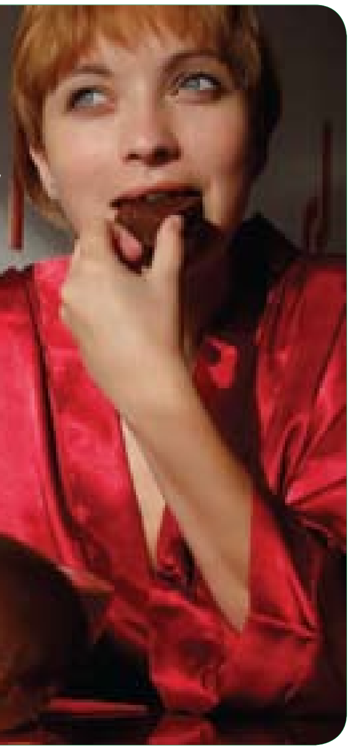
بەهای خۆراکی پیازی شیرین

پیازی شیرین Sweet onions لەش بەگشتی گەرم دەکاتەوە و سووڕی خوێن لە هەموو بەشەکانی لەشتدا باشتر دەکات. ئایا دەزانی کە پیاز پتر لە 100ئاویتە لەخۆدەگرێت کە هەموویان ماددەی گۆگردیان تێدایە. ئەم ئاوێتانە دەبنە ئەگەری بۆنی پیاز و زیاد فرمێسککردن لەکاتی بڕین و وردکردنی پیازدا. یەکێك لەم ئاوێتانە مرۆڤ دەپارێزێت لە تووشبوون بە ڕەبو و گەلێك نەخۆشی سییەکان. پیاز گەلێك دەوڵەمەندە بە مادده فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids کە ماددەی دژەئۆکسانی بەهێزن و لە تووشبوون بە چەندین جۆری شێرپەنجە دەمانپارێزن. ڕۆژانە خواردنی یەك پیازی مام ناوەندی ئاستی کۆلیستیرۆلی باش HDL لە خوێندا بەرز دەکاتەوە، ئەمەش نایەڵێت کە کۆلیستیرۆلی خراپ LDL لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا جێگیر بێت و ڕەقبوون پەیدابکات، هەروەها خواردنی پیاز پەستانی بەرزی خوێنیش دادەبەزێنێت. یەك پیازی شیرینی مام ناوەندی نزیکەی 50 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت، لەگەڵ ڕێژەیەکی باش لە ڤیتامین B1 و ڤیتامین B6 و فۆلیك ئەسید کە ڤیتامینی گرنگن بۆ تەندروستی. خواردنی پیاز بە خاوی بۆ زۆر کەس دەبێتە ئەگەری نارەحەتی لە کۆئەندامی هەرسدا بە شێوەی کۆبوونەوەی گاز لە ڕیخۆڵەدا بەتایبەتی ئەو کەسانەی کە نەخۆشی گرژبوونی قۆڵۆنیان هەیە، بۆیە لێرەدا پێویستە کە پیاز بە کوڵاندن یان بە هەڵم ئامادە بکرێت بۆ خواردن.

منداڵان کام شلە بخۆنەوە؟

ئایا منداڵان ئاو ڕاستەوخۆ لە بەلوعەوە بخۆنەوە؟ ئایا ئەگەر ئاو کەمێك سارد بکرێت زیاتر دەیخواتەوە یان کوپ و پەرداخی جوان کە وا لە منداڵ بکات زیاتر ئاو بخواتەوە؟ شیری فول کرێم بۆ تەمەنی کەمتر لە 2 ساڵ گونجاوە، چونکە ماددەی چەوری پێویستە بۆ گەشە و پەرەسەندنی شانەکانی مێشك، شیری کەم چەوری یان بێ چەوری بۆ منداڵانی گەورەتر لە 2 ساڵی تەمەن. منداڵان لە تەمەنی کەمتر لە 8 ساڵ ڕۆژانە بەلای کەم 2 کوپ شیریان پێویستە، لە تەمەنی گەورەتر و هەرزەکاریدا ڕۆژانە 4-5 کوپ شیر پێویست دەکات، چونکە منداڵان زۆر پێویستییان بە ڤیتامین D و کانزای کالسیۆمەوە هەیە کە بە ڕێژەیەکی باش لە شیر و بەرهەمەکانی شیردا هەن بە مەبەستی گەشەی تەواوی ئێسکەکان. خواردنەوەی شیرەی میوەی سروشتی ڕێژەیەکی باش لە ئاو و کانزا و ڤیتامینەکان بۆ منداڵ دابین دەکات. پێویستە کە منداڵان دووربخرێنەوە لە خواردنەوەی: سۆدا و نوشابە گازدارەکان، شیرەی میوەی دەستکرد (شەربەت)، خواردنەوەی وزەبەخشەکان Energy drinks، هەروەها خواردنەوە وەرزشییەکان Sports drinks، چونکە وزەیەکی زۆر یان شەکر لەخۆدەگرن بە بەهایەکی خۆراکی کەمەوە، بەهەرحاڵ ئەگەر لەبەر هەر هۆکارێك یەکێك لەم جۆرانەی شلە بدرێتە منداڵ، پێویستە کە بە بڕی کەم و درەنگ پێی بدرێت.

بۆ زاڵبوون بەسەر زوو برسیبوونەوەدا



لە زۆربەی حاڵەتەکاندا زووبرسیبوونەوە Cravingsکە نەخۆشی لەپاڵەوە نییە، شتێکی کاتییە و لەخۆیەوە نامێنێت، بەڵام پێویستی بە چەند هەنگاوێك هەیە بۆ ڕێگرتن لە هۆکارەکان و ڕێکخستنەوەی لایەنی خۆراکی. لەکاتی هەستکردن بە بۆشایی و دڵ توندی یان بێزاریدا لەوانەیە کە حەز بە خواردن بکەیت بۆیە هەوڵ بدە کە خۆت بە شتێکی سوودبەخش خەریك بکەیت، بۆ نموونە: خۆت بە هیوایەتێکت خەریك بکە، کتێبێك بخوێنەرەوە، لەوانەش باشتر ئەوەیە کە وەرزش ئەنجام بدەیت، بەم شێوەیە نەك هەر هزر و بیرت لە خۆراك دوورەدەکەیتەوە، بەڵکو چەند کالۆرییەکی وزەی زیاد و نەخوازراویش دەسووتێنیت. ژەمەکانت هاوسەنگ و ڕێك بخە، بۆ هیچ مەبەستێك ژەمی خۆراك بەلاوە مەنێ، لەوانەیە کە پێویستیت بە بەکارهێنانی یارمەتیدەرێکی کۆمەڵە ڤیتامین Multivitamins و کۆمەڵە کانزاکان Minerals بێت. ئەگەر بەم هەنگاوانە هەستی زووبرسیبوونەوەت کۆنترۆڵ نەکرا، سەردانی دکتۆر بکە، بەتایبەتی ئەگەر نەخۆشی وەکو شەکرە و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن بە زگماکی لە خێزانتدا هەبێت.

بەخۆراک خۆت لە هەڵامەت بپارێزە

بە ئاسانی دەتوانیت کە لە ڕێگەی خۆراکەوە سیستمی بەرگری لەشت بەهێز بکەیت بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە هەڵامەت و ئینفلۆنزا. خۆشبەختانە ئەم خۆراکانەی کە ئەم ئامانجە دەپێکن وزەی کەم لەخۆدەگرن، واتە نابنە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش و قەڵەوی. سەرچاوە خۆراکییەکانی ڤیتامین C و بیتاکارۆتین Beta-carotene وەکو میوە مزرەکان، کەلەم، برۆکۆلی، کولەکەی زستانە Pumpkin، پەتاتەی شیرین، سپێناغ، ئەمانە هەموویان ڕۆڵی بەرچاویان هەیە لە بەهێزکردنی بەرگری لەشدا. ماددە خۆراکییەکانی تر کە بەرگری لەش بەهێز دەکەن بریتین لە: چەوری لە جۆری ئۆمیگا 3 کە زیاتر لە ماسیدایە، کانزای زینك کە بە ڕێژەیەکی باش لە ماسی و شیر و هێلکە و پەڵەوردا بەدی دەکرێت، هەروەها ئەو خۆراکانەی کە ڕێژەی بەکتریای سوودبەخش لەناو ڕیخۆڵەدا زیاد دەکەن وەکو ماست و سۆیا.

برنج و قەڵەوی

برنج Rice بەتایبەتی برنجی سپی بە شێوەیەکی سەرەکی لە کاربۆهیدرات بە شێوەی نیشاستە پێکهاتووە، سووکە بۆ هەرسکردن و لە لەشدا بە خێرایی دەگۆڕێت بۆ شەکری گلوکۆز. قاپێکی مام ناوەندی برنجی سادە کە زۆر چەوری تێدا نەبێت نزیکەی 200 کالۆری وزەی تێدایە. برنج خۆراکی سەرەکی زۆربەی ژەمەکانە لە سەرتاسەری جیهاندا. زۆر خواردنی برنج کە وزەی زیاتر لە پێویستی ڕۆژانە ببەخشێت دەبێتە هۆی زیادبوونی کێش و قەڵەوی. زیادبوونی کێشی لەش واتە زیادبوونی چەوری بە شێوەیەکی سەرەکی، دابەشبوونی چەوری لە لەشدا لەپاش تەمەنی باڵغبووندا دەکەوێتە ژێر کۆنترۆڵی هۆرمۆنەکانەوە، زیادبوونی چەوری سەرەتا لە ناوچەی کەرش و کەمەر بەدی دەکرێت پاشان شوێنەکانی تری لەش دەگرێتەوە. تێکەڵکردنی برنج لەگەڵ چەوری و گۆشت و پاقلەمەنییەکاندا دەبێتە ئەگەری دابینکردنی بڕێکی زیاتری وزە. کەواتە بریانی، دۆڵمە، کفتەی برنج، کفتەی عەجەمی، کوبەی برنج، گیپە و مومبار کە قیمە و برنجی تێدایە، ئەمانە هەموویان وزەی زیاتر لە برنجی سادە لەخۆدەگرن بۆیە زۆر خواردنیان دەبێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش یان قەڵەوی.

ژەمێکی خۆراک لە دەرەوەی ماڵ

ئەو خۆراکانەی کە لە ڕێستورانتەکان ئامادە دەکرێن ڕێژەیەکی بەرزی چەوری و خوێ و شەکرەکان لەخۆدەگرن، هەروەها ئەم خۆراکانە ئارەزووی خواردنت زیاد دەکەن هەتا ئەگەر هەست بە برسیبوونیش نەکەیت. هەروەها زۆر جار هەر قاپێك خۆراکی ڕێستورانتەکان نزیکەی 1000 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت لەگەڵ بڕێکی کەم لە ماددە خۆراکییە گرنگەکان یان بەهای خۆراکی نزم، بۆیە ئەمە پێشبینی کراوە کە خواردن لە ڕێستورانتەکان پەیوەندی هەیە بە زیادبوونی کێش و قەڵەوی. لە بەرانبەردا خواردن لە ماڵ، لەوانەیە کە یارمەتیدەر بێت بۆ دابەزاندنی کێشی لەش لەبەر ئەوەی کە وزەی کەمتر لەخۆدەگرێت، چێژی خۆشترە، ڕەنگی خۆراکەکان جوانتر و سروشتیترە، دڵنیایت لە تازەیی و پاك و خاوێنی خۆراك، ڕێگەی ئامادەکردنی خۆراك زیاتر تەندروستییانەیە، بەهای خۆراکی بەرزە، چونکە زیاتر ڤیتامین و کانزا و ماددە دژەئۆکسانەکان لەخۆدەگرێت، بە ئارەزووی خۆت کوالیتی و کوانتیتی کۆنترۆڵ دەکەیت، کاتی زۆرت بە فیڕۆ نادات، هەروەها ئابووریتریشە. هەر کە درکت بە ئاسانی و سوودەکانی ئامادەکردنی خۆراك لە چێشتخانەی ماڵەوەدا کرد، ئەو کاتە لات گران دەبێت کە لە دەرەوەی ماڵەوە خۆراك بخۆیت.

