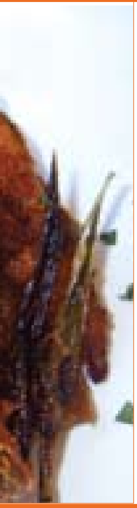
خۆراك بۆ پاراستنی دڵ

نەخۆشی دڵ هۆكارێكی سەرەكی مردنە، ئەوە گومانی تێدا نییە كە دەتوانیت تا رادەیەكی زۆر بە گۆڕینی ستایلی ژیان خۆت لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ بپارێزیت بۆ نموونە وازهێنان لە جگەرەكێشان، مەشقی وەرزشی، خۆراكێكی تەندروستییانە. خۆراكت بگۆڕە وەكو هەنگاوێكی كارا بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە نەخۆشی دڵ، بۆ نموونە ماسی بخۆ، بەتایبەتی ماسی سالمۆن و ساردین كە سەرچاوەن بۆ ترشە چەوری ئۆمیگا3 كە ئەویش ئاستی كۆلیستیرۆڵ لە خوێندا دادەبەزێنێت، برێكی باش لە ریشاڵی ڕووەكی بخۆ بەتایبەتی ریشاڵی تواوە Sol-ble fiber كە رۆڵی هەیە لە دابەزاندنی ئاستی كۆلیستیرۆلی خوێندا. سۆیا Soy گرنگی بەرچاوی هەیە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ، هەوڵ بدە كە سۆیا بخەیتە خۆراكتەوە جا بە شێوەی پاقلەی سۆیا، شیری سۆیا Soy milk، ئاردی سۆیا یان هەتا تۆفوی سۆیا Tofu. چەوری تەندروستییانە هەڵبژێرە، دووركەوە لە خواردنی چەورییە تێرەكان كە لە گۆشت و كەرە و گوێزی هیندیدا بەدی دەكرێن، زیاتر زەیتی زەیتوون و كانۆلا و زەیتی كەتان بەكاربێنە لەگەڵ گوێز و باوی.

شەكرە شاراوەكان

واتە شەكر یان شیرەی شەكر كە دەخرێنە ناو خواردن و نوشابەكان لەكاتی ئامادەكردندا، هەندێك جاریش بە شەكرە زیادەكراوەكان Added sugar ناوزەد دەكرێن. ئەمە ئەو شەكرانە ناگرێتەوە كە بە شێوەیەكی سروشتی هەیە لەناو شیر و میوەدا. ئەو خۆراكانەی كە شەكری زیادیان تێدەكرێت بریتین لە: ساردەمەنییەكان Soft Drinks، قەنادی، كێك، كەعك، حەلوا، شیرەی میوە (دەستكرد و قوتووكراو)، ئایس كرێم، چلوورە، دۆندرمە، كرێمستی

ماسی باش، ماسی خراپ



ماسی سەرچاوەیەكی زۆر دەوڵەمەندە بۆ پرۆتین و ترشە چەوری لە جۆری ئۆمیگا3. چەوری ماسی ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی لە كۆئەندامی دڵ و سووڕان كەم دەكاتەوە، هەروەها ئۆمیگا3 ڕۆڵێكی بەرچاوی هەیە بۆ تەندروستی مێشك و چاوەكان. نزیكەی هەموو جۆرەكانی ماسی بە ڕێژەیەكی دیاریكراو لە كانزای جیوە Mercury ئالۆدەن. كەسانێكی خاوەن تەندروستی باش هیچ كێشەیەكیان نابێت بۆ رزگاