سەموونی سپی ئەگەری

لە چەند لێکۆڵینەوەیەکدا هاتووە ئەو ژەمە خۆراکییانەی ڕێژەیەکی بەرزیان لە نان یان سەموونی سپی یان مەعکەرۆنەی سپی تێدایە، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکەن. بە مانایەکی دیکە، زیاد خواردنی هەموو ئەو خۆراکانەی کە لە کاربۆهیدراتی سافکراو Refined یان شەکرەکان دروست دەکرێن و دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە کوشندەکان پتر دەکەن. هەروەها دەبنە ئەگەری زیادبوونی کێش، چونکە ریشاڵی

ئایا زیاد خواردنی شیرینی هۆکارە بۆ قەڵەوی منداڵەکەت؟

ئایا دەزانی گرفتی قەڵەوی هەر لە منداڵییەوە دەستپێدەکات. لە نوێترین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە ئەو منداڵانەی بڕێکی زۆر لە کاربۆهیدراتی سادە Simple carbohydrates واتە شەکرەکان دەخۆن، لە راستیدا لاوازن لە رووی کێشی لەشەوە. کەواتە لێرەدا پرسیارێک دێتە پێشەوە: پێوەندی چییە لە نێوان کاربۆهیدرات و قەڵەویدا یان ئایا هیچ پێوەندییەک هەیە؟ لە راستیدا، زیاد خواردنی خۆراکی چەور پتر لە شیرینی رۆڵی هەیە لە زیادبوونی کێشی لەشدا. کاربۆهیدراتە سافکراوەکان بە شێوەی کێک و قەنادی و هەویرکارییەکان کە جگە لە شەکر، چەوری و نیشاستە لەخۆدەگرن، ڕێژەیەکی بەرزی وزەیان تێدایە کە زۆربەی بۆ چەوری دەگەڕێتەوە. منداڵان بە گشتی خواردنی بڕی زیاتر لەم خۆراکانە پەسەند دەکەن لەبەر چێژە شیرین و خۆشەکەیان، ئەمە و لەگەڵ بوونی هۆکاری دیکەی وەکو مەیلی زگماکی و کەمی جووڵە و مەشقی وەرزشی رێگە خۆش دەکەن بۆ زیادبوونی کێش و قەڵەوی. هەروەها منداڵان لەژێر کاریگەرییە دەروونییەکانی وەکو خەمۆکی و دڵ تەنگی زۆر جار پەنا دەبەنە بەر زیاد خواردنی خۆراکی چەور و شیرین کە تام و چێژیان خۆشە.

میوەی وشککراویش سوودبەخشە

خواردنی میوە بایەخێکی تەندروستی زۆری هەیە، بێگومان تا میوە نوێ و تازە بێت هێندە مادده گرنگەکانی زیاتر پارێزراو دەبن و چێژە خۆشە سروشتییەکەشی دەبەخشێت. میوەی وشککراوDried Fruits هەرگیز وەکو میوەی تازە پڕچێژ و تەڕ نابێت، چونکە زۆربەی ئاوەکەی ونکردووە. مێوژ Raisins، جیبسی مۆز Banana Chips، قەیسی، روتاب (قەسپ) ڕێژەیەکی بەرزی شەکر لەخۆدەگرن. لەبەر دوو هۆکار میوەی وشککراو وزە و شەکریان زیاتر لە میوەی تازە تێدایە. یەکەم، هەندێك 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 ون دەکات، بەمەشەوە لە قەبارەیەکی بچووکتردا ڕێژەی شەکر و وزەی زیاتر دەبێت لەوەی کە لە قەبارەیەکی گەورەی میوەی تازەدا هەیە کە ڕێژەیەکی بەرزی لە ئاو تێدایە. بۆ نموونە، 5 دانە ترێ 35 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت و 5 دانە مێوژیش 35 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت، ئەمە لەبەر ئەوە نییە کە کۆمپانیای فرۆشتنی مێوژ شەکری لەگەڵ مێوژدا تێکەڵ کردبێت، بەڵکو لەبەر ئەمەیە کە مێوژ زۆربەی ئاوەکەی ترێی ونکردووە و بۆتە خۆراکێکی چڕتری شەکر و وزە، لە هەمان کاتیشدا کوپەکە جێگەی بڕێکی زۆری مێوژ دەکاتەوە پتر لە ترێ. ئەو شەکرەی کە دەخرێتە ناو هەندێك جۆری میوەی وشککراوەوە شەکری سپی ئاسایی نییە(واتە سوکرۆز)، بەڵکو زیاتر شەکری گلوکۆز Glucose یان شەکری فرکتۆز Fructose کە بە شەکری میوە ناسراوە بەکار دەهێنرێن کە هەردووکیان بە شێوەیەکی سروشتی لە میوەکاندا بەدی دەکرێن. کەواتە میوەی وشککراو شەکر و ریشاڵ و کانزاکانی دەپارێزێت.

