بایەخی تەندروستی زەیتی کەتان

زەیتی کەتان Flaxseed oil سوودی هەیە بۆ پاراستنی دڵ لە نەخۆشی بە رێگەی دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆلی گشتی Total choles-terol و ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لە خوێندا، هەروەها زەیتی کەتان لەوانەیە رۆڵی هەبێت لە دابەزاندنی پەستانی خوێن و دابەزاندنی ئاستی چەوری گلیسرید سییانەکان، ئەمە سەرەڕای رێگرتن لە بەیەکەوە نووسانی خەپلەکانی خوێن کە هۆکارە بۆ روودانی نۆرەی دڵ. زەیتی کەتان سوودی هەیە بۆ خۆپاراستن لە شێرپەنجە بە هۆی ماددەی لیگنان Lignan کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە و دژی تووشبوون بە شێرپەنجەی مەمک کاردەکات. هەروەها رێژە بەرزەکەی ترشی ئەلفالاینۆلیێک Alpha-linolenic acids کە لە زەیتی کەتاندایە، لەگەڵ چەوری لە جۆری ئۆمیگا 3 وا لە زەیتی کەتان دەکات بایەخی هەبێت بۆ پاراستنی دڵ لە نەخۆشی. بڕی زیادی زەیتی کەتان سوودی هەیە بۆ چارەسەرکردنی قەبزی. لەگەڵ ئەم گرنگییە تەندروستییەشیدا، زەیتی کەتان گونجاو نییە بۆ سوورکردنەوەی خۆراك، چونکە بە پلەی گەرمی بەرز تێکدەشکێت، بەڵام گونجاوە بۆ هەموو جۆرەکانی سەلاتە.

سەرچاوە خۆراکییەکانی کۆلیستیرۆلی خراپ

کۆلیستیرۆل جۆرێکی چەورییە بە تەنیا یان بە سەربەستی لەناو خوێندا ناسووڕێتەوە، بەڵکو بە چەورە پرۆتینەکانەوە لکاوە. ئەو چەورە پرۆتینانەی کە چری کەمیان هەیە LDL هەڵگری کۆلیستیرۆلی خراپن، بۆیە پێیان دەڵێن کۆلیستیرۆلی خراپ Bad choles-terol. زیادبوونی رێژەی کۆلیستیرۆلی خراپ ئەگەری نەخۆشی دڵ و رەقبوونی خوێنبەرەکان زیاد دەکات، چونکە لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا دەنیشێت و جێگیر دەبێت. ئەو خۆراکانەی کە رێژەیەکی بەرزیان لە کۆلیستیرۆلی خراپ تێدایە بریتین لە: چەوری ئاژەڵی، گۆشتی سوور و گۆشتی ئەندامەکان وەکو جگەر و گورچیلە و مێشك، کەرەی سروشتی، شیر بە چەوری تەواو (فول کرێم)، هەویرکارییەکان، ئایس کرێم، زەردێنەی هێلکە، جیبس، پێست و جگەری پەلەوەر، خۆراکی خێرا Fast Food. لە لایەکی تردا ئەم خۆراکانەی کە سوودیان هەیە و کۆلیستیرۆلی خراپ لەخۆیان ناگرن بریتین لە: سەوزە، میوە، رووەکە پاقلەییەکان، ماسی، گوێز، باوی، کازو. لە هەمان کاتیشدا، وەرزش رۆژانە یەك کاتژمێر یان بە لای کەم هەفتانە پێنج رۆژ بە شێوەی رۆیشتن، مەلە، راکردن، تێنس یان لێخوڕینی پایسکل سوودی زۆری هەیە بۆ دابەزاندنی کۆلیستیرۆلی خراپ.

بەهای خۆراك

تووی فەرەنگی یان فەراولە Strawberries پڕە لە ماددە دژەئۆکسانەکان کە دژی ماددە یان کۆلکە سەربەستەکان کاردەکەن یان هاوسەنگیان دەکەنەوە تاکو زیان بە لەش نەگەیەنن. تووی فەرەنگی بەسوودە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشییەکانی کۆئەندامی دڵ و سووڕان، چەندین جۆری شێرپەنجە، دواخستنی پیربوون، بەهێزکردنی سیستمی بەرگری لەش. فەراولە رێژەیەکی بەرزی پۆتاسیۆم لەخۆدەگرێت ئەگەری روودانی نۆرەی دڵ و جەڵتە کەم دەکاتەوە، هەروەها فۆلێت کە بە کلیلی دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن دەژمێردرێت. فەراولە پتر لە میوە مزرەکان دەوڵەمەندە بە ڤیتامین

