لەشت سەبارەت بە خۆراکت چیت پێ دەڵێ؟

گەلێك لەو گرفتانەی کە باون وەکو وشـــکبوونی پێست، هەســـتکردن بە هیلاکی و ماندووبوون، نارەحەتی و نائارامی، لەوانەیە کەراســـتەوخۆ پێوەندییان بە خۆراکتەوە هەبێت. کە لەشـــت بڕی تەواو و پێویســـت لە ڤیتامین و کانزایەکان لە خۆراکەوە وەردەگرێت، ئەوسا بەخۆت هەست دەکەیت کە تەندروستیت چەند باشترە! خۆراکی لاواز دەتوانێ کاریگەری بکاتە ســـەر بەشـــە جیا جیاکانی لەشت لە نینۆك و قژەوە بگرە تا دەگاتە پووك و چاوەکانت. بۆیە هەر کە هەســـتت بەمجۆرە گرفتە تەندروســـتییانە کرد، ئەوا زوو چاو بە خۆراکتدا بخشێنەوە و بیگۆڕە بۆ جۆرێکی باشـــتر. بـــۆ نموونە، لەوانەیە کە وشـــکبوون و تەنکبوونی قژت بگەڕێتەوە بۆ کەمی پرۆتین، کانزای ئاســـن، ترشـــی فۆلیك (ڤیتامین B9)، ڤیتامین B12، ڤیتامین B6، ئەو مادده گرنگانە یارمەتی گواســـتنەوەی گازی ئۆکسجین بۆ رەگی مووەکان دەدەن و لە دووانە ئۆکسیدی کاربۆن رزگاریان دەکەن. لەوانەیە کە لاوازبوون و دواکەوتنی گەشـــە و قڵیشـــانی نینۆکەکانت بگەڕێتەوە بۆ کەمی پرۆتین، ڤیتامین E، ڤیتامین K، ڤیتامین B2، ڤیتامین B6، ڤیتامین B5، ڤیتامین B6، ترشـــی فۆلیك، ڤیتامین C، کانزایی ئاســـن، ســـیلینیۆم، زینك. لەوانەیە کە وشـــکبوون و زبربوونی پێستت بگەڕێتەوە بۆ کەمی پرۆتین، ئاو، ترشـــی فۆلیك، کۆمەڵەی ڤیتامین B، کانزای ئاســـن، کۆپەر. لەوانەیە کەمی کانزای کالسیۆم هۆکار بێت لەپاڵ نەخۆشییەکانی پوك و ددانەکان.

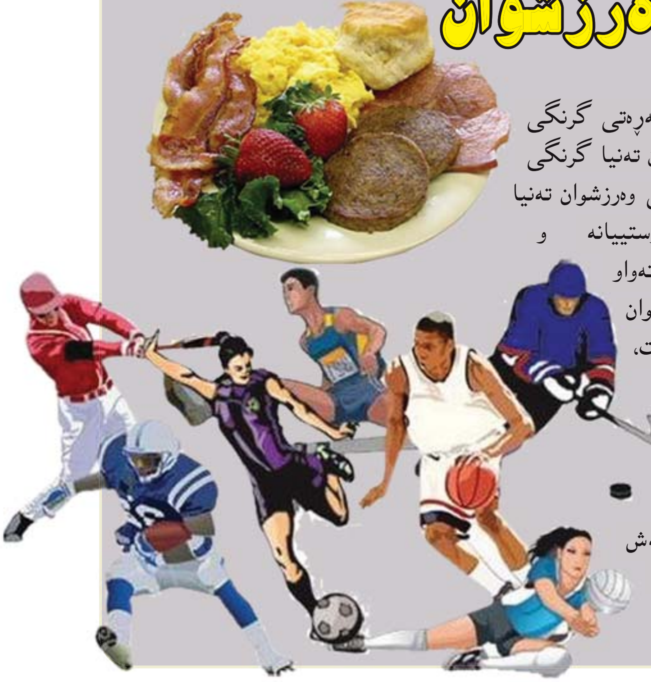
کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن لە منداڵاندا

