تێربوونی دەم پێش تێربوونی گەدە

بە پەلە خـــۆراك بخۆیـــت، درەنگتر هەســـت بە تێربـــوون دەکەیـــت، گەدەت پڕدەبێت کەچی هێشـــتا دەمت تێر خواردن نەبووە، دەرەنجام بڕێکی زیاتر لە پێویست دەخۆیت و ئەگـــەری ئەوەت لێدەکرێت کە دوچـــاری قەڵەوی بیـــت. پاش ژەمێکی تەواوی خـــواردن، گەدە بە تێکڕایی پاش تێپەڕبوونی چـــوار کاتژمێر ئینجا بەتاڵ دەبێت، واتە دەتوانیـــت کە ژەمێکی تری خۆراك بخۆیت. گـــەدە دەتوانێت جێگای پتر لە لـــەو بڕە خۆراکـــە بگرێت کە بۆ تێربوون پێویستە. گەدە کە پڕبوو لە خواردن نامە دەنێرێت بۆ سەنتەری هەستکردن بە برسیبوون و تێربوون کە لە مێشکدایە کەوا تێربوون ڕوویدا و ئیتر خواردن بەســـە. لە حاڵەتـــی ئاســـاییدا، دواکەوتنێك کە بە 10خولـــەك دەخەمڵێنرێـــت هەیە لەنێوان پڕبوونی گەدەو ناردنی نامەی تێربوون بۆ مێشـــك. جگە لە پڕبوونی گەدە، ئاستی شەکری خوێنیش نامە دەنێرێت بۆسەنتەری برسیبوون و تێربوون لە مێشکدا، بۆ نموونە دابەزینی ئاستی شەکری خوێن لە ڕێگای ســـەنتەری مێشکەوە هەستی برسیبوونت بۆ پەیدادەکات، بەپێچەوانەشـــەوە ئاستی بەرزی شـــەکری خوێن وات لێدەکات کە هەســـت بەتێربوون بکەیت. ئەگەر هەستت بە برســـیبوون کرد ســـەیری سەعات بکە و دڵنیا بە لەوەی کە 4 کاتژمێر بەســـەر ژەمی ڕابردووتدا تێپەڕبووە ئینجا دەســـت بە خواردن بکە.

ئایا خۆراکی تیژ سوودی هەیە؟

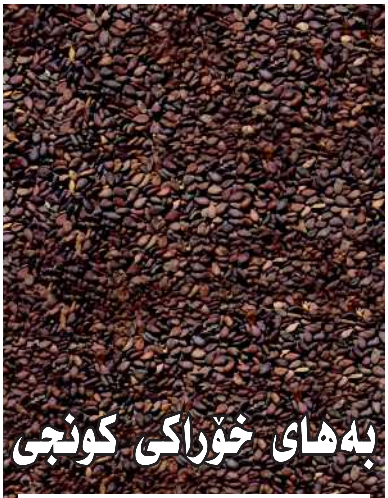
ئێســـتاش هەندێك کـــەس پێیان وایە کە خۆراکی تیژ یان بەکارهێنانی چەند جۆرێکی بیبـــەر و کاری و بەهارات لـــە خۆراکدا ڕێگا چارەیەکی ســـەلامەتە بۆ دابەزاندنی کێشـــی زیادی لـــەش، بەڵام ئەمە لـــە لایەنـــی پزیشـــکییەوە هەرگیز بنەمایەکی ڕاستی نییە، ئەگـــەر چی کە هەندێك جـــۆری تیژی (توابل Spices) بـــێ زیانن بـــەڵام زۆربەیان دەبنە ئەگـــەری زیادبوونی کێشـــی لەش لە ڕێگای

زیادکردنی وزە(کالۆری) و زیادکردنی چێژی خۆراك و زیادکردنی ئـــارەزووی خواردندا. بۆ نموونـــە بەکارهێنانی خەردەل Mustard تا ڕادەیەکی زۆر ســـەلامەتە لەو کاتەی کە هیچ وزەی تێـــدا نییە (نە شـــەکر و نە چەوری)، هەروەهـــا ڕێژەیەکی کەم لە ســـۆدیۆم(خوێ) لەخۆدەگرێت. کەچی هەر کەوچکێکی گەورە کیتچەب Ketchup بە قەد کەوچکێکی بچووك شەکری تێدایە، واتە وزەی زیاتر دەداتە خـــۆراك، هەروەها ساســـیش Sauce وزە لەخۆدەگرێـــت. مایۆنێـــز، جگە لـــە ڕێژەیەکی بەرزی چەوری، بڕێکی زۆری خـــوێ لەخۆدەگرێـــت. کەواتە تەنیا بەکارهێنانی بیبەری تیژ و خەردەل لە خۆراکدا لە هەموو ئەوانەی سەرەوە سەلامەتترن بۆ تەندروستی.