نەخۆشی دڵ زیاد دەکات

خۆراکییان تێدا نییە، بۆیە هەستی تێربوون درەنگ دەبەخشن، ئەمەش وات لێدەکات کە بڕێکی زیاتر بخۆیت و درەنگتر هەست بە تێربوون بکەیت. ئەم جۆرە خۆراکانە هەرگیز گونجاو نین بۆ تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە و بۆ ڕیجیمکردن بە مەبەستی کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش. نموونەی ئەو خۆراکانەی کە پاش خواردنیان بە ماوەیەکی کەم ئاستی شەکری خوێن بەرز دەکەنەوە: برنجی سپی، هەویرکارییەکان Pastry و مەعکەرۆنە بە ئاردی سپی. ئەمەش لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە لەبەر هۆکاری نادیار ئافرەت پتر لە پیاو تووشی نەخۆشی دڵ دەبێت لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن بە ڕێژەی 3%. هەوڵ بدە لەجیاتی نانی سپی، نان و سەموون یان مەعکەرۆنە و هەویرکاری بە ئاردی بۆر بخۆیت، هەروەها برنجی بۆر یان قاوەیی Brown rice.

بەهای خۆراکی توو

توو Berries بە ڕەنگی سپی، سوور، ڕەش، مۆر یان وەنەوشەیی تاریک دەبینرێ. توو ماددەی گرنگی تێدایە لە پرۆتین، شەکر، ڤیتامین C، ڤیتامین A، ڤیتامین B1، پێکتین، ترشی سیتریك(ترشی لیمۆ). توو سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ چەندین کانزای سوودبەخشی وەکو کالسیۆم، پۆتاسیۆم، کۆپەر، سۆدیۆم، کلۆر، ئاسن، زینك(تۆتیا)، مەنگەنیز، فۆسفۆر. گرنگترین و سوودبەخشترین پێکهاتەکانی توو بریتین لە ماددە دژەئۆکسانەکانی وەکو فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids و پۆلیفینۆلەکان. توو وزەی کەم لەخۆدەگرێت، هەر 100 گرام توو تەنیا 7.5 کالۆری وزە دەبەخشێت. لە مێژووی میسری کۆندا هاتووە کە فیرعەونییەکان شیرەی توویان بەکارهێناوە بۆ چارەسەرکردنی بەلهارزیا و سووتانەوەی گەدە و کۆکە و کۆکەڕەشە. بۆ شکاندنی تینوویەتی، خۆپاراستن لە قەبزی. سوود لە خواردنی توو وەردەگیرێت بۆ خۆپاراستن لە کەمخوێنی، هەوکردنی دەم و پووك، ڕێکخستنی ئاستی شەکری خوێن، پاراستنی جگەر لە چەندین نەخۆشی. شیرەی توو سوودی هەیە بۆ دابەزاندنی تا و نیشانەکانی تری هەوکردنی قوڕگ و قوڕقوڕاگە. تووی سوور گەلێك دەوڵەمەندە بە ماددە دژەئۆکسانەکان و سوودبەخشە بۆ خۆپاراستن لە هەوکردنەکان و چەندین جۆری شێرپەنجە. خواردنی توو هاندەرە بۆ دەردانی ماددەی ئۆکسیدی نایتریك Nitric oxide لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا، ئەم ماددەیە یارمەتی چالاکی خوێنبەرەکان دەدات و فشاری ناو خوێنبەرەکان ڕێك دەخات و نایەڵێت کە تۆپەڵی خوێنی مەییو لەناویدا دروست بێت.