زۆربـــەی دایك و بـــاوکان نیگەرانن لەوەی کە منداڵەکانیان بەپێی پێویســـت خۆراك ناخۆن یـــان بەلای کەم ئـــەو خۆراکانە ناخـــۆن کە بۆ گەشەیان پێویســـتە. ژمارەیەکی زۆری منداڵان لەپـــاش ســـاڵی یەکەمـــی تەمەنـــدا تەنیا ئەو خۆراکانە دەخـــۆن کە خۆیان حەزی لێدەکەن نەك ئەو خۆراکانـــەی کە ئێمە بۆیان تەرخان دەکەین، هەندێـــك جاریش هەرگیز ئـــەو خۆراکانە ناخۆن کە ئێمە پێشکەشیان دەکەین بۆ نموونە، لەوانەیە کە تەنیا نەســـتەلە، بسکویت، جبس یان شیرینی بخوات. چارەسەرکردنی ئەم مەسەلەیە لە ماڵەوە ســـەبری زۆری دەوێت، هەگیـــز نیگەران مەبە ئەگـــەر منداڵەکەت لـــە رووی چالاکی بەدەنی و چالاکی هزری و نووســـتنەوە هیچ گرفتێکی نەبوو، چونکە ئەوە مانـــای ئەوە دەگەیەنێت کە زۆربـــەی مادده خۆراکییـــە گرنگەکان بۆ لەش دابینکراون. بەهەرحاڵ، لەســـەر دایکان پێویستە کە جەخت لەســـەر ئەو خۆراکانە بکەنەوە کە بۆ تەندروســـتی منداڵ پێویستن، بۆ نموونە پرۆتین و ڤیتامین و کانزایەکان لەگەڵ حیســـابکردن بۆ حەزە خۆراکییەکانی منداڵ، لەوانەیە کە ئەمەش هەندێك کاتی بوێت. ئەگەر ئارەزووی منداڵەکەت بۆ هەموو جـــۆرە خۆراکێك کەمبووبێتەوە، بیر لە کەمخوێنـــی بکەوە، چونکـــە وایلێدەکات دەکات کە ئـــارەزووی خواردنی بۆ هەموو خۆراکێك کەم بێتەوە سەرەڕای رەنگ زەردی و زوو ماندووبوون و بێهێزی گشـــتی. زۆرجاریش بوونی مشەخۆر بەتایبەتی کرمـــەکان لە ریخۆڵەدا بارەکە ئاڵۆزتر دەکات، منداڵ لێـــرەدا دەکەوێتە ناو گێژاوێکەوە واتە کەمخوێنـــی کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی ئـــارەزووی خـــواردن، کەمبوونـــەوەی ئارەزووی خواردنیـــش دەبێتە هـــۆی کەمبوونی زۆربەی مادده گرنگەکان و کەمی ئاســـن و کەمخوێنی. تا یـــان بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش لەبەر هـــەر هۆکارێك دەبێتە ئەگـــەری کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن لە هەموو تەمەنێکدا.

منداڵ و کـــ

خۆراکـــی کاربۆهیدراتی، شـــەکرەکان و نیشاســـتە و ریشـــاڵ دەگرێتـــەوە، خۆراکی کاربۆهیدراتی بـــۆ منداڵان گرنگی تایبەتی هەیە و پێویســـتی بە چاودێری هەیە لەلایەن دایـــك و باوکانەوە، بۆ نموونـــە دابینکردنی بڕێکی باش لە ریشاڵ Fiber، دوورکەوتنەوە لە بڕی زیادی وزە و شەکرە زیادەکان Add-ed sugars بـــە مەبەســـتی رێگرتن لە زیادبوونـــی کێش و قەڵـــەوی و کلۆربوونی ددانەکان. دانەوێڵەی تەواو، سەوزە و میوەکان، سەرچاوەی سەرەکی ریشـــاڵن. شەکرەکان کە بـــە رێژەی جیاواز لەگـــەڵ هەندێك خۆراکدا تێکـــەڵ دەکرێـــن، وا لە منـــداڵ دەکەن کە لەبەر چێژی شـــیرین ئەو خۆراکانە بخۆن کە