نەخۆشی ددان بۆنی دەم ناخۆش دەکات

نزیکەی % 85ی هۆکارەکانی بۆنی ناخۆشی دەم دەگەڕێتەوە بۆ گرفت و نەخۆشی لەناو خودی دەمدا. پاك ڕانەگرتنی ددانەکان، نەخۆشی و هەوکردنەکانی پوك دەبنە هۆی بۆنی ناخۆشی دەم. ئەگەر تۆ ددانەکانت ڕۆژانە بە فلْچە نەشۆریت و داوی تایبەت بە پاککردنەوەی کەلێنی ددانەکان Dental Flossبەکارنەهێنیت، ئەوا پارچەی بچووکی خۆراك لەسەر ددانەکان و لە نێوانیاندا دەمێنێتەوە کە بە بەکتریا شیدەبێتەوە و هەڵمی سەلفایدی هایدرۆجین H2S لەناو دەمدا پەیدا دەبێت کە بۆنێکی ناخۆشی هەیە. هەروەها چینێکی لیقی بێرەنگی بەکتریا plaque لەسەر ددانەکاندا دروست دەبێت. ئەگەر ددانەکان بە باشی فلْچەیان لێنەدرێت، ئەم چینەی بەکتریا لەوانەیە کە پوك داڕوشێنێت و تووشی هەوکردنی بکات، هەروەها ددانەکانیش دوچاری کلۆربوون بکات. لە کۆتاییدا، گیرفانی پڕ لەم چینەی بەکتریا لە نێوان ددان و پوکدا جێگیر دەبێت و هەوکردن لەوێدا دروست دەکات Peridontitis، ئەمەش گرفتەکە ئاڵۆزتر دەکات و بۆنی دەم ناخۆش دەکات. هەروەها تاقمی ددان Denture ئەگەر بە ڕێکوپێکی نەشۆرێت و خاوێن ڕانەگیرێت، یان فیت لەسەر پوك دانەنیشێت، دەبێتە هۆی کۆبوونەوەی بەکتریا و پارچەی بچووکی خۆراك کە دەرەنجام بۆنی دەم ناخۆش دەکات.

نەخۆشی شەکرە و خەمۆکی

نەخۆشی شەکرە Diabetes mellitus درێژخایەنە، ئەگەر بە تەواوی کۆنترۆڵ نەکرێت ئاڵۆزی تەندروستی گەورە و مەترسیداری لێدەکەوێتەوە وەکو: نەخۆشی دڵ، بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن، ئاوی سپی چاو و کوێربوون، پەککەوتنی گورچیلەکان، پەل بڕینەوە، گرفت لەکاتی دووگیانیدا، هەوکردنی دەمارەکان، بەڵام ئایا دەزانی کە نەخۆشانی شەکرە 3 جار پتر لە خەڵکانی ئاسایی دوچاری خەمۆکی دەبنەوە. بەپێی ئامارەکان نزیکەی 30%ی نەخۆشانی شەکرە تووشی خەمۆکی دەبن، ئەمەش کاریگەرییەکی نیگەتیڤی زۆر دەکاتە سەر پارێز و کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن، هەروەها ئەگەری ڕوودانی ئاڵۆزییەکان زیاتر دەکات. مەترسی لەوەدایە کە خەمۆکی لە زۆربەی نەخۆشانی شەکرەدا شاراوەیە و دەستنیشان ناکرێت. بەهەرحاڵ لەپاش دەستنیشانکردندا، خەمۆکی تا ڕاددەیەکی باش تەنیا بە دەرمان چارەسەردەکرێت و ڕێژەی چاکبوونەوەی دەگاتە 57%، هەندێك حاڵەت پێویستیان بە جۆرێکی چارەسەری دەروونی دەبێت.

