باوی تاڵ یان باوی شیرین؟

باوی Almonds دوو جۆری هەیە، باوی شـــیرین و باوی تاڵ. باوی تاڵ شـــیاو نییە بۆ خـــواردن یان دەبێ زۆر بە کەمی بخورێت، چونکە ماددەیەکی زیانبەخشی تێدایە بەناوی ئەمیگدالین Amygdalin. باوی شـــیرین تامێکی خۆشی هەیە، بەها خۆراکییەکەی بەرزە. ڕێژەی چەورییە باشەکەی باوی دەگاتە 50% پرۆتینیش 20%، ماددە گرنگەکانی تر لە تفری باویدان. بۆ وەرگرتنی سوودی تەواو، پێویستە کە باوی بە تفرەوە و بە باشی بجورێـــت. تا ڕەنگی تفرەکەی بـــاوی تاریکتر بێت ســـوود و بەها خۆراکییەکەی زیاترە. جوینی چەند دانە باوییەك بۆ کەمکردنەوەی دڵەکزێ بەســـوودە. باوی ئەگەری شێرپەنجە کەم دەکاتەوە و کۆلیستیرۆل دادەبەزێنێت، واتە مەترســـی ڕەقبوونی خوێنبەرەکان بەلاوە دەنێت. هەروەها باوی ڕێژەیەکی باشـــی لە کانزای کالیسیۆم تێدایە کە ئەگەری شێرپەنجەی کۆلۆن کەم دەکاتەوە. ماددە دژەئۆکسانەکان کە لە تفری باویدان، مرۆڤ لە نەخۆشـــی دڵ دەپارێزن. زەیتی باوی بۆ داماڵینی پێست لە پەڵە بەکاردێت. ڕۆژانە خواردنی نزیکەی 73 گرام باوی بەسە بۆ بێبەش نەبوونت لە سوودە تەندروستییەکانی باوی.

خۆراکی تەندروستـــــ

بەگشتی لە وەرزی زســـتاندا کێشی لەش زیـــاد دەکات. چـــۆن دەتوانیت کـــە خۆت لەم زیادبوونەی کێشـــی لەش بپارێزیت بێ ئەوەی کە دوچاری کەمی ماددە خۆراکییە گرنگەکان بیت، لە هەمان کاتیشـــدا سیســـتمی بەرگری لەشـــت لە بەرزترین ئاستدا بێت بۆ خۆپاراستن لە هەوکردنـــەکان بەتایبەتـــی هەوکردنەکانی کۆئەندامـــی هەناســـە وەکـــو هەڵامـــەت و ئینفلوەنزا؟ هۆکاری زیادبوونی کێش لە وەرزی زســـتاندا دەگەڕێتەوە بۆ ئەو ڕاســـتییەی کە خۆراکی گـــەرم و چەور و بەلـــەزەت لەگەڵ سەرمادا زیاتر پەسند دەکرێن، بەمەشەوە ڕۆژانە

چای و کۆلیستیرۆل

لە نێوەندە زانســـتییەکان جەخت لەسەر ســـوودەکانی خواردنـــەوەی چای Tea دەکرێتـــەوە بەتایبەتی چای ســـەوز، بەم دواییە باس لـــەوەش دەکرێت کە لەوانەیە خواردنـــەوەی چـــای یارمەتیـــدەر بێت بۆ دابەزاندنی ئاســـتی کۆلیســـتیرۆلی خوێن، بەمەشـــەوە ئەگـــەری ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشـــی دڵ کەم بکاتەوە. چـــای ڕەش Black tea و چای ســـەوز Green tea وەکـــو یەك ئـــەم ئامانجە دەپێکن. لـــە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە چای ماددە فلاڤۆنۆیدەکان لەخۆدەگرێت کە ماددەی دژەئۆکسانن و ڕۆڵی گرنگیان هەیە بۆ دابەزاندنی ئاســـتی کۆلیستیرۆلی خراپ LDL و بەرزکردنەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی بـــاش HDL لە خوێندا کە وەکو گەســـك ناوپۆشی خوێنبەرەکان لە نیشتنی چەوری پاك دەکاتەوە. هەروەها لە لێکۆڵینەوەیەکی تردا هاتووە کە خواردنەوەی چای ، ڕێژەی چەورییە ســـیانییەکانیش Triglyce-ides لە خوێندا دادەبەزێنێت.

گرنگی یۆد لە خۆراكدا

خوێی یۆددار Iodized salt سەرچاوەی سەرەكی توخمی یۆدە Iodine، بەڵام لەبەر ناوبانگە خراپەكەی خوێ كە لەوانەیە پەستانی خوێن بەرز بكاتەوە، گەلێك كەس بڕی ڕۆژانەی خوێیان لە خۆراكدا كەم كردۆتەوە، بەمەشەوە لەوانەیە كە دوچاری كەمی یۆد ببنەوە. خوێی یۆددار لە 1920ـەكانەوە كەوتە بازاڕەوە بۆ خۆپاراستن لە كەمی یۆد، بەمەشەوە ئامانجەكەی بەباشی پێكا، بەڵام ئێستا لەپاش كەمكردنەوەی خوێ لە خۆراكدا نیگەرانییەكی راستەقینە هاتۆتە پێشەوە سەبارەت بە كەمی یۆد و گرفت لە گلاندی دەرەقی و ئەگەری سەقەتییە زگماكییەكان. جگە لە خوێی یۆددار، خۆراك و سەوزەی دەریایی ڕێژەیەكی مامناوەندی یۆد لەخۆدەگرن. لەش پێویستی بە توخمی یۆدە بۆ بەرهەمهێنانی هۆرمۆنەكانی گلاندی دەرەقی. كەمی یۆد كە زیاتر لە ئافرەتە دووگیانەكاندا دەبینرێت، حاڵەتێكی مەترسیدارە، چونكە دەبێتە هۆی سەقەتی زگماكی یان كەمئەندامی بە شێوەی دواكەوتن لە پەرەسەندنی مێشك و كۆئەندامی دەمار لە كۆرپەدا، بۆیە پێویستە لەسەر ئەو ئافرەتانەی كە پلان بۆ دووگیانی دادەنێن یان دووگیانن كە ڕۆژانە دەنكێكی كۆمەڵە ڤیتامین و كانزا وەربگرن كە نزیكەی 150 مایكرۆگرام یۆدی تێدابێت.

ییانە لە زستاندا

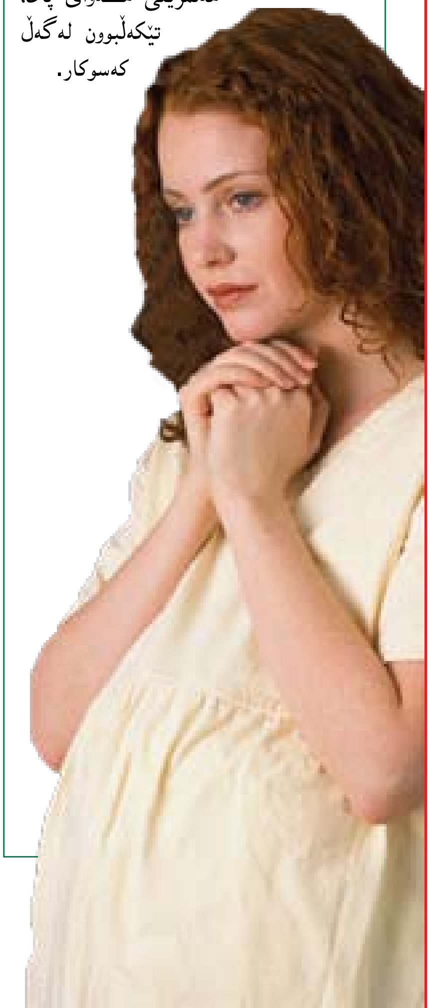
نزیكەی 300-500 كالۆری وزە زیاتر لە خۆراكەوە وەردەگیرێت بە بەراوردكردن لەگەڵ خۆراك لە وەرزی هاویندا، هەروەها ئەگەر ئەم وزە زیادە بە وەرزش سەرف نەكرێت، ئەوا بە شێوەی چەوری لە لەشدا خەزن دەكرێت. خۆراكە تەندروستییەكان لە وەرزی زستاندا بریتین لە: هێلكە، شیر، ماسی، ماست، سۆیا. هەروەها هەوڵ بدە كە بڕێكی باش لە خۆراكە دەوڵەمەندەكان بە ڤیتامین C و بیتا كارۆتین Beta-carotene بخۆیت وەكو میوە مزرەكان، كولەكە، سپێناغ، پەتاتەی شیرین، برۆكۆلی.

بەهای خۆراكی كولەكەی زستانە

كولەكەی زستانە Pumpkinیان كولەكەی زەرد پێكهاتووە لە ئاو، نیشاستە و شەكر، زەیتی رووەكی، پرۆتین، ریشاڵی رووەكی، خوێی كانزایی وەكو كاسیۆم و ئاسن، ڤیتامین A. كولەكەی زستانی فرمانی گەدە ڕێكدەخات و كۆئەندانی هەرس لە قەبزی دەپارێزێت. هەروەها یارمەتی فرمانەكانی جگەر دەدات و ڕێگە دەگرێت لە زەردوویی Jaundice، ئارامبەخشە بۆ دەمارەكان و شەكەتی و هیلاكی دەروونی، شەقەسەر و سەرئێشە سوك دەكات. خواردنی كولەكەی زەرد یارمەتی گورچیلەكان دەدات بۆ راماڵینی زیخ و هەوكردن، هەروەها توانای گورچیلەكان بۆ فلتەركردنی خوێن باشتر دەكات. سوودەكانی تری خواردنی كولەكەی زستانە بریتین لە: شكاندنی تینوویەتی و دابەزاندنی پلەی گەرمی لەكاتی بەرزبوونەوەیدا، سووككردنی نیشانەكانی نەخۆشییەكانی كۆئەندامی هەناسە و كۆكە، پاراستنی پوك و كەمكردنەوەی ئازاری ددانەكان، سووككردنی نیشانەكانی نەخۆشی پرۆستات، هەروەها تۆوەكانی كولەكەی زستانە بۆ نەهێشتنی كرمی شریتی لە ریخۆڵەدا سوودیان لێ وەردەگیرێت. ریشاڵ و ماددە گرنگەكانی تری كولەكەی زەرد ئەندامەكانی لەش لە تووشبوون بە نەخۆشی شەكرە و چەندین جۆری شێرپەنجە دەپارێزن و ئاستی كۆلیستیرۆلی خوێن دادەبەزێنن.

خەمۆکی لەکاتی دووگیانیدا

نزیکەی 20%ی ئافرەتە دووگیانەکان بەدرێژایی مانگەکانی دووگیانی لەگەڵ خەمۆکیدا لە ململانێدان. ئەگەر هەستت بە نیشانەکانی خەمۆکی Depression کرد لەکاتی دووگیانیدا یان نیشانەکانی خەمۆکیت هەبوو بەر لە دووگیانی، ئەوا راستەوخۆ و لە نزیکەوە پێویستیت بە پزیشکی تایبەتەوە هەیە. گرنگترین نیشانەکانی خەمۆکی بریتین لە: هەستکردن بە بێزاری، خەوزڕان، نائومێدی، کەمبوونەوەی حەز و ئارەزوو بۆ هەموو شتێك. ئەگەر چارەسەری خەمۆکی بەشێوەی دەرمان وەردەگریت، ئەوا لەوانەیە کە دکتۆر دەرمانەکەت یان دەرمانەکانت رابگرێت بەلای کەم لە 3 مانگی سەرەتای دووگیانیدا، پاشان لەوانەیە بە ژەمی بچووك دەرمانت بۆ تەرخان بکات. وەستاندنی دەرمانەکانی دژەخەمۆکی لە پڕێکەوە دەبێتە ئەگەری سەرهەڵدانی چەندین نیشانەی جەستەیی و هزری ناخۆش، لەوانەشە کە کاریگەری خراپ بکاتە سەر کۆرپە. بۆخۆپاراستن و کۆنترۆڵکردنی خەمۆکییەکەت و بۆ دووگیانییەکی سەلامەت، ئەگەر دەرمان وەربگریت لەگەڵ چارەسەر بە رووناکی Light therapy یان بەبێ ئەمانەش پێویستە کە پەیڕەوی چەند خاڵێکی دیکە بکەیت لەمانە: وەرزش بە رێکوپێکی بە رێنمایی دکتۆر، خۆراکێکی تەندروستییانە، هەڵمژینی هەوای پاك، تێکەڵبوون لەگەڵ کەسوکار.



کەمی ڤیتامین A لە م...

کەمی ڤیتامین A لە منداڵاندا دەبێتە هۆی وشکبوونی چاو Dry eye، وشکبوونی چاویش دوژمنێکی گەورەی چاوە و ئاکامی خراپی لێدەکەوێتەوە بەتایبەتی لە تەمەنی 6 مانگیی تا 6 ساڵیدا. لەبەرئەوەی منداڵان زیاتر دوچاری هەوکردنەکانی کۆئەندامی هەناسە و گەدە و ریخۆڵە دەبنەوە، بۆیە ئەگەری کەمی ڤیتامین A لە منداڵان زیاترە لەوەی کە لە گەورەکاندا دەبینرێ، ئەمە جگە لەوەی کە کەمی ڤیتامین A لە لەشدا خۆی لە خۆیدا بەرگری منداڵ بەرانبەر بە نەخۆشییەکان و هەوکردنەکان لاواز دەکات. منداڵان لەم تەمەنەدا بەتایبەتی کوڕەکان زیاتر تووشی کەمی ڤیتامین A دەبنەوە، بۆیە مەترسی کوێربوونیان لێ دەکرێت، هەروەها

هۆکاری موودەردان لە ئافرەتدا

موودەردان Hirsutism واتە گەشەکردنی موو لەو شوێنانەی ئافرەت کە نابێت مووی تێدا بەدی بکرێت وەکو چەنەگە و سەر لێوی سەرەوە و بناگوێیەکان، ئەمەش کاریگەرییەکی دەروونی زۆر دەکاتە سەر ئافرەتەکە. موودەردان زیاتر لەو ئافرەتانەدا روودەدات کە دوچاری فرەکیسی هێلکەدان دەبنەوە PCOS. هۆکاری موودەردان دەگەڕێتەوە بۆ زیادبوونی رێژەی هۆرمۆنە نێرینەییەکان (ئەندرۆجینەکان Androgens). تێستۆستیرۆن ئەندرۆجینی سەرەکییە، بە بڕێکی کەم لە لەشی ئافرەتدا هەیە، بەڵام زیادبوونی ئەم هۆرمۆنە پتر لە رێژەی ئاسایی خۆی دەبێتە ئەگەری موودەردان. لە پیاویشدا زیادبوونی ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن دەبێتە ئەگەری گرفت لە پرۆستاتدا. هەندێك جاریش موودەردان لەبەر هۆکاری زگماکییەوە روودەدات لە هەندێك خێزاندا، لەو کاتەی کە ئاستی هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن ئاساییە و هیچ کیسە لە هێلکەدانەکاندا بەدی ناکرێ.

Email: doctoradill@yahoo.com
Mobile: 07504789450

ـــــــــندالاندا

پاش کوێربوون بە هەفتەیەك ئەمجارە مەترسی مردنیان لێ دەکرێت لەبەر زیانە تەندروستییەکانی دیکەی کەمی ڤیتامین A لە لەشدا بەتایبەتی ئەگەر زوو چارەسەرنەکرێن.