خۆراک و وەرزشوان



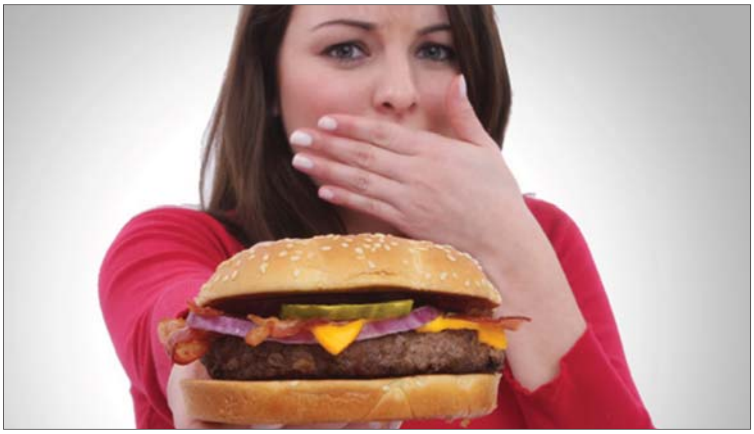
وەرزشـــوان Athletes بۆ پەرەسەندن و پێشڤەچوون، سێ شتی بنەڕەتی گرنگی پێویســـتە: مەشق، حەسانەوە، خۆراك. بۆیە هەرگیز نابێت کە وەرزشوان تەنیا گرنگی بە مەشقکردن بدات و لایەنی خۆراکی فەرامۆش بکات. نابێ خۆراکی وەرزشوان تەنیا پڕکردنی گەدە و خۆتێرکردن بێت، بەڵکو پێویستە کە خۆراکەکەی تەندروستییانە و پڕبێـــت لـــە وزە، بۆ نموونە میوە، ســـەوزە، بەرهەمەکانـــی گەنمی تەواو Whole wheat، پەتاتە، ماســـی. هەر چەند خۆراکی وەرزشـــوان باشـــتر و هاوسەنگتر بێت، هێندە توانای مەشق و پێشبڕکێی زیاتر دەبێت، ئەمەش وایلێدەکات کە بە ئاسانی و بە سووتاندنی پتری وزە کۆنتڕۆڵی کێشـــی لەشـــی خۆی بکات. ئەگەر بڕێکی تەواوی وزە بۆ لەش دابین نەکرێت، لەش بەرگەی بارگرانی مەشقێکی قورس ناگرێت. گەلێك وەرزشوان لە ترســـی زیادبوونی کێشیان کە لەگەڵ جۆرێك پێشـــبڕکێدا ناگونجێت، خۆراکێکی تەواو و بـــڕی تەواو ناخۆن، ئەمەش کاریگەرییەکیی راســـتەوخۆ دەکاتە سەر لیاقە و توانای مەشقکردن و پێشبڕکێکان.

ـــاربۆهیدرات

بەبێ شـــەکر پەسەندیان ناکەن و نایانخۆن، بۆ نموونە شیر، دانەوێڵە، هەویرکارییەکان، کێکی ئیسفەنج کە بڕێکی باشی لە شیر و هێلکەی تێکرابێت. لە لایەکی تـــرەوە ئەو خواردنەوە و ســـاردەمەنییانەی کە زیاتر شەکر لەخۆدەگرن بەبێ ماددە خۆراکییە گرنگەکان لە پرۆتین و ریشاڵ و ڤیتامین و کانزاکان، کاریگەرییەکی نێگەتیڤیان هەیە لەســـەر کوالیتی خۆراکی منداڵ، بۆ نموونە نوشابە گازدارەکان، شیرەی میوەی دەســـتکرد، قەنادی، سەرەڕای ڕێژە بەرزەکەی شـــەکری ســـوکرۆز Sucrose کە لە لایەنی تەندروستییەوە پەسەند ناکرێت، هۆکارن بۆ کلۆربوونی ددانەکان بەتایبەتی لە تەمەنی پێش قوتابخانە.

هامبرگر و قەڵەوی

هامبرگر Hamburger یەکێکە لە خۆراکە خێراکان، ڕێژەیەکی بەرزی چەوری لەخۆدەگرێت کە لە جۆری چەورییە تێرەکان و چەورییە نێوەندەکانن. هامبرگر وزەیەکی زۆری تێدایـــە، هەروەها کـــە مایۆنێز یان ســـاس و کیتچەپـــی بەســـەردا دەکرێت، ئەوا بڕی ئـــەو وزەیە زیاتر دەبێت، چونکە مایۆنێـــز وزەی زۆری تێدایـــە، هەروەها ســـاس کە شـــەکر لەخۆدەگرێت، دەرەنجام پـــاش خواردنی ســـاندویچێکی هامبرگر وزەیەکـــی زۆر دەگاتە لـــەش لەو کاتەی کە یەك گـــرام چەوری 9 کالۆری وزە بە لەش دەبەخشێت. یەك لەفەی هامبرگری قەبارە ســـتاندارد نزیکەی 770 کالۆری وزەی تێدایە لەگەڵ 50 گرام چەوری کە نزیکەی 3-2 گرام لـــە جۆری چەورییە نێوەندەکانـــن، هەروەها 1170 میللیگرام سۆدیۆم(خوێ)، زۆر جاریش فینگەر جیبس Finger chips لەگـــەڵ هامبرگردا دەخورێـــت کە ئەویـــش ڕێژەیەکی بەرزی وزە لەخۆدەگرێـــت. کەواتە بۆ ڕێگرتن لە قەڵەوی دووروکەوە لە خواردنی هامبرگر، هەروەها خواردنی هامبرگر گونجاو نییە بۆ تووشبووان بە نەخۆشی دڵ و نەخۆشی شـــەکرە و بەرزبوونەوەی پەســـتانی خوێن و تووشـــبووان بـــە بەرزبوونەوەی ئاســـتی کۆلیســـتیرۆلی خوێن. بەگشتی خۆراکە خێـــراکان Fast foods لـــە ڕووی تەندروستییەوە بۆ هەموو کەسێك و هەموو تەمەنێك پەسەند ناکرێن.