وریا بە لە چەورییە نێوەندەکان

چەورییــــە نێوەنـــدەکان Tans Fats یان ترشـــە چەورییە نێوەندەکان بە شێوەیەکی ســـەرەکی لە پیشەســـازی خۆراکدا دروست دەکرێن بە رێگای کرداری هایدرۆجینکردنی Hydrogenation زەیتـــی شـــلی رووەکـــی تاکو بچێتـــە دۆخـــی رەقییەوە، بۆیـــە زۆر جـــار بـــەم جـــۆرە چەورییانە دەووترێـــت چەورییـــە هایدرۆجینکراوەکان. کۆمپانیاکانـــی پیشەســـازی خۆراك بۆیە چەورییە نێوەندەکان دەخەنە ناو خۆراکەکانیانـــەوە چونکە هـــەرزان و بەکارهێنانیـــان ئاســـانترە لە جۆرەکانی تری چەوری، هەروەها خۆڕاگرتن بۆ ماوەیەکی زۆر، ســـەرەڕای ئـــەوەی کە چێـــژی خۆراك خـــۆش دەکەن دەتوانرێت کە چەندین جار بۆ سوورکردنەوەی خۆراك بەکاربهێنرێـــت. چەورییە نێوەندەکان دەبنـــە هـــۆی بەرزبوونـــەوەی ئاســـتی کۆلیســـتیرۆلی خراپ LDL و دابەزاندنی کۆلیســـتیرۆلی باش HDL لـــە خوێندا، واتە ئەگەری تووشـــبوون بە نەخۆشی دڵ و جەلتەی مێشـــك زیاتر دەکـــەن، هەروەها ئەگەری تووشـــبوون بە نەخۆشی شەکرەش زیاد دەکەن. ئـــەو خۆراکانەی کە چەورییە نێوەندەکانیـــان تێدایـــە بریتیـــن لە: ســـمن Ghee، رۆنـــی رەق Shortening، کەرەی دەستکرد یان مارگەرین Margrine، بســـکویتەکان، کراکەرز Crackers، پیتـــزا، هەندێك خۆراکی هەویرکاری دیکـــە. چەورییە نێوەندەکان بە شـــێوەیەکی سروشتی بە رێژەیەکی کەم لە گۆشتی سوور و شیر و کەرەی سروشتیدا هەیە. لە لایەنی تەندروســـتییەوە، بڕی پتر لـــە 2 گرام لە چەورییە نێوەندەکان رۆژانە پەسند ناکرێت.

بەهای خۆراکی کونجی



بەهای خۆراکـــی کونجی Sesame زیاتر بۆ چەورییەکەی دەگەڕێتەوە کە خۆڕاگرە. کونجی سەرچاوەیەکی زۆر باشـــە بۆ کانزای کۆپـــەر و مەنگەنیز، کالسیۆم، مەگنســـیۆم، ئاسن، فۆسفۆر، ڤیتامیـــن B1و ڤیتامیـــن E، زینـــك، ریشـــاڵ. هەروەها کونجـــی دوو مادەی زۆر گرنگی تێدایە بو ناوی سیســـامین Sesamine و سیسامۆلین Sesamolin کە جۆرێکی تایبەتی ریشـــاڵن و رۆڵێکی باشـــیان هەیە لە پاراســـتنی جگـــەر و بۆ دابەزاندنی کۆلیســـتیرۆلی خوێـــن و دابەزاندنی پەســـتانی بەرزی خوێن. ســـوودەکانی تری کونجی بریتین لـــە: کەمکردنـــەوەی ئازار و ئاوســـانی جومگـــەکان لە حاڵەتەکانـــی هەوکردنی جومگەی رۆماتیزمـــی، کەمکردنەوەی نیشانەکانی رەبو، کەمکردنەوەی نۆرەکانی سەرئێشـــە لە نەخۆشـــانی شەقەسەردا، ئارامکردنەوەی نووســـتن لـــە ئافرەتانی تووشـــبوو بـــە خەوزڕانی پەیوەســـت بە تەمەنـــی وەســـتانی خولـــی مانگانەی ئافـــرەت لە تەمەنی 45-55 ســـاڵیدا. هەروەهـــا کونجی کە بڕێکی باشـــی لە کانزای کالسیۆم و زینك تێدایە، بارستایی ئێسکەکان دەپارێزن دژ بە لاوازبوونی ئێسك کە لە پیاوانی بەســـاڵاچوو و ئافرەتانی پـــاش تەمەنی کلۆڵیدا بـــەدی دەکرێت و دەبێتە هۆی ئازار و زوو شکانی ئێسك بە هێزێکی دەرەکی سادەوە. خواردنی کونجی رۆڵی هەیە لـــە کەمکردنەوەی ناڕەحەتی پەیوەست بە خولی مانگانە(عادە) کە لە گەلێك ئافرەتدا روودەدات. کونجی رۆڵی زۆری هەیە لە دابەزاندنی کۆلیســـتیرۆل بەوەی کە رێژەیەکی بەرزی لە مادەکانی فایتۆستیرۆل Phytosterols تێدایە کە دەگاتـــە 400 ملگم لە هەر 100 گرام کونجیدا.

