرمۆنی بۆ ماوەی پێنج ساڵ بۆ ڕێگرتن لە دووگیانی بەکاربهێنرێ، هەروەها ئەم لەولەبە سەلامەتە بۆ ئافرەتان لەکاتی شیردانی سروشتیدا. زیانە لابەلاکانی بەکارهێنانی لەولەبی هۆرمۆنی بریتین لە: بینینی چەند دڵۆپێک خوێن یان خوێنبەربوونێکی سادە لە ماوەی 3-6 مانگ لە دانانی لەولەبی هۆرمۆنی پاشان لەخۆیەوە نامێنێت، لە هەندێک حاڵەتدا کە ڕێژەکەیان پتر نییە لە 10% ساڵێک لەپاش دانانی لەولەبی هۆرمۆنی خولی مانگانە بە شێوەیەکی کاتی دەوەستێت و بەلابردنی لەولەبەکە، خولی مانگانە زوو دەگەڕێتەوە باری سروشتی خۆی.

ڕێد بوڵ و کافائین

خواردنەوە وزەبەخشەکان Energy Drinks زیاتر لە لایەن گەنجەکانەوە بەکاردەهێنرێن بە مەبەستی زیادکردنی چالاکیی لەش و چالاکیی دەروونی، بۆیە ناوی زۆربەی خواردنەوە وزەبەخشەکان مانای هێز و توانا و خێرایی و کارامەیی لەخۆ دەگرن وەکو: پاوەر پلەس، میگابایت، ڕێد بوڵ، تایگەر(پلێنگ)،...تاد. خواردنەوە وزەبەخشەکان پتر لە 250 جۆریان لە بازاڕەکاندا هەیە، بازاڕیشیان زۆر گەرمە. خواردنەوە وزەبەخشەکان، خواردنەوەی کاربۆنکراون، بڕێکی زۆریان لە شەکر و کافائین تێدایە لەگەڵ چەندین پێکهاتووی تری وەکو ڤیتامینەکانی B، ترشە ئەمینییەکان بۆ نموونە تاورین Taurine، گیایە وزەبەخشەکان وەکو گوارانا Gua-rana. خواردنەوە وەزەبەخشەکان جگە لە شەکر، ماددەی کافائین لەخۆدەگرن، یەک قوتوو بەقەد کوپێک قاوەی چڕ کافائینی تێدایە، بۆ نموونە قوتوێک ڕێد بوڵ 80 ملگم کافائینی تێدایە، بڕی زیادی کافائینیش بۆ تەندروستی باش نییە، ئەگەرچی کافائین هاندەرە بۆ مێشک و دەزگای دەمار و وات لێدەکات کە هیلاکی فەرامۆش بکەیت و بە چالاکییەوە کارەکانت ببەیت بەڕێوە، بەڵام نابێ ئەمەش لە یاد بکەین کە خواردنەوەی بڕی زۆری کافائین لەوانەیە ببێتە هۆی زوو هەڵچوون و دڵەکوتێ و دەست لەرزین، بۆیە وا باشترە بڕی ڕۆژانەی کافائین هەرگیز زێتر نەبێت لە 300 میللیگرام لە ڕۆژێکدا. هەروەها خواردنەوە وزەبەخشەکان گەلێک ماددەی تر لەخۆدەگرن کە تا ئێستا توێژینەوەی زانستییان بە تەواوی بۆ نەکراوە لە ڕووی سوود و زیانیان بۆ تەندروستی، لەم ماددانە: تۆرین، گوارانا، گلوکورۆنۆلاکتون Glucurono-lactone کە لەگەڵ بڕێکی کەم لە کۆمەڵەی ڤیتامین B تێکەڵ دەکرێن. بەهەرحاڵ، نابێ خواردنەوە وزەبەخشەکان لەگەڵ ئەلکهولدا بخورێنەوە، نابێ لەکاتی وەرزشکردندا بخورێنەوە، نابێ منداڵ و ئافرەتی دووگیان خواردنەوەی وزەبەخش بۆ هەر مەبەستێک بخۆنەوە.