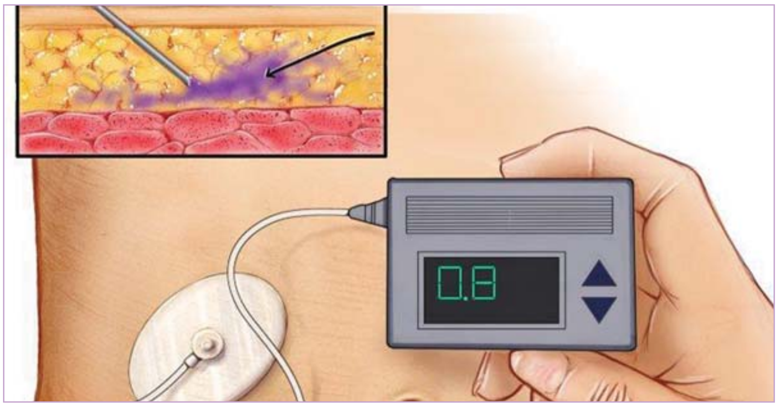


تای دەرمان

لەوکاتەی کە یەکێك دەرمان بە مەبەستی چارەسەرکردنی نەخۆشییەك یان حاڵەتێك بەکاردەهێنێت، لەوانەیە کە لە پڕێکەوە بە شێوەیەکی چاوەڕواننەکراو تووشی بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش بێت کە هاوکاتە لەگەڵ کۆرسی دەرمانێکدا. تای دەرمان یان تا Fever بەهۆی دەرمانەوە، لەکاتی بەکارهێنانی گەلێك دەرماندا بەدی دەکرێت، تا ئێستا چۆنییەتی یان میکانیزمی پەیدابوونی تا بە هۆی دەرمان بەتەواوی نەزانراوە. دەرمانە دژەمیکرۆبەکان بەگشتی ڕێژە زۆرەکەی دەرمان پێکدێنن کە دەبنە ئەگەری تا. تای دەرمان ئەوپەڕی دوو ڕۆژ دەخایەنێت و پاش ڕاگرتنی دەرمان لەخۆیەوە نامێنێ، بەڵام لەکاتێکدا کە نەخۆش تای هەبێت و دەرمان بەکاربێنێت ئەوا تای دەرمان و تای نەخۆشی تێکەڵ دەبن و بە ئاسانی لە یەکتری جیاناکرێنەوە. تای دەرمان زۆرجار وا لەنەخۆش دەکات کە چەندین جار سەردانی دکتۆر بکات پشکنینی زۆر ئەنجام بدات. تای دەرمان لەو کەسانەشدا بەدی دەکرێت کە بەرانبەر هەندێك دەرمان هەستەوەرییان هەیە. تای دەرمان بەوە ناسراوە کە زۆر بەرز نابێت بۆیە زۆرجار نەخۆش هەستی پێناکات، ژمارەی لێدانەکانی دڵ لەگەڵیدا زیاد ناکات، هەروەها پاش دوو ڕۆژ لەگەڵ کۆتایی هاتنی کۆرسی دەرمان تایەکە لەخۆیەوە دادەبەزێت.

پەستی یان

پەستی (قلق) Anxiety واتە ترس و نیگەرانی لە شتێکی مەترسیدار یان کێشەیەك کە هێشتا چارەسەری تەواوی بۆ نەدۆزرابێتەوە بێئەوەی لە ڕاستیدا ئەو شتە یان ئەو کێشەیە مەترسییەکی گەورەی لەسەر مرۆڤدا هەبێت، بە مانایەکی تر پەستی زێدەڕۆیی و گەورەکردنی کێشە و گرفتەکانە کە بەشێکن لە ژیان. زۆر جار پەستی تیژ دەبێتە ئەگەری تۆقین (فۆبیا Phobia) لە شتێك یان لە ڕووخسارێك یان ئەندێشەیەك. دەروونناسی نەمساوی سیگمۆند فرۆید پەستی بە تەمەنی منداڵییەوە دەبەستێتەوە، ئەگەر خواستەکانی لەلایەن دایك و باوکەوە نەهاتبنە دی. بەکورتی، هۆیەکانی پەستی برتین لە:- دامرکاندن(کبت Suppression)، ترس و تۆقینیکی تیژ هەر لە منداڵییەوە بۆنموونە پاش کارەساتێکی دڵتەزێن، هەروەها بینای بایۆلۆژی لەش ڕۆڵی هەیە لە