شەکری میوە

شــەکری میوە یان فرکتۆز Fructose ماددەیەکــی ژەهراوی نییە، لە دەســتکردی مرۆڤیــش نییە بەڵام لە جگــەردا میتابۆلایز دەبێت. فرکتۆز شەکرێکی یەکانەی سروشتییە زیاتر لە میوەکاندایە، بۆیە بە شــەکری میوە ناوزەد دەکرێت، فرکتۆز لە خۆراکی تریش بەدی دەکرێت وەکو سەوزەوات، دانەوێڵە، هێلکە، باوی، فستق، کازو. فرکتۆز هەر لە سەرەتاوە بەشێکی خۆراکی مرۆڤ بووە، لەشمان بە باشی لەگەڵیدا راهاتووە. هەموومان ئەو راســتییە دەزانین کە بڕی زیاد لە هەر ماددەیەکی خۆراکی لەوانەیە زیان بە تەندروستی بگەیەنێت، لێرەدا لەوانەیە یەکێك بپرسێت رۆژانە چەند لە شەکری فرکتۆز بخورێت تاکو زیان بە تەندروستی نەگەیەنێت؟ لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتــووە کە ئەمریکییەکان رۆژانە 38 - 73 گرام شــەکری فرکتۆز لە خۆراك وەردەگرن کە سێیەکی لە خواردنەوە شــیرینەکان و ئەوی تریش لــە میوە و دانەوێڵــە و خۆراکی ترەوە وەردەگیرێت. بە گشتی وا باشــترە بڕی رۆژانە لە شــەکری فرکتۆز بۆ پێگەیشــتووان کەمتر بێت لــە 55 گرام کە دەکاتە کەمتر لە 10%ی پێویستی گشتی وزەی رۆژانــە، زیاتر لەم بڕە بارگرانی دەخاتە ســەر جگەر و دەبێتە هۆی قەڵەوی و لەوانەیە ببێتە هۆی نەخۆشی تریش.

خۆراکی نێوان ژەمەکان بۆ منداڵان پێویستە

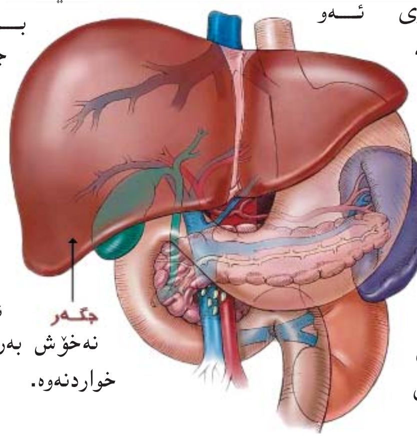
منداڵــە بچووکــەکان ناتوانن ئەو بڕە خۆراکــە بخــۆن کە بایــی نزیکەی 4 کاتژمێــر بکات کە تێکڕای ماوەی نێوان ژەمە سەرەکییەکانی خۆراکە هەندێك جار زیاتریشە، بۆیە پێویست دەکات خۆراکێك Snacks بخرێتە نێوان ژەمەکانەوە، بۆ نموونە لە دەوروبــەری کاتژمێر 10ی بەیانــی، ئەمە یارمەتــی جێگیربوونی ئاســتی شــەکری خوێن دەدات و وا لە منداڵ دەکات تووشــی برســیبوونێکی زۆر نەبێت و بــە توندی چاوەڕێی ژەمە ســەرەکییەکەی نێــوەڕۆ نــەکات. ئەم برســیبوونە هەموو هزری منداڵ داگیر دەکات و توانای ســەرنجدانی شتی تری نامێنێت، بۆ نموونــە ئەگەر قوتابی بێت ئاگای لە وانــەکان نابێــت. قوتابیانی ســەرەتایی خاوەن گەدەیەکی بچووکن و لەپاش ژەمێکی ســەرەکی خۆراك بە 3 -4 کاتژمێــر گەدە بە تــەواوی بەتاڵ دەبێت و ئاستی شەکری خوێن دادەبەزێت، مێشك پێویســتی بەردەوامی بە شەکری گلوکۆزەوە هەیە بۆ ئەوەی فرمانەکانی بە باشی ئەنجام بدات، بۆیە ژەمێکی بچووك لە میوە لەگەڵ ماســتە، میوەی وشك، میوە و شــیر یــان Milk shake لە نێوان ژەمەکاندا گلوکۆز بە بەدەوامی بۆ خانەکانی مێشك دابین دەکات و هەستی برسیبوون ناهێڵێت.

