بەهای خۆراكی بامیە

بامیە Okra بەهایەكی خۆراكی بەرزی هەیە. بامیە ئاو بە ڕێژەی 88% لەخۆدەگرێت، وزەی كەم دەبەخشێت بۆیە دەكەوێتە ناو لیستی ئەو خۆراكانەی كە بۆ كۆنترۆلكردنی كێشی لەش و ڕیجیمی قەڵەوی بەكاردێن. بامیە بڕێكی باشی لە ڕیشاڵ تێدایە كە ڕێژەكەی دەگاتە 4%، ئەمەش مرۆڤ دەپارێزێت لە نەخۆشی دڵ و شەكرە و نەخۆشییەكانی قۆڵۆن و قەڵەوی، لە هەمان كاتیشدا، بامیە خۆراكێكی گونجاوە بۆ تووشبووان بەم نەخۆشییانە. بامیە لەبەر ئەو بڕە زیادەی پۆتاسیۆم كە تێیدایە، دەتپارێزێت لە بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، هەروەها ڕێژەیەكی باشی لە ڤیتامین C تێدایە كە بۆ گەشە پێویستە و بەرگری لەش بەهێز دەكات. بامیە خۆراكێكی گونجاوە بۆ ئافرەتە دووگیانەكان لەبەر ئەوەی كە بڕێكی باشی لە فۆلیك ئەسید تێدایە كە پێویستە بۆ خوێنی دایك و پاراستنی كۆرپە لە سەقەتییە زگماكییەكان. جگە لەمانە، بامیە ڤیتامین A لەخۆدەگرێت كە زۆر گرنگە بۆ گەشە و تەندروستی چاو و خۆپاراستنی لە تووشبوون بە شێرپەنجە. دەتوانیت بامیە بۆ ماوەی سێ ڕۆژ لەناو سەلاجە و لەناو كیسەی نایلۆندا هەڵبگریت، لەناو فریزەریشدا بۆ ماوەی 12-10 مانگ.

سۆدیۆم لە خۆراكدا

سۆدیۆم Sodium زۆر پێویستە بۆ لەش بەتایبەتی بۆ ڕێكخستنی پەستانی خوێن و قەبارەی خوێن، هەروەها بۆ فرمانی ماسولكە و دەمارەكان. سۆدیۆم زیاتر بە شێوەی كلۆریدی سۆدیۆم یان خوێ بەدی دەكرێت، هەروەها بە شێوەیەكی سروشتی لە گەلێك خۆراكدا هەیە وەكو شیر، چەوەندەر، كەرەوز، هەتا لە ئاوی خواردنەوەشدا (بە ڕێژەیەكی كەم). لە پیشەسازی خۆراكدا سۆدیۆم بە ئاوێتەی جیاواز دەخرێتە ناو گەلێك خۆراكەوە لەمانە: گۆشت، سۆسەج، مریشك و سەوزە و سوپی قوتووبەند، هەروەها خۆراكی خێرا ڕێژەیەكی بەرزی سۆدیۆم لەخۆدەگرێت. بڕی زیادی سۆدیۆم لە گەلێك كەسدا دەبێتە هۆی بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، بۆیە لەسەر ئەو نەخۆشانەی كە پەستانی خوێنیان بەرزە پێویستە كە سۆدیۆم لە خۆراكیاندا كەم بكەنەوە. هەروەها زیادبوونی سۆدیۆم لە لەشدا دەبێتە ئەگەری كۆبوونەوەی شلە لە لەشدا بەتایبەتی لە تووشبووان بە نەخۆشییەكانی پەككەوتنی دڵ، مۆمبوونی جگەر، نەخۆشی گورچیلە، بۆیە پێویستە كە سۆدیۆم لە خۆراكیاندا كەم بكەنەوە. خوێ بە ڕێژەی 40% سۆدیۆمی تێدایە، یەك كەوچكی گەورەی خوێ نزیكەی 2,300 ملگم سۆدیۆمی تێدایە.