قڵیشانی پێست Skin Cracking

گەلێك کەس هەموو ئیشێك بە دەستەکانی دەکات، ئیشی ناو باغچە، چاککردنەوەی ئامێرەکان، پاککردنەوە، لێنانی چێشت...تاد، بەڵام بەردەوام تەڕبوونی دەستەکان بە گیراوەی جۆراوجۆر و پاککەرەوەکانی وەکو تایت و سابوون بە خێرایی دەبنە ئەگەری قڵیشانی پێستی دەستەکان. پێستی قڵیشاو وەکو زەمینەی ڕووبارێکی وشك بەهۆی کەمی ئاوەوە ڕوودەدات، لەو کاتەدا کە پێست ئاو ون دەکات، ئەوا چەند چینێکی خانەکانی وشك دەبن. کە پێست ئاو ون دەکات وەکو نینۆك ناسك دەبێت، هەر کە بە جوولە دەکشێت، ئەوا بە ئاسانی دوچاری قڵیشان دەبێت. کەمی شێداری لە هەوادا هۆکارێکی ترە، هەوای وشك تەڕیتی پێست هەڵدەمژێت، بای بیابان نموونەیەکی زەقە، لەناو ماڵیشدا هەوای گەرم کەشی ناو ماڵ نزیك دەکاتەوە لە کەشی بیابان بۆیە دەبێتە هۆی وشکبوونی پێست و قڵیشانی هەر وەکو لە زستاندا بەدی دەکرێت. هۆکارەکانی تری قڵیشانی پێست بریتین لە: پاککەرەوەکان، بۆن و بەرام، پاککەرەوەی پۆلیشی نینۆك، گیراوەکانی جوانکاری پێست بەتایبەتی ئەوانەی کە ئەلکهولیان تێدایە، نەخۆشی سەدەف Psoriasis، ئەکزیما Eczema، هەستەوەری پێست.

بۆ کۆنترۆلکردنی گرژبوونی قۆڵۆن

گرژبوونی قۆڵۆن یان دیاردەی نارەحەتیی قۆڵۆن IBS بریتییە لە تێکچوون لە ڕیتمی گرژبوون و خاوبوونەوەی ڕیخۆڵە ئەستوورە (قۆڵۆن Colon). هەندێك جار قۆڵۆن زیاد گرژدەبێتەوە ئەمەش ڕەوانی وەکو سکچوون پەیدا دەکات، هەندێك جاریش قۆڵۆن زیاتر خاودەبێتەوە ئەمەش نیمچە قەبزییەك پەیدا دەکات لەگەڵ کۆبوونەوەی گاز لە ڕیخۆڵەدا. تا ئێستا هۆکاری ڕاستەقینەی

تووشبوون بەم نەخۆشییە بە تەواوی دیارنییە و چاکبوونەوەی تەواویشی نییە. گرژبوونی قۆڵۆن بێزاری و نیگەرانییەکی زۆر بۆ تووشبوو پەیدا دەکات. بە هەرحاڵ کۆنترۆلکردنی نیشانەکان دێتە ئەنجام بە پارێزێکی خۆراك و دەرمان و کەمکردنەوەی سترێس و وەرزشکردن. بە گشتی ئەم خۆراکانەی کە ئەگەری نیشانەکان زیاد دەکەن بریتین لە: شیر و بەرهەمەکانی، نەستەلە و شوکولاتە، ئەلکهول، قاوە، چا، کاکاو، سۆدە، نوشابە گازدارەکان، شیرینی و هەویرکارییەکان، چەوری، بنێشت، شەکری فرکتۆز. هەروەها جگەرەکێشان و هەندێك دەرمان نیشانەکان زیاتر دەکەن.