ی فەراولە

C، کە دژی شــێرپەنجە و کۆلیستیرۆلی خــراپ کاردەکات، هەروەهــا دەوڵەمەندە بە ڤیتامینەکانــی B2، B5،B6،K و کانزاکانی کۆپەر، مەگنســیۆم، سەرەڕای بڕێکی باشــی ریشــاڵ و بڕێکی کەم لە ترشە چەوری جۆری ئۆمیگا. فەراولە بۆ سپیکردنەوەی ددانەکان سوودی هەیە، ماددە ترشەکانی فەراولە یارمەتی لابردنی بۆیەی سەر ددانەکان دەدەن سەرەڕای بەهێزکردنی پووك و زوو چاکبوونەوەیی لە نەخۆشــی. فەراولە سوودی تەواوی هەیە کە بە خاوی بخورێت. لە لایەکی ترەوە خواردنی فەراولە کرداری زیندەپاڵ (میتاۆلیزم Metabo- lism) تاوودەدات و هەستی تێربوون پەیدا دەکات، ئەمەش سوودی هەیە بۆ دابەزاندن و کۆنترۆلکردنی کێشی لەش.

مۆمبوونی جگەر، هۆکار و ئاکامەکان

جگەر رۆڵێکی گەورەی هەیە لە دروستکردنی پرۆتین، هەرسکردنی خۆراك، هەروەها مامەڵەکردن لەگەڵ دەرمانەکان و رزگارکردنی لەش لە چەندین ماددەی زیانبەخش. مۆمبوونی جگەر Liver cirrhosis واتە ریشاڵبوونی خانەکانی جگەر و تێکچوونی شیرازەی ئاسایی جگەر کە دەبێتە ئەگەری ونکردنی فرمانەکانی جگەر. گرنگترین نیشانەکانی مۆمبوونی جگەر بریتین لە: زوو ماندووبوون، بێهێزی گشتی و کەم وزەیی، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، هێڵنج، دابەزینی کێشی لەش، زەردوویی، گۆڕان لە نینۆکەکاندا، تاریکبوونی رەنگی پێست، ئاوسانی سك لەبەر کۆبوونەوەی شلە، سووربوونەوەی دەموچاو. هۆکاری ئەو هەوکردنانەی کە دەبنە ئەگەری مۆمبوونی جگەر بریتین لە: زیاد خواردنەوەی ئەلکهول کە نزیکەی نیوەی حاڵەتەکانی مۆمبوونی جگەر پێکدێنێت، هەوکردنی جگەری ڤایرۆسی درێژخایەن بەتایبەتی ڤایرۆسی جۆری B و ڤایرۆسی جۆری C، مۆمبوونی رێڕەوەکانی زراو، دەرمان و ماددەی کیمیایی کە وەکو زیانی لابەلا بە سەختی شانەکانی جگەر تێکدەدەن. ئاکامەکانی مۆمبوونی جگەر بریتین لە: لاوازی سێکسی لە پیاودا، پەیدابوونی دەوالی لە سوورێنچك و گەدە کە زۆر جار دەتەقن و دەبنە هۆی خوێنبەربوون لە ناوەوە کە ژیان دەخاتە مەترسییەوە ئەگەر زوو چارەسەر نەکرێت، شێرپەنجەی جگەر لەوانەیە لە قۆناغە کۆتاییەکانی مۆمبوونی جگەردا رووبدات، ژاراویبوونی خوێن Blood poisoning لەبەر هەوکردنی ئەو شلەیەی کە لە ناوچەی سکدا کۆدەبێتەوە Ascites. بە گشتی تەنیا 30%ی تووشبووان بە مۆمبوونی جگەر لەپاش دستنیشانکردندا بۆ ماوەی 5 ساڵ دەژین، ئاکامەکە خراپتریش دەبێت ئەگەر هۆکارەکە خواردنەوەی ئەلکهول بێت و نەخۆش بەردەوام بێت لەسەر خواردنەوە.