پڕبەهاترین

لەوانەیە كە زۆر كەس بپرسێت و بڵێت بۆچی سەوزەكان هێندە گرنگن؟ سەوزەكان هەموویان گرنگن بۆ تەندروستی چونكە وزەی كەم لەخۆدەگرن واتە زیاد خواردنیان نابێتە هۆی زیادبوونی كێش و قەڵەوی، هەروەها ڕێژەیەكی بەرزی ئاو لەخۆدەگرن، ڕێژەیەكی باشی ڕیشاڵ لەخۆدەگرن كە بایەخی تەندروستی زۆری هەیە، ڕێژەیەكی بەرزی ڤیتامین و كانزاكان و ماددە دژەئۆكسانەكان لەخۆدەگرن، بەمەشەوە لەش دەپارێزن لە تووشبوون بە

ترشێتی میوەکان زیانبەخش نییە

بۆ زۆربەی خەڵك خواردنی میوە نەبۆتە گرفت کە باس لە ترشێتی Acidity هەندێك میوە دەکرێت. بەگشتی وەکو گروپ، میوەکان لە ڕووی کیمیاییەوە ترشن، بەڵام ترشێتی هەندێکیان زۆر بەرزە. بۆ پێوانەی ترشێتی هەر ماددەیەك یەکەی PH بەکاردەهێنرێت کە هەر چەند نزمتر بێت واتە ترشێتی ماددەکە زیاترە. ترشێتی لیمۆ بە PH لە دەوری ژمارە 2 دایە واتە ترشترین میوەیە. لەسەر زەویدا هیچ جۆرە میوەك نییە بە PH ی ژمارە 14 دا کە مانای تفتی ماددە دەگەیەنێت. PHی کاڵەك لە نێوان 60.6-6 دایە. میوەکانی تری وەکو هەرمێ خاوەنی ترشێتی PHی 4.6-3 یە، هەروەها ترشێتی فەراولە یان فەرەنگی دەگاتە 3.9-3. بۆ یەکێك کە هیچ نەخۆشییەکی لە گەدەیدا نەبێت، خواردنی بڕی تەواوی میوەکان لەگەڵ ترشێتییەکەیان نابێتە ئەگەری هیچ کێشەیەکی تەندروستی. ئەوەش مەسەلەیەکی گرنگە کە کام خۆراك دەبێتە هۆی دروستبوونی ماددەی ترش لە لەشدا، میوەکان لە هەموو خۆراکەکانی تر سەلامەتترن لەم ڕووەوە بە بەراوردکردن لەگەڵ گۆشت و ماسی و پەنیر کە ترشێتی ناو گورچیلەکان بەرز دەکەنەوە، هەندێکیشیان ڕێژەی ترشی یۆریك لە لەشدا بەرزدەکەنەوە.

سەوزەکان

گەڵێك نەخۆشی وەکو: نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی ئاستی کۆلیستیرۆلی خوێن، ئاوی سپی چاو و لەدەستدانی بینین لە پیرەکاندا، چەندین جۆری شێرپەنجە. ئەو جۆرانەی سەوزە کە لە هەموو جۆرەکانی تر پربەهاترن Most Nutritious vegetables بریتین لە: سەوزە گەڵا تاریکەکانی وەکو سپێناغ، سلق، مەعدەنوس، خاس، هەروەها برۆکۆلی، قەرنابیت، بیبەری کەسك و بیبەری سوور، پیاز و سیر، پەتاتەی شیرین، تەماتە، گێزەر.

خۆراک بۆ زوو چاکبوونەوە لە نەخۆشی

بۆ زوو چاکبوونەوە Healing لە نەخۆشی بەتایبەتی نەخۆشی هەوکردنەکان(ئیلتیهابات) گرنگی بە خۆراکت بدە، بۆ نموونە سەرچاوەکانی ڤیتامین C وەکو میوە مزرەکان کە گرنگن بۆ بەهێزکردنی بەرگری لەش و زوو چاکبوونەوە لە نەخۆشییەکان، ئەم مەسەلەیە زیاتر گرنگە بۆ جگەرەکێشەکان، چونکە جگەرەکێشان جگە لەوەی کە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکان زیاد دەکات، پێویستی لەش بەم ڤیتامینە زیاتر دەکات. زەنجەبیل Ginger سوودی هەیە بۆ زوو چاکبوونەوە لە هەڵامەت و ئینفلونزا. سوپی مریشك لە سەرووی لیستی ئەو خۆراکانەیە کە کرداری چاکبوونەوە لە زۆربەی نەخۆشییە هەوکردنەکان تاو دەدات، سوپی مریشك وزەیەکی باشت پێدەدات و یارمەتی پاکبوونەوەی بۆرییەکانی هەناسە دەدات، هەوڵ بدە سەوزە بەتایبەتی سیر و پیازی لەگەڵ تێکەڵ بکەیت بۆ زیادکردنی بەهای خۆراکی. سیر، نیشانەکانی سەرما و هەڵامەت کەم دەکاتەوە، خۆراکی تیژ بەپێی ئارەزوو تیژی بخەرە خۆراکت ئەگەر گرفتی وەکو هەوکردنی گەدە و هەستەوەری قورگت نەبێت، لەجیاتی قاوە و سۆدا و خواردنەوە شیرینکراوەکان، بڕێکی باش ئاو یان شیرەی سروشتی میوە بخۆرەوە.

قڵیشانی لێوەکان
Lip Chapping

لە هەوایەکی وشکدا، ماڵێکی گەرم لە زستاندا، تەڕێتی یان شێداری لە لێوەکاندا دەبێتە هەڵم بۆیە خۆنەویستانە لەگەڵ هەستکردن بە وشکبوونی لێو بە زمان تەڕی دەکەیتەوە، پاشان کە ئەم تەڕکردنەش دەبێتە هەڵم، دووبارە لێوەکان بە زمان تەڕدەکەیتەوە پاشان بەرە بەرە دەقڵیشێن و ئازار و سووتانەوە پەیدا دەکەن. وشکبوونی لێوەکان زۆر جار لەبەر بەرکەوتنی زۆر بە تیشکی خۆر یان لەکاتی خۆربردندا ڕوودەدات، ئەمەش وا لە تووشبوو دەکات کە ناوە ناوە بە زمان لێوەکانی تەڕبکاتەوە، دەرەنجام لێوەکانی دەقڵیشێن. هۆکارێکی باوی تری قڵیشانی لێوەکان بریتییە لە هەستەوەری بەرانبەر بە بۆیەکانی سووراوی لێو (لیپ ستیك Lipstick). چارەسەرکردن لە ماڵەوە دەکرێت بە دانانی کەمادەیەکی لۆکەیی سارد کە بە گیراوەی خوێ (یەك کەوچکی کوپ لەناو نیو لیتر ئاودا) ڕۆژانە لەسەر لێوەکان بۆ ماوەیەك پاشان وشکیان کەرەوە و بە ماددەی ڤازەلین Vaseline چەوریان بکە و بۆ ماوەی یەك هەفتە بەردەوام بە، ئەگەر لێوەکان چاك نەبوونەوە دەکرێ مەرهەمی 1% هایدرۆکۆرتیزۆن بۆ ماوەی دوو هەفتە بەکاربهێنرێ. ئەگەر قڵیشانی لێوەکان گەورەتر و خوێنیان لێبێت یان بۆ ماوەیەکی زیاتر بەردەوام بوو، پێویست بە سەردانی دکتۆر دەکات.

پیاو ڕەگەزی منداڵ دیاردەکات

هەموو خانەیەك لە لەشدا 23 جووت کرۆمۆسۆمیان تێدایە، ئەم کرۆمۆسۆمانە هەڵگری جینەکانن Genes کە ماددەی زگماکین. جینەکان هەموو زانیارییەك هەڵدەگرن و بۆ وەچەکان دەیگوازنەوە. سپێرم و هێلکۆکە تەنیا 23 تاك کرۆمۆسۆم هەڵدەگرن، لەپاش پیتێن و یەککگرتنیان خانەیەکی خاوەن 23 جووت کرۆمۆسۆم پێکدێنن، پاشان دابەش دەبێت بۆ خانەی تر کە هەر یەکەی خاوەن 23 جووت کرۆمۆسۆمە. لە خانەی سپێرمدا دوا کرۆمۆسۆم کە بریتییە لە XY بە کرۆمۆسۆمی سێکسی ناسراوە، چونکە ڕەگەزی کۆرپە دیار دەکات لەپاش پیتاندنی هێلکۆکە کە دوا کرۆمۆسۆمەکانی لە جۆری XX واتە مێ پێکهاتوون. جا ئەگەر کرۆمۆسۆمی Y هێلکۆکە بپیتینێ، ئەوا ڕەگەزی کۆرپەکە نێر دەبێت، ئەگەر کرۆمۆسۆمی X هێلکۆکە بپیتێنێ ئەوا ڕەگەزی کۆرپە مێ دەبێت. کەواتە ئافرەت هیچ ڕۆڵی نییە لە دیارکردنی ڕەگەزی کۆرپەدا.