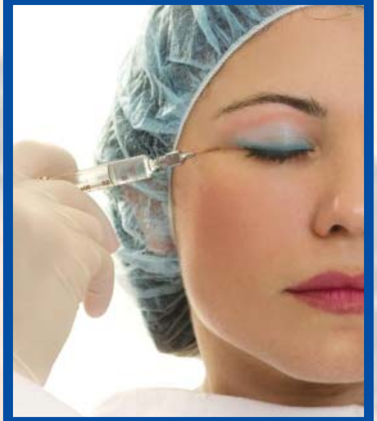
پەنیر و کۆلیستیرۆل

بە گشتی شیر و بەرهەمەکانی شیر Dairy ڕێژەیەکی بەرزی چەوری لەخۆدەگرن کە زۆربەی هەرە زۆریان لە جۆری چەورییە تێرەکان Saturated و لە لەشدا ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن بەرز دەکەنەوە، بەمەوە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ زیاد دەکەن. پەنیر چڕکراوەی شیرە، زۆربەی هەرە زۆری جۆرەکانی پەنیریش ڕێژەیەکی بەرزی چەوری لەخۆدەگرن کە دەگاتە 20-40% یان 20-40 گرام لە هەر 100 گرام پەنیردا، لە هەندێك جۆری تردا ڕێژەی چەوری هێشتا بەرزترە. ئەگەر هەوڵ دەدەیت کە تەندروستییانە سەبارەت بە خواردنی پەنیر بڕیار بدەیت، پێویست ناکات واز لە خواردنی بێنیت، بەڵکو بڕیار لەسەر ئەوە بدە کە چەند پەنیر و چەند کەرەت و کام پەنیر دەخۆیت. بۆ نموونە هەوڵ بدە کەم کەم و درەنگ درەنگ پەنیر بخۆیت، یان هەوڵ بدە کە پەنیری کەم چەوری هەڵبژێریت کە ڕێژەی چەورییەکەی لە نێوان 10-16% دابێت. ئەگەر دەتەوێت چەورییە تێرەکان کەم بکەیتەوە، شیر لە جیاتی پەنیر بخۆ، چونکە شیری کەم چەوری ڕێژەکەی دەگاتە نزیکەی 1-1.5% یان شیری بێ چەوری ڕێژەکەی دەگاتە تەنیا 0.1- 0.5% هەموو پێکهاتە خۆراکییە گرنگەکانی ئەلبان لە کالسیۆم و پرۆتین و ڤیتامین و کانزاکان لەخۆدەگرن. هەموو تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن دەتوانن ڕۆژانە شیری بێ چەوری لەجیاتی پەنیر بەکاربێنن لەو کاتەی ڕۆژانە پێویستییان بە 1000-1200 ملگم کالسیۆم هەیە، شیریش سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بە کالسیۆم. نابێ ئەوەش لە یاد بکەین هەندێك جۆری پەنیر ڕێژەیەکی بەرزی خوێ لەخۆدەگرن، لەو کاتەی ڕێژەی بەرزی خوێ ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن زیاد دەکات.

گوڵان
ژمارە (٧٨٢) ٢٠١٠/٥/٢٤

نوێترین چارەسەرەکانی لۆچبوونی پێست

لۆچبوونی پێستی رووWrinkles کاردانەوەیەکی دەروونی خراپ پەیدا دەکات. لۆچبوونی پێستی دەموچاو لە زۆربەی ئافرەتان لە نزیك تەمەنی 30 ساڵیدا دەست پێدەکات، سەرەتا لە دەورووبەری چاوەکان کە تەنیا لەگەڵ پێکەنیندا دەردەکەون پاشان دەبنە هێڵی قووڵتر و هەمیشەیی. لۆچبوونی پێستی روو وامان لێدەکات کە بە تەمەنتر دیاربین و هەست بەوە بکەین کە پیرترین لە تەمەنی راستەقینەی خۆمان. لەم دە ساڵەی دواییدا، چەندین لێکۆڵینەوەی نوێ ئەنجامدراون سەبارەت بەوەی کە بۆچی پێست