سوودە تەن

قەڵەوی Obesity، ئەمڕۆ یان سبەی کێشەی تەندروستیت بۆ پەیدا دەکات. لە کێشە سادەکانەوە بگرە وەکو زیاد ئارەقەکردن، زوو ماندووبوون و هەناسەراوکێ لەکاتی وەرزشدا، دڵەکوتێ، کاردانەوە دەروونییەکان و گرفتی جوانی بەتایبەتی لە ئافرەتان، پڕخە تا دەگاتە نەخۆشی دڵ و شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و جەڵتە. دابەزاندنی کێشی لەش بە شێوەیەکی تەندروستییانە واتە گۆڕینی ستایلی ژیان بە گشتی کە خۆی

خۆپاراستن لە دەوالی قاچەکان لەکاتی دووگیانیدا

لە هەفتەکانی کۆتایی دووگیانیدا، فشار لەسەر قاچەکاندا زیاد دەبێت بە بڕی 25-40 پاوەند، هەروەها بڕی 1.5 لیتر خوێن لەسەر زمانەکانی خوێنهێنەرەکانی قاچدا پتر دەبێت، بۆیە لەکاتی وەستاندا ئافرەت هەست بە نارەحەتی و قورسایی لە قاچەکاندا دەکات و خوێنهێنەرەکانی قاچ بەرجەستە و لوول دێنە بەرچاو. گەلێك ئافرەتی دووگیان تووشی دەوالی قاچەکان دەبن، دەوالی Varicose veins واتە فراوانبوون و لوولبوونی خوێنهێنەرەکان لەبەر نەمانی کۆنترۆڵی زمانەکانی ناو خوێنهێنەرەکان بەهۆی فشاری زۆر لەسەریان. بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە دەوالی قاچەکان لەکاتی دووگیانیدا پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکە: لەپاش وەرگرتنی گەرماو مەساج بۆ قاچەکانت بکە بەهۆی فلچەی یان دەستکێشی مەساج بە بەکارهێنانی هەر جۆرێك لە جێل یان کرێمی قاچ کە نەعناعیان تێدابێت، لەکاتی دانیشتندا با قاچەکان لەگەڵ جومگەی نێکدا لە یەك هێڵدا بن یان دەتوانیت لەکاتی دانیشتن و پاڵکەوتندا قاچەکانت بخەیتە سەر بالیف، واتە هەرگیز بۆ ماوەیەکی زۆر لەسەر قاچەکانت مەوەستە، بەردەوام چاودێری کێشی لەشت بکە بۆ رێگرتن لە زیادبوونی کێش و قەڵەوی کە هاندەرن بۆ پەیدابوونی دەوالی قاچەکان، کەفش و گۆرەوی و جلی گوشا و فراوان لەبەر بکە و دوورکەوە لە جلی ستریچ و بەکارهێنانی قایش و کەمەربەندی توند.

کێ ئەگەری نەخۆشی شەکرەی لێدەکرێت؟

نەخۆشی شەکرە Diabetes mellitus جۆری دووەم، نەخۆشییەکی درێژخایەنە و بریتییە لە بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن لەبەر کەمبوونەوەی کاریگەری هۆرمۆنی ئینسولین کە لەوانەیە بە چەندین نیشانە خۆی پیشان بدات وەکو: کەمبوونەوەی کێشی لەش، زوو ماندووبوون، زوومیزکردن، زوو برسیبوون و زوو تینووبوون، تێکچوونی بینین، هەروەها درەنگ چاکبوونەوەی برین و سووتانەوەی پێست. لەوانەشە تووشبوو بە نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەم بێ نیشانە بێت و تەنیا بە پشکنینی ئاستی شەکری خوێن بە ڕێکەوت دەستنیشان بکرێت. نەخۆشی شەکرەی جۆری دووەم زیاتر لەپاش تەمەنی 45 ساڵیدا سەرهەڵدەدات، ئەو هۆکارانەی کە ئەگەری تووشبوون زیاد دەکەن بریتین لە: خراپی پرۆفایلی چەوری خوێن Dyslip-idemia، بوونی نەخۆشییەکە لە خزمی پلە یەکدا، شەکرە لە کاتی دووگیانیدا و بوونی منداڵ کە کێشی لە 4 کیلۆگرام پتر بێت، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، نەخۆشی فرەکیسی هێلکەدانەکان PCOS، قەڵەوی، کەمی جووڵە، هەروەها ئاستی شەکری خوێن لە خورینی 100-125 ملگم لە هەر دێسیلیترێکی خوێندا، پشکنینی بەرگەگرتنی گلوکۆز 140-199 ملگم لە هەر دێسیلیترێکی خوێندا واتە دوو کاتژمێر پاش خواردنی 75 گرام شەکر.