مەترسییەکانی دووگیانی جمک

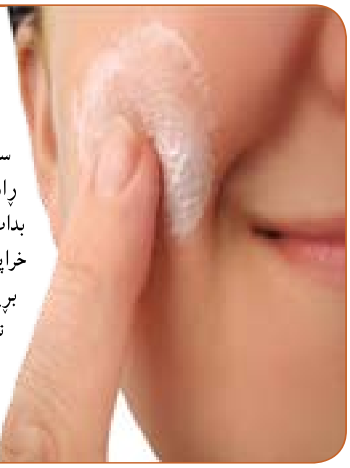
دووگیانی جمك یان دووانە Twin pregnancy و دووگیانی سییانە Tripletیان پتر ئەگەری منداڵبوونی پێش کاتی خۆی یان بوونی منداڵی ناکام Premature birth زیاد دەکات. ڕێژەی بوونی منداڵی ناکام لە دووگیانی دووانەدا دەگاتە 51% و لە دووگیانی سییانەشدا دەگاتە 91%، کەچی ئەم ڕێژەیە لە دووگیانی تاکانەدا دەگاتە تەنیا 9.5%. منداڵی ناکام کێشی لەشی کەمە و ئەگەری تووشبوونی بە گەلێك نەخۆشی چەندین جار لە منداڵێکی ئاسایی پترە. ئیفلیجبوونی مێشك Cerebral palsy لەو منداڵانەدا زیاترە کە بە دووگیانی دووانە یان سییانە لەدایك دەبن، ئەم نەخۆشییە هیچ چارەسەرێکی بۆ نییە. ئەگەری بوونی منداڵ بە مردوویی Stillbirth لە دووگیانی دووانە و سییانەدا زۆرە بە بەراورد لەگەڵ دووگیانی تاکانەدا. ئەگەری نەشتەرگەری قەیسەری لە دووگیانە دووانە و سییانەکاندا یەکجار زۆرە لەبەر چەندین هۆکار و ڕێگر لەبەردەم منداڵبوونێکی ئاسایی لە ڕێگەی زێوە، هەروەها پێویستە کە منداڵی تازەبوو لە دووگیانی جمك یان زیاتر ڕاستەوخۆ بخرێتە بەشی چاودێری چڕی تایبەتەوە.

بەرپرسی فایلی تەندروستی: د.عادل حوسێن
Email: doctoradill@yahoo.com
Mobile: 07504789450

کەمخوێنی
هۆکارێکە بۆ زووماندووبوون

زووماندووبوون Fatigue، هیلاکی بەدەنی یان فیزیکی، لەش داهــزران، بێ تاقەتــی، بێ وزەیی، هەموویان لە پزیشــکیدا یەك مانایان هەیە. هەســتکردن بە هیلاکی و ماندووبــوون جیاوازە لە بێزراز و خەوهاتن کە بریتییە لە هەســتکردن بە پێویستی بە خەو، بەگشــتی زۆر جار لەوانەیە کە بێزران یەکێك بێت لە نیشانەکانی یان ئاکامەکانی ماندووبوون. کەمخوێنی جگە لە ڕەنگ زەردبوون، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، لەبیرچوونەوە، سەرسووڕان، دڵەکوتێ، قژهەڵوەریــن، هۆکارێکــی زەقە لەپاڵ زووماندووبووندا. هۆکارەکانــی تری زوو ماندووبوون بریتیین لە: خــەوزڕان، ئازارێکی بەردەوام، هەناســەڕاوکێ و ڕەبو، سســتبوونی گلاندی دەرەقی Hypothyroidism، ئەلکهول و بەنگەمەنییەکان، خەمۆکی و غەم Grief، هەوکردنەکان بەتایبەتی نەخۆشــی ســیل و ئایدز، پەککەوتنی دڵ، نەخۆشــی شەکرە، نەخۆشــی درێژخایەنی جگەر یان گورچیلە، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن و بەدخۆراکی کە دەبێتە هۆی کەمی ڤیتامین و کانزایەکان، شــێرپەنجە، زیانی لابەلای هەندێك دەرمان بۆ نموونە دەرمانە ئارامبەخشەکان و دەرمانی دژی هەستەوەری و ستیرۆیدەکان.