نەخواردنی ژەمی بەیانیان قەڵەوت دەکات

گەلێـــك کەس گرنگی بـــە ژەمی خواردنی بەیانیـــان نادەن و پێیان وایە کە دەکرێ فەرامۆش بکرێت، پســـپۆڕان دووپاتـــی دەکەنەوە کە ژەمی بەیانی زۆر گرنگە بۆ تەندروستی و بۆ رەشاقە، فەرامۆشـــکردنی دەبێتە ئەگەری قەڵەوی. بەبێ ئەم ژەمە کرداری میتابۆلیزمی لەش لەســـەرەخۆ دەبێتەوە، هەروەها وا لـــە لەش دەکات کە ئەوەی لەش پێویستیەتی خەزنی بکات لە ژەمی ئێواراندا دابینـــی دەکات، ئەمەش دەبێتە هۆی زیادبوونی کێشـــی لـــەش و کەمبوونـــەوەی ڤیتامینەکان. زۆر کەس لەبەر دەوامکـــردن، قوتابخانە، ئیش و کار، ســـەفەر..تاد ژەمەکە بە پارچە کێکێك یان ســـەندەویچێکی مرەبا بەرێ دەکەن تاکو هەندێك وزە بگاتە لەش لەوکاتەی کە ئەم جۆرە خۆراکانە زوو لەکۆئەندامی هەرسدا تێکدەشکێنرێن و هەرس دەکرێن و زوو دەگۆڕێن بۆ شەکر بەتایبەتی شەکری گلوکۆز کە زوو هەرس دەبێت (دەسووتێنرێ) واتە لەش سەرفی دەکات، بە مانایەکی تر، وزەی بەم شێوەیە زوو دێ و زوو دەڕوات.

پاراستنی دڵ لە کەشی گەرمدا

لە کەشی گەرم و وەرزی هاویندا، بۆ پاراستنی دڵت لە نەخۆشی، جگە لە ڕێکخستنی خۆراك، چەند هەنگاوێکی سادە پەیڕەو بکە وەکو: ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی سووك یان مام ناوەندی و کەمکردنەوەی وەرزشی توند، هەڵبژاردنی فێنکترین کات بۆ ئەنجامدانی مەشقی وەرزشی، با جلەکانت سووك بن لە رووی کێشەوە و ڕەنگیان کاڵ بێت تاکو گەرمی و تیشکی خۆر بدەنەوە لە جیاتی هەڵمژینیان، بەمەوە نایەڵن کە پلەی گەرمی لەش بەرزببێتەوە، دوورکەوە لە خواردنەوەی ئەلکهول، هەرگیز بڕی خوێ لە خۆراکی ڕۆژانەتدا زیاد مەکە، زۆرترین کاتەکانت لەو شوێنانەدا بەسەر بەرە کە هەواگۆڕی تێدایە یان فێنککراوەن، بەپێی توانا دووركەوە لە تیشکی خۆر چونکە خۆربردن Sunburn کاریگەری خراپی لەسەر تەندروستیدا هەیە، ڕۆژانە بڕێکی زۆری ئاو بخۆرەوە و تێنوویەتیت تەنیا بە ئاو بشکێنە، چونکە لەش بۆ فێنکبوونەوە و ڕزگاربوون لە گەرمی زیاد پێویستی زۆری بە ئاو هەیە تەنیا ئەو کەسانە نەبن کە نەخۆشی پەرکەم یان پەککەوتنی دڵ یان نەخۆشی جگەر و گورچیلەیان هەیە کە پێویست دەکات بە گوێرەی بڕیاری دکتۆرەکانیان بڕی خواردنەوەی ئاو ڕێکبخەن.