بە کاریگەری تیشکی سەرووی وەنەوشەیی هەتاو یان بە هۆی جگەرەکێشان پیر دەبێت، هەروەها چۆن رێگە لەم پیربوونەی پێست بگیرێت. بۆ ئەم مەبەستە چەندین رێگە کەوتنە بواری چارەسەرکردنەوە بۆ نموونە: کرێمی پێست دژی هەتاو Sunscreen و کرێمی دژەئۆکسان و شێدارکەرەوە Moisturizing، چارەسەر بە تیشکی لێزەر Laser و تیشکەکانی تر، ژەنینی دەرزی بە دەرمانی پڕکەرەوەی وەکو بۆتۆکس Botox و رێستیلێن Restylane، رنینی کیمیایی Chemical peel بە ماددەی کیمیایی تایبەت، رنینی فیزیایی Dermabrasion بە ئامێری تایبەت، گورجکردنی روو Face-lift بە نەشتەرگەری جوانکاری. تەکنیکەکانی لێزەری پێست و پڕکەرەوە کیمیاییەکان بوونەتە چارەسەری سەردەم و ملیۆنەها کەس رۆژانە لە سەرتاسەری جیهاندا سوودی لێ وەردەگرن.

ئازاری مل Neck Pain

ئازار لە ملدا Neck pain حاڵەتێکی باوە لە گەنج و پیرەکاندا. مل لە 7 بڕبڕە پێکهاتووە، پەتکە دەمار بە ناویاندا گوزەر دەکات، لە نێوان بڕبڕەکاندا دیسکی کرکراگەیی بەهێز هەیە و لە نزیکیاندا دەمارەکانی مل بڵاودەبنەوە. هەروەها ماسوولکەکانی مل، خوێنبەر و خوێنهێنەرەکان، گلاندە لیمفاوییەکان، گلاندی دەرەقی، سوورێنچك، قورقوراگە، بۆڕیی هەوا لە ناوچەی ملدان. نەخۆشی لە هەر یەکێك لە پێکهاتەکانی ملدا دەبێتە ئەگەری ئازار. گرژبوونی ماسولکەکانی مل، زەبر بۆ ناوچەی مل، خزینی دیسکی نێوان بڕبڕەکانی مل، فشار لەسەر دەمارەکانی مل باوترین هۆکارن بۆ ئازاری مل. لەوانەیە نیشانەی تریش لە ئەنجامی ئەم نەخۆشییانەی مل سەرهەڵبدەن وەکو سڕبوون یان تەزینی لە ناوچەی مل و قۆڵ و باسکدا، گرفت لە قووتدانی خۆراك، سەرسووڕان، هەستکردن بە سووکبوونی سەر Light-headedness. بۆ دەستنیشانکردنی ئازاری مل، جگە لە پشکنینی کلینیکی لەلایەن دکتۆر، چەندین پشکنینی وێنەگرتن بە تیشکی ئێکس، سی تی سکان، سکانی ئێسك Bone scan، وێنەگرتنی رەنینی موگناتیسی MRI، پشکنینی فرمانی دەمارەکان NCV و نەخشەی کارەبایی ماسولکەکان Electromyography بۆ نەخۆش ئەنجام دەدرێن. جگە لە دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆکاری ئازاری مل، پێویستە هەندێك هەنگاوی سادە لە لایەن نەخۆش پەیڕەو بکرێن وەکو: حەسانەوە، دانانی کەمادەی گەرم یان کەمادەی سارد یان کیسی بەفر، دانانی یاخەی پزیشکی نەرم Collar، هەروەها چارەسەری سروشتی بە شێوەی مەساج یان راکێشان Traction، دەرزی خۆجێیی کۆرتیزۆن، کرێمی سڕکەری خۆجێیی، دەرمانی خاوکەرەوەی ماسولکە، دەرمانی دژەئازار هەنگاوی پزیشکی ترن بۆ کۆنترۆلکردنی ئازاری مل.