دابەزینی شەکری خوێن

دابەزینی ئاستی شەکری (گلوکۆزی) خوێن Hypoglycemia کە دەگاتە 45 ملگم لە هەر دێسلیترێکی خوێندا یان کەمتر، ئەوا نیشانەکان لەلەشدا دەردەکەون بە شێوەی هێڵنج، ڕەنگ زەردبوون، هەستکردن بە پەستی و نیگەرانی، ئارەقەکردن، دەست لەرزین، دڵەکوتێ. خانەکانی مێشك بۆ ڕاپەڕاندنی فرمانەکانیان بە پلەی یەکەم پشت بە گازی ئۆکسجین و شەکری گلوکۆز دەبەستن، دابەزینی گلوکۆزی خوێن دەبێتە ئەگەری برسیبوونی خانەکانی مێشك کە چەندین نیشانە پەیدا دەکات وەکو سەرئێشە، شێوان، هەڵسوکەوتی نائاسایی، لە کۆتاییشدا گەشکە یان لەهۆشچوون و کۆما COma، دابەزینێکی سەختی شەکری خوێن لەوانەیە کوشندە بێت. دابەزینی شەکری خوێن کە دەستنیشان کرا، ئەوا تەنیا بە پێدانی بڕێکی گلوکۆز یان شەکر جا بە ڕێگەی دەم یان بە شێوەی دەرزی هەموو نیشانەکان نامێنن، سەرەتا بڕێکی زیادی شەکر بە تووشبوو دەدرێت، پاشان ئەگەر نیشانەکان دووبارە سەرهەڵبدەنەوە، ئەوا دووبارە شەکر بە نەخۆش دەدرێتەوە، ئەمە سەرەڕای دۆزینەوە و چارەسەرکردنی هۆکاری دابەزینی شەکری خوێن. هۆکارەکانی دابەزینی شەکری خوێن بریتین لە: بەکارهێنانی ئینسولین، برسیبوونێکی زۆر یان خۆبرسیکردن Fasting، نەخۆشی جگەر، لابردنی گەدە بە نەشتەرگەری، حاڵەتەکانی پێش سەرهەڵدانی نەخۆشی شەکرە Pre-diabetes.

نیگەرانی

تووشبوونی هەندێك كەس بە پەستی، بەم حاڵەتەش دەوترێ (كەسێتی پەستی) كە كەسێتییەكی پێنەگەیشتوو و پشت بەخۆ نەبەستووە و هەردەم گرژ و نیگەرانە، لە زۆربەی كارەكاندا پشـــت بە خەڵكانی تر دەبەســـتن و خاوەن بڕیاری خۆیان نین، بەردەوام پێویستیان بە ئامۆژگاری هەیە. هەروەها هەندێك نەخۆشـــی دەبنە هۆی پەیدایكردنی پەســـتی وەكو ژاراویبوونی گلاندی دەرەقی، خەمۆكی، نەخۆشـــییە درێژخایەنـــەكان وەكو نەخۆشـــی دڵ و شـــەكرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و شێرپەنجە. پەستی چارەسەردەكرێ بە چارەسەركردنی كێشەكان بە ورەی بەرز و دڵدانـــەوەو هاریكاریكردنی دایك و باوك و هاوڕێی دڵســـۆز، ئەگینـــا دەرمانی ئارامبەخش لەلایەن پزیشـــكی دەروونی بۆ نەخۆش تەرخان دەكرێ كە بەگشتی ئەنجامی باشی دەبێت.

تەختبوونی پێ (فلات فووت)