بۆ کەمکردنەوەی ئارەقەکردنی شەوانە

ئارەقەکردنی شەوانە Night Sweats ئەگەر بەردەوام بوو یان نیشانەی تری لەگەڵدا بوو پێویستە کە لە لایەن دکتۆر پشکنین و چارەسەری بۆ بکرێت، بەڵام بۆ ئارەقەکردنێکی سادە کە نیشانەی تری لەگەڵدا نەبێت، بۆ کەمکردنەوەی دەکرێ کە چەند هەنگاوێك بگریتە بەر، بۆ نموونە: نزمکردنەوەی پلەی گەرمی ژووری نووستن کە نزیك بێت لە دەوروبەری 18.3 پلەی سەدی لەگەڵ کەمکردنەوەی پێخەفی گەرم و ئەستوور لەگەڵ بوونی هەواگۆڕی لە ژووردا. هەوڵ بدە دووركەویتەوە لە وەرزشی توند لە نزیك کاتی نووستندا، گەلێك جار بەکارهێنانی پاوەدەری تایبەت یان تێهەڵسووینی ئەلکهول یانیش بەکارهێنانی ماددەی دژی ئارەقە A- tiperspirant سوودی دەبێت بۆ کەمکردنەوەی ئارەقە لەکاتی نووستندا. هەوڵ بدە کە جگە لە ڕۆژانە 8 پەرداخ ئاو هەر کاتێك ئارەقە بکەیت بڕێکی زیاتری ئاو بخۆیتەوە، پەرداخێکیش ڕاستەوخۆ پێش نووستن. دووركەوە لە جگەرە و خواردنەوەی قاوە و خۆراك لە درەنگی شەودا چونکە دەبنە ئەگەری بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و زیادکردنی لێدانەکانی دڵ و بەرزبوونەوەی ئاستی هۆرمۆنی ئەدرینالین و پلەی گەرمی لەش.

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

دەرمان جێگرەوە نییە بۆ تەندروستی باش

پزیشـــکەکان هەرگیز دژی دەرمان نین، بەڵام ئەگەر دەرمان وەکو تەنیا چارەسەرێکی سیحراوی ببینین ئەوا هەموو دەرمانەکان بـــە نۆرە بەکاردێنین لەو کاتەی کە هیچ یەکێکیان بەدەر نین لە زیانی لابەلا. پێویستە کە دەرمان لە جێگای خۆیدا بەکاربێت کە ئەمەش تەنیا دکتۆر بڕیاری لەسەر دەدات، هەتا مالتی ڤیتامین یـــان یارمەتیدەری خۆراکـــی Supplements کە ماددە خۆراکییە گرنگەکان لەخۆ دەگرن و بە شێوەی دەنك و شەربەت یان کەپسول و دەرزی لە بازاڕەکاندا دەستدەکەون، هەرگیز جێگرەوە نین بۆ شتە سروشتییەکان کە تەندروستیمان دەپارێزن. پاراسیتۆل کـــە ڕۆژانە لە لایەن زۆربەی خەڵکـــەوە بەبێ ڕێنمایی دکتۆر بەکاردێت زۆر جار مەترسیدار دەبێت، بۆ نموونە لە تووشبووان بە هەوکردنی ڤایرۆسی جگەردا لەوانەیە کە بەکارهێنانی تەنیا یەك دەنکی پاراســـیتۆل ببێتە هۆی پەککەوتنی جگەر و زیان بخاتە مەترســـییەوە. بۆ دابەزاندنی کۆلیســـتیرۆل ڕێگا سروشتییەکان لە دەرمان بەســـوودترن و کاریگەرییەکەیان بۆ ماوەیەکی زیاتر دەمێنێتەوە، هەروەها بە گوێرەی نەخۆشـــی دڵ و بەرزبوونەوەی پەستانی خوێن و شەکرە و نەخۆشییەکانی تر.