ـــــدروستییەکانی دابەزاندنی کێشی لەش

لە خۆراکێکی باڵانس و مەشقی وەرزشیدا دەبینێتەوە. دابەزاندنی کێشی لەش دەبێ بەرە بەرە بێت بە شێوەی 0.5 -1 کیلۆگرام لە هەفتەیەکدا. بەم شێوەیە، کێشی لەش زیاتر لە ئاستە دابەزیوەکە دەمێنێتەوە. بە جیاوازی وزە نزیکەی 500 -1000 کالۆری لە ڕۆژێکدا بە کەمکردنەوەی وزەی خۆراکی و سەرفکردنی وزە بە مەشقی بەدەنی یان وەرزش کە دەکاتە 3500 کالۆری واتە نیو کیلۆگرام چەوری لەش تا 7000 کالۆری کە دەکاتە یەک کیلۆگرام چەوری لەش.

سوودە تەندروستییەکانی دابەزاندنی کێشی لەش زۆرن بۆ نموونە: دابەزاندنی 5-10%ی کێشی لەش ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ جەڵتە و شەکرە و هەندێک جۆری شێرپەنجە بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەکاتەوە، هەروەها دابەزاندنی پەستانی خوێن، باشترکردن و کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن بەتایبەتی لە تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە، ئەگەری تووشبوون بە سینگە کوژێ کەم دەکاتەوە، ئاستی کۆلیسترۆل دادەبەزێنێت، پاشان بەلاوەنانی ئازاری پشت و جومگەکانی پەیوەست بە قەڵەوی.

هۆکارەکانی پەڵەی پێست

پەڵە یان لەکە Chloasma واتە تاریکبوونی پێست بە ڕەنگێکی قاوەیی کە زیاتر لە پێستی دەموچاودا بەدی دەکرێت و زیاتر لە ئافرەتاندا ڕوودەدات، لە پیاوانیشدا لەبەر بەکارهێنانی پێکهاتووەکانی پاش ڕیش تاشین وەکو ئاوی قۆلۆنیا و بۆن یان سابوونی بۆندار پەڵەی ورد لە پێستدا پەیدا دەبن. پەڵە لە ئافرەتاندا پتر لە تەمەنی 20 -40 ساڵیدا ڕوودەدات لەسەر نێوچەوان و سەر ڕوومەتەکان و سەر لێوی سەرەوە. پەڵە لەگەڵ دووگیانیدا لەبەر کاریگەری هۆرمۆنەکان بە شێوەیکی گشتی پەیدا دەبێت بەتایبەتی لە پێستی ئەسمەردا کە لەپاش منداڵبوون بەرە بەرە کاڵ دەبێتەوە بەڵام چەندی دووگیانییەکان زیاتر بن هێندە پەڵەکان چڕتر و تاریکتر دەبن، هەروەها لە وەرزی هاویندا لەبەر کاریگەری بەهێزی تیشکی خۆرەوە پەڵە بەرجەستەتر دەبێت. زۆر جاریش بەکارهێنانی دەرزی یان دەنکی ڕێگری لە دووگیانی وەکو زیانی لاوەکی پەڵە پەیدا دەکات، ئەمەش بە هۆی تێکچوونی باڵانسی هۆرمۆنەکانەوە. پەڵە چارەسەر دەکرێت بە دەستنیشانکردنی چارەسەرکردنی هۆکارەکەی لەگەڵ بەکارهێنانی کرێمی دژەهەتاو کە دکتۆری پێست جۆرەکەی هەڵدەبژێرێت، هەروەها بەکارهێنانی سابوونی سووک و کرێمی کاڵکەرەوە Bleaching creams، ڕنینی کیمیایی Chemi-cal peels، ڕووکەشکردنەوە بە لێزەر Laser resurfacing هەنگاوی تری چارەسەرن تەنیا دکتۆر بڕیاریان لەسەر دەدات.

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