بۆ پاراستنی جوانی پێست



پێست Skin لە پێشەوەی ئەو بەشانەی لەش دێت کە تەمەن و گەنجێتی و پیربوون پیشان دەدات. دەرمانێکی سیحری نییە بۆ پاراســتنی جوانی و تەندروســتی پێســت، بەڵام بە پەیڕەوکردنی چەند هەنگاوێك دەتوانیت کە تا ڕادەیەکی زۆر جوانی و تەندروســتی پێســتت بپارێزیت کە تا ماوەیەکی یەکجار زۆر وەکو پێستی گەنج خۆی پیشان بدات، لەم هەنگاوانە: بەرکەوتن بە تیشــکی خۆر کەم کەرەوە لە هەر چوار وەرزی ســاڵدا بۆ ڕێگرتن لە کاریگەرییە خراپەکانی تیشــکی سەرووی وەنەوشەیی لەسەر پێستدا، دوورکەوە لە جگەرەکێشان، چونکە لۆچبوونی پێست تاودەدات، بڕێکی زۆری ســەوزە و میوەی جۆراوجۆر بخۆ کە کرداری پیربوونی پێســت تا ڕادەیەکی باش دوا دەخەن، خەوێکی تەواو سوودی بێ پایانی هەیە بۆ تەندروستی گشتی و بۆ پێست، بڕێکی زۆری ئــاو بخۆرەوە بە مەرجێك ڕۆژانە لە 8 پەرداخ کەمتر نەبێت، بۆ نموونە پاش لە خەو هەڵســان و لەگەڵ ژەمەکانی خۆراك و لە نێوان ژەمەکان و پێش نووستن.

قەڵەوی دژوار
Morbid obesity

قەڵــەوی دژوار واتە زیادبوونی نزیکەی 50 کیلۆ پتر لەو کێشــەی لەش کە لەگەڵ تەمەن و درێژی باڵادا دەگونجێت، یان ئەگەر تێکڕای بارســتایی لــەش BMI پتر بێت لــە 39 کگم/مەتر دووجا. تێکڕای بارســتایی لەش BMI، جێگەی متمانەیە بۆ دەستنیشانکردنی ڕێژەی چەوری لەش و قەڵەوی، هەژماردەکرێت بە دابەشکردنی کێشی لەش بە کیلۆگرام بەسەر دووجای درێژی بــاڵا بە مەتر. قەڵەوی دژوار یان لە ڕادەبەدەر ئەگەری گرفتی تەندروســتی زۆری لێدەکەوێتــەوە، بە مانایەکی تر مەترســی زیاتر لە قەڵەوییەکی ســووکتر دەخاتە ســەر تەندروستی، بۆ نموونە ئەگەری تووشــبوون بەم نەخۆشییانە زیاتر دەکات: نەخۆشــی شەکرە، بەرزبوونەوەی پەســتانی خوێن، نەخۆشی دڵ، جەڵتەی مێشك Stroke، سووانی جومگە (سەوەفان)، خەمۆکی، هەندێك جۆری شێرپەنجە بەتایبەتی شــێرپەنجەی مەمك و قۆڵۆن. هەروەها ئەو کەســانەی کە تووشی ئەم جۆرە قەڵەوییــە بوون بەرە بەرە دوچاری کەمی گازی ئۆکســجین لــە خوێندا Hypoxemia دەبنەوە لەگەڵ گرفتی هەناسە لەکاتی نووستندا (وەستانی ماوە کورتی هەناسە لەکاتی نووستندا Sleep apnea)، ئەمــەش لەوانەیە ڕێگە خۆش بکات بۆ تووشــبوون بە بێزران لەکاتی ڕۆژدا Somnolence و بەرزبوونەوەی پەســتانی خوێن و بەزبوونەوەی پەستانی سییەکان کە ئەگەر چارەســەر نەکرێت دەبێتە هۆی پەککەوتنی لای ڕاستی دڵ Cor pulmonale و مردن.