پیسبوونی هەوا

ئەو هۆکارانەی کە هەوای ژینگە پیس دەکەن Air Pollution بریتین لە ماددە کیمیاییەکان بە هەرســـێ دۆخی گازی و شـــلی و ڕەقییەو، جگە لە میکرۆب و بکوژەکانی مێروو و گەردی کانزایی و ماددە تیشـــکدارەکان. بۆنموونە، دووەم ئۆکســـیدی کاربۆن کە گازێکی قورســـە، زیان بە ژینگە و تەندروســـتی مرۆڤ دەگەیەنێ چونکە لەگـــەڵ هیمۆگلۆبینی خوێندا یەکدەگـــرێ و لەوانەیە ببێتە ئەگەری خنکان. هەروەها دووەم ئۆکســـیدی گۆگرد کە لە هەوای نزیك کارگە پیشەســـازییەکاندا بەشێوەی دوکەڵ هەیە، گازێکی ژەهراوییە بۆ ڕووەك هەر بۆیەشـــە کـــە ڕووەك بەدەگمەن لە نزیك کارگە پیشەســـازییەکان دەڕوێ، گازی دووەم ئۆکســـیدی سەلفەر لە کەشە شێدارەکان و لەکاتی باران باریندا دەگۆڕێ بۆ ترشی سەلفۆریك و بەشێوەی ترشـــەڵۆکە باران Acid Rain زیان بە باڵەخانەکان دەگەیەنێ. هەروەها ئەم گازە دەبێتە هۆی هەوکردنی کۆئەندامی هەناســـە و هەناســـەڕاوکێ. ئۆکســـیدەکانی ئازۆت (نایترۆجین) وەکو یەکەم ئۆکسیدی نایترۆجین NO و دووەم ئوکسیدی نایترۆجین NO2 کە لە کارگەی پەینی نایترۆجینییەوە پەیدا دەبن و کاریگەری دەکەنە سەر کۆئەندامی هەناسەی مرۆڤ بە شێوەی هەناســـەتەنگی و هەوکردن. هەروەها گازی نایترۆجینی گۆگرد H2S و گازی فلـــۆر و گەردیلە ڕەقەکانی وەکو گـــەردی چیمەنتۆ، زیخ، گەچ، گەردی تەختە، میکـــرۆب، ماددەی بکوژی مێروو و خوێیە کانزاییەکان تا ڕادەیەکی زۆر زیان بە ژینگە و تەندروســـتی دەگەیەنن سەرەڕای ڕەژووی هایدرۆجینی و ماددە تیشکدارەکان کە لە هەوادان.

مەترسیدارترین ئاڵۆزی نەخۆشی شەکرە

نەخۆشـــی شەکرە، نەخۆشـــییەکی درێژخایەنە، چارەسەری یەکجارەکی نییە، بە پارێزی خۆراك و دەرمان کۆنترۆڵ دەکرێت. نەخۆشـــی شـــەکرە ئەو کاتە بە کۆنترۆڵکراو دادەنرێت کە ئاســـتی شەکری خوێن لە خورینی زیاتر نەبێت لە 126میللگرام لە هەر 100سانتیمەتر سێجای خوێندا و لە پاش ژەمی خواردندا زیاتر نەبێت لە 250 میللیگرام لە هەر 100ســـانتیمەتر ســـێجای خوێندا. ئەگەر نەخۆشی شەکرە بە باشی کۆنترۆڵ نەکرێ ئاڵۆزی تەندروســـتی گەورەی لێدەکەوێتەوە. نەخۆشـــی دڵ مەترسیدارترین ئاڵۆزی شەکرییە، ڕەقبوونی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ زۆر جار دەبێتە ئەگەری مردن بە شـــێوەیەکی کتوپڕ بۆیە بە مەترســـیدارترین ئاڵـــۆزی دادەنرێت. بە پێی لێکۆڵینەوەکان، توشـــبووان بە شـــەکرە لە تەمەنی 50 ساڵی و بەسەرەوەدا ئەگەری تووشـــبوونی بـــە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان و نەخۆشـــی دڵ زۆر لە مرۆڤێکی ئاســـایی زیاترە. شـــەکرەی کۆنترۆڵنەکراو بەمە ناوەستێت، بەڵکو ئاڵـــۆزی دیکەش پەیدا دەکات وەکو: ئاوی ســـپی Cataract و گرفت لـــە تۆڕەی چاو کە زۆرجـــار دەبێتە هۆی کوێربوون، نەخۆشـــی گانگرین Gangrene لـــە پەلەکاندا کە زۆر جار مەســـەلەکە دەگاتە پەلبڕینەوە Amputation، گرفتی گەورە لە کۆئەندامی زاوزێدا.