زیانی بۆن خۆشکارەکانی هەوا

پسپۆرانی ژینگە بەردەوام هۆشداری دەدەن سەبارەت بە چەندین جۆری بۆن خۆشکارەکانی هەوا Air fresheners بەوەی کە ماددەی پیسکاری ژینگە لەخۆدەگرن و کاریگەری دەکەنە سەر تەندروستیمان. لەلایەکی ترەوە، نوێنەرە پیشەسازییەکان دووپاتی دەکەنەوە کە هیچ زیانێکی تەندروستییان نییە. بە گوێرەی ئاژانسی پاراستنی ژینگەی ئەمریکی، زۆربەی بۆن خۆشکارەکان پێکهاتوون لە فۆرمالدیهاید Formadehyde، ماددە پیترۆکیمیاییەکان Petrochemicals، دایکلۆرۆبێنزیین Dichlorobenzene، فتالێتەکان Phthalates لەگەڵ چەندین ماددەی تر کە بە پیسکارە بەخاخەکان Aerosol pollutants ناساون. ماددەی دایکلۆرۆبێنزین ژاراوییە و هەڵمەکەی کاریگەری خراپ دەکاتە سەر کۆئەندامی هەناسە بە شێوەی کەمکردنەوەی توانای سییەکان و زیادکردنی ئەگەری نەخۆشییەکان. هەروەها ئەوەش سەلمێنراوە کە پێوەندی هەیە لەنێوان ماددە کیمیاییەکانی ناو بۆن خۆشکارەکان و زیادکردنی گرفتەکانی پەیوەست رەبو بەشێوەی زیادبوون و قورستربوونی نیشانەکان. جگە لەمە، هەندێك ماددەی کیمیایی بۆن خۆشکارەکانی هەوا لەگەڵ گازی ئۆزۆن یەکدەگرن و ماددەی فۆرمالدیهاید پێکدێنن کە بە توندی کاریگەری دەکاتە سەر کۆئەندامی هەناسە.

کەی پرخە مەترسیدار دەبێت؟

هەموو حاڵەتەکانی پرخە Snoring وەك یەك نین، بۆنموونە هەندێك جار پرخە روودەدات لەبەر ئاوسانی قوڕگ یان ناوپۆشی لووت یان لە ئەنجامی پۆزیشنێکی نارێکی نووستندا. پرخەی بەردەوام نوستنت دەشێوێنێ و کەسانی تریش نارەحەت دەکات. پرخە کە بگاتە گیرانی هەناسە Sleep Apnea، زۆر مەترسیدار دەبێت بۆ دڵ، لەوانەیە کە ببێتە هۆی نەخۆشی دڵ، لەوانەشە کە ببێتە ئەگەری جەڵتە Stroke. هەناسەڕاوکێ لەکاتی پرخەدا ئەگەری توشبوون بە نۆرەی دڵ یان تا مردن بەرێژەی 3.5% زیاد دەکات لە ماوەی 4-5 ساڵدا، کە بەشی سەرەوەی ڕێڕەوی هەناسە بە یەکەوە دەنووسێ یان دەگیرێ، ئۆکسجین لە سییەکان دەبڕێت، لەش بە توندی کاردانەوە دەکات کە دەبێتە هۆی کەمبوونەوەی لێشاوی خوێن بۆ دڵ. ئەم دوو کردارە دەبنە ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ئەمەش بە تێپەڕبوونی کات دڵ لاواز دەکات. هەروەها پرخە و هەناسەڕاوکێ لەکاتی نووستندا دەبنە هۆی بۆرژان لەکاتی رۆژدا لەگەڵ زوو لەیادکردن و جۆرێك لە دڵ توندی. پرخە لەلایەن دکتۆری قوڕگ و لووت و گوێدا چارەسەر دەکرێت.