کەرش مەتـــ

ئێستا زۆر بە زەقی پیاوەکان ئاگادار دەکرێنەوە کە چەوری کەرش(ورگ) Belly Fat مەترسی تەندروستی لێدەکرێت. زیاتر خڕبوونەوەی چەوری لە دەوری کەمەر و سکدا کە زۆر جار پێی دەگوترێ چەوری ناو سك یان دابەشبوونی چەوری بە شێوەیەکی مەرکەزی پێوەندی زۆری هەیە بە گرفتی تەندروستی گەورەی وەکو نەخۆشی دڵ یان نەخۆشی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ و تووشبوون بە نەخۆشی شەکرە. بەڵگەی وا لەبەر دەستدایە کە سەرەڕای زیادبوونی کێشی

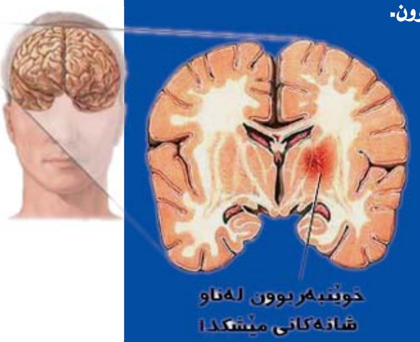
مەشقی وەرزشی لەکاتی دووگیانیدا

ئەوە هیچ گومانی تێدا نییە مەشقی وەرزشی سوودی زۆری هەیە بۆ تۆ و بۆ کۆرپەکەت، بە مەرجێك هیچ حاڵەتێکی ئاڵۆزی لەگەڵ دووگیانیدا روونەدات کە مەشقی وەرزشی سنووردار بکات. سوودەکان بریتین لە: هەستکردن بە تەندروستییەکی باشتر، پتەوکردنی هەستی کۆنترۆڵ و ئاستی وزە کەمکردنەوەی پشت ئێشە، سافکردن و جوانکردنی پێست، باشترکردنی ئامادەباشی لەش بۆ منداڵبوون بەوەی کە ماسولکەی بەهێز و دڵێکی خاوەن لیاقەی باش تا رادەیەکی زۆر یارمەتی ئاسانکردنی کرداری منداڵبوون و بەهێزکردنی بەرگەگرتن دەدات، یارمەتیدانی لەش بۆ گەڕانەوە بۆ دۆخی بەر لە دووگیانی. کەمکردنەوەی ئەگەری قەبزی بە هاندانی جوولەی ریخۆڵە. پاراستنی جومگەکان، باشترکردن و خۆشترکردنی نووستن لە رێگەی سووککردنی سترێس و پەستی کە خەو تێکدەدەن. هەروەها لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە مەشقی وەرزشی لەکاتی دووگیانیدا ئافرەت دەپارێزێت لە ئاڵۆزییەکانی دووگیانی وەکو شەکرەی دووگیانی estational di-abetes و ژاراویبوونی دووگیانی Pre-eclampsia. هەوڵ بدە هەفتانە بە لای کەم 150 خولەك واتە دوو کاتژمێر و نیو مەشقێکی وەرزشی مام ناوەندی وەکو رۆیشتن، مەلە، یۆگا Yoga، لێخوڕینی پایسکل ئەنجام بدەیت. رۆیشتن باشترین مەشقی فیزیکییە لەکاتی دووگیانیدا.

پێویستە مەشقی وەرزشی لەکاتی دووگیانیدا سنووردار بکرێت، تەنیا لە چەند حاڵەتێکدا وەکو: بوونی خوێنبڕیزی، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن لەکاتی دووگیانیدا، گرژبوونی منداڵدان، درانی پەردەی دەوری کۆرپە و بینینی سەرئاو. مەشقی وەرزشی رابگرە ئەگەر هەستت بە یەکێك لەم نیشانانەی خوارەوە کرد: ماندووبوون، بینین شلە یان خوێن لە زێ، سەرسووڕان، دڵەکوتێ، هەناسەڕاوکێ، ئازار لە پشت یان لە ناوچەی حەوزدا.