مەترسییەکانی لایپۆسەکشن

لایپۆسەکشن (شفط ألدهون Liposuction) واتە گواستنەوەی چەوری لە شوێنێکی لەشەوە بۆ شوێنێکی تری لەش بە ئامێرێکی تایبەت. لایپۆسەکشن تەنیا بە مەبەستی جوانکاری بەکاردێت نەك بۆ دابەزاندنی کێشی لەش. بەگشتی لایپۆسەکشن کردارێکی نەشتەرگەری سەلامەتە، بەڵام هێشتا ئەگەری چەند ئالۆزییەك لەئارادان، بۆ نموونە کاریگەرییە نێگەتیڤەکانی بەنج، ئاوسانێکی لەڕادەبەدەر و درێژخایەن لە شوێنی چارەسەرکردنەکە، خوێنبەربوون، دەرکەوتنی خاڵ یان پەڵەی قاوەیی لەسەر پێستدا. هەوکردن لەوانەیە ڕووبدات ئەگەرچی زۆر باو نییە، لە هەندێك حاڵەتیشدا تێکشکانی دەمار بە هۆی نیدلی هەڵمژینی چەوری ڕوودەدات، زۆر بە دەگمەنیش لەوانەیە کە ڕیخۆڵە دوچاری کونبوون بێت ئەگەر لایپۆسەکشن بۆ ناوچەی سك بکرێت. زۆر جار لە ئەنجامی گواستنەوەی چەوری فشار دەکەوێتە سەر دەمارەکان، ئەمەش دەبێتە هۆی تەزین یان سڕبوون لەگەڵ کەمبوونەوەی هەست لەو شوێنەدا کە بۆ چەند ڕۆژێك بەردەوام دەبێت هەندێك جاریش درێژە دەکێشێت و دەبێتە هەمیشەیی. تێکچوونی هاوسەنگی شلەی لەش Fluid imbalance ئالۆزییەکی ترە کە لەوانەیە کێشەی تەندروستی پەیدابکات لە گورچیلە و دڵ و سییەکاندا.

ئالۆزییەکانی دووگیانی لە هەرزەکاراندا

دووگیانی لە تەمەنی هەرزەکاریدا ئەگەری نەخۆشی و ئالۆزییە تەندروستییەکانی پەیوەست بە دووگیانی و هەتا ئەگەری مردنیش زیاتر دەکات لە هەر دوو دایك و کۆرپەدا. توندوتیژی لەکاتی دووگیانیدا هۆکاری دووەمی مردنە لە هەرزەکارەکاندا. ئەو ئالۆزییە تەندروستییانەی کە زیاتر لەگەڵ دووگیانی لە تەمەنی هەرزەکاریدا ڕوودەدەن بریتین لە: بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن کە تەنیا پەیوەستە بە دووگیانی، جێگیربوونی هاوار (وێڵاش Placenta) لە بەشی پێشەوە و خوارەوەی منداڵداندا کە ئەمەش دەبێتە هۆی خوێنبەربوون و گرفت لە پۆزیشنی کۆرپەدا، منداڵبوونی پێش وەخت Pre-mature بەر لەوەی کە کۆرپە گەشەی خۆی لەناو منداڵداندا تەواو بکات واتە منداڵ ناکام دەبێت کە ئەمەش ڕووبەڕووی چەندین نەخۆشی دەکاتەوە، کەمخوێنییەکی زۆر، ژاراویبوونی دووگیانی Toxemia کە مەترسی دەخاتە سەر ژیانی دایك و کۆرپە. بەگشتی ئەگەری کردنی منداڵان لە ساڵی یەکەمی ژیاندا لەو دایکانەدا زیاترە کە تەمەنیان لەژێر 20 ساڵدایە.