تەختبوونـــی پـــێ Flat foot بریتییـــە لە تەختبوونی بەشی ژێرەوە و بەشی ناوەوەی پێ كە لە باری ئاســـاییدا كەوانەییە و زۆرگرنگە بۆ جووڵە و هاوسەنگی لەش. فلات فووت نارێكییەكی ئاساییە، واتە مـــەرج نییە كە نەخۆشـــییەكی لەپاڵەوە بێت. زۆرجار جۆرێكی پیشە دەبێتە ئەگەری تەختبوونی پێ، بۆنموونە ئەو كەســـانەی كە بۆماوەیەكی زۆر لەسەر قاچەكانیان دەوەستن وەكو پۆلیس، مامۆستا، پزیشـــكی ددان. بێگومان قورســـایی لەش و زۆر وەستان لەسەر قاچەكان فشار دەخاتە سەر پێیەكان و ئەو شـــانە سستانەی كە كەوتوونەتە بەشی ناوەوەی پێیـــەكان، لـــە ئەنجامدا ئەو بەشـــە تەخت دەبێت. هەروەها زەبر و برینداربوونـــی پێیەكان و ئیفلیجی زۆرجار فلات فووت دروست دەكەن، هەندێك جاریش بەشـــێوەیەكی زگماكـــی ڕوودەدات. فلات فووت لەوانەیە رووبدات لەبەر زیاد ماندووكردنی پێیەكان و وەستانی نارێك بۆ ماوەیەكی درێژ یان هەڵبژاردنی پێڵاوی نارێك. فلات فووت وا لەشانەكانی كەوانەی پێ دەكات كە ســـست و خاو بـــن، دەرەنجام هێزی بەرزكردنـــەوەی لەش و توانای ڕۆیشـــتن و راكردن كەم دەبێتەوە، پاشان ئێسك و جومگەكانی پێ زیان لـــەم تەختبوونە دەبینن بە شـــێوەی زوو ماندووبوون و ئـــازار لە پێیەكان لەكاتی ڕۆیشـــتن و راكردندا. زۆرجاریش پێستی شوێنە تەختبووەكە كول دەبێت و تووشی هەوكردن دەبێت. چارەسەر بریتییە لە دانانی كەفشـــی تایبەت لەگەڵ چەند مەشقێكی وەرزشی تایبەت بۆ بەهێزكردنی ماسوولكە و شانەكانی پێ، دوا چارەسەركردن بە نەشتەرگەری دەكرێت.

لەكاتی پەركەمدا چی لە نەخۆش دەكەیت؟

خـــوو یـــان پەركـــەم Seizure بریتییە لـــە نۆرەی یەك لەدوای یەكـــی جوولەی لەش بەشێوەیەكی خۆنەویستانە، لەگەڵ بێهۆشبوون و گەســـتنی زمان و نەمانی كۆنترۆڵی میزكردن لەكاتی نۆرەدا. سەرچاوەی هەموو ئەم جوولەی لـــەش و نارێكییانە گۆڕانێكـــی كارەباییە لە دەمارەخانەكانی مێشكدا. گرنگترین هۆیەكانی پەركـــەم بریتیـــن لـــە: بەرزبوونـــەوەی پلەی گەرمی (تـــا) بەتایبەتی لـــە منداڵاندا كە بە تاگەشـــكە ناودەبرێت، مەلاریای مێشك Cerebral Malaria، هەوكردنـــی پەردەكانی مێشك، هەوكردنی شانەكانی مێشك، دابەزینی ئاستی شەكری خوێن، دابەزینی ئاستی كالسیۆم لـــە خوێنـــدا، ژاراویبوونـــی دووگیانی Eclampsia. لەكاتی پەركەمدا، با نەخۆش بە نەرمی پاڵكەوێت ئینجا بیخەرە سەر لای چەپ و دڵنیابە لە هەناســـەی بە پاككردنەوەی دەم لە هەر كەف یـــان دەردراوێك، ئەگەر نەخۆش تای هەبوو دەبێ تایەكـــەی بە كۆمپرێس (كەمادە) بە ئاوی شـــلەتێن دابەزێنرێت، جلی زیاد لەبەر نەخۆش لابەرە، لەكاتی ڕوودانی پەركەم ئەگەر لە نەخۆش نزیك بوویت دەبێ وریای ئەوە بیت كە خۆی بریندار نەكات یان خۆی بە شتێك دانەدات كە مەترسیدار بێت وەكو ئاگر، كارەبا، ئاو..تاد، پاشان پارچە قوماشـــێك چەندین جار دوو قات بكەوە و لە نێوان ددانەكانی دابنێ تاكو زمانی خۆی نەگەزێـــت، ئینجا پاش گواســـتنەوەی نەخۆش بـــۆ نزیكترین دەزگای تەندروســـتی چارەسەری پزیشكی بە دەرمان دەستپێدەكرێت بە مەبەستی ڕێگرتن لە دووبارەبوونەوەی پەركەمی تر، پاشـــان پشـــكنین بۆ دۆزینەوەی هۆكاری پەركەم و چارەسەركردنی.

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