نیشانەکانی خوێنبەربوون لەناو مێشکدا

خوێنبەربوون Bleeding لەناو شانەکانی مێشکدا حاڵەتێکی مەترسیدارە و زۆر جار ژیان دەخاتە مەترسییەوە. نیشانەکانی خوێنبەربوون لە مێشکدا جیاوازیان هەیە بە گوێرەی شوێنی خوێنبەربوونەکە و توندی خوێنبەربوون و چەندێتی ئەو شانانەی کە زیانیان بەردەکەوێت. بۆ نموونە خوێنبەربوونێکی کەم و سادە لەوانەیە چەند نیشانەیەکی سووك پەیدا بکات، ئینجا نیشانەکان بەرە بەرە سووکتر بن و لەخۆیانەوە نەمێنن پاش ئەوەی کە خوێنەکە لە لایەن خانەکانی مێشکەوە هەڵدەمژرێت. هەندێك جاریش لەبەر زۆری خوێنبەربوونەکە گرێ یان تۆپەڵێکی خوێن پەیدا دەبێت و تا ئاستێکی دیاریکراو گەورە دەبێت، قەبارەی تۆپەڵە خوێنەکە پەستان دەخاتە سەر شانەکانی مێشك لە ئەنجامدا دەبێتە هۆی پەیدابوونی چەندین نیشانەی توند. نیشانەکان لەوانەیە بە تێپەڕبوونی کات ئینجا بە شێوەیەکی کتوپڕ سەرهەڵبدەن یان بەرە بەرە سەختتر بن. باوترین نیشانەکانی خوێنبەربوون لە هەر بەشێکی شانەکانی مێشك و دەوری مێشکدا بریتین لە: سەرئێشەیەکی توند و کتوپڕ، فێ (پەرکەم Seizures) بۆ یەکەم جار، لاوازبوون لە پەلێکی سەرەوە یان پەلێکی خوارەوەدا، هێڵنج یان رشانەوە، بێ تاقەتی و کەمبوونەوەی سەرنج، گۆڕان لە بینیندا، سڕبوون یان تەزین لە شوێنێکی لەشدا، گرفت لە قسەکردن یان گرفت لە تێگەیشتن لە قسەکاندا، گرفت لە قووتدانی خواردن و خواردنەوەدا، گرفت لە نووسین و خوێندنەوەدا، ونبوونی هاوسەنگی لە جوولەکانی لەشدا، گۆڕانی هۆش یان لەهۆشچوون.



ــــرسی بۆ دڵ هەیە

لەش، چەوری زیاتر لە ناوچەی سك کۆدەبێتەوە لەو کەسانەی کە بە شێوەیەکی درێژخایەن لە ژێر کفتی و شەکەتی دەروونیدان. ئەوە راستییەکی زانستییانەیە کە هۆرمۆنی کۆرتیزۆل لە ژێر کفتیدا زیاتر دەردەدرێتە ناو خوێن، دیارە ئاستی بەرزی کۆرتیزۆل لە لەشدا یارمەتی ئەوە دەدات چەوری لە سەنتەری لەشدا کۆببێتەوە، بۆیە ئەوانەی لەشیان شێوەی سێو وەردەگرێت زیاتر ئەو پیاوانەن کە لە ژێر کفتی و گوشاری دەروونیدان، جا لە هەر تەمەنێك و ئەو ئافرەتانەن کە بەتەمەنن و لە ژێر کفتی دەروونیدان. بۆیە ریجیمی خۆراك و وەرزش و کەمکردنەوەی کفتی دەروونی پێویستن بۆ کەمکردنەوەی چەوری لە ناوچەی کەرش و کەمەردا. کۆبوونەوەی چەوری لە ناوچەی سك بە گشتی مەترسی بۆ تەندروستی هەیە، پتر لە کۆبوونەوەی چەوری لە شوێنێکی دیکەی لەشدا. لە راستیدا چیوەی کەمەر و چۆنیەتی دابەشبوونی چەوری لە لەشدا زۆر گرنگترە لە کێشی لەشت لەکاتی پێشبینیکردنی خراپییەکانی قەڵەوی بۆ سەر تەندروستی.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
بۆبابەت و سەرنجەکانت پەیوەندی بکە :
Mobile: 07504789450
Email: tendrusti@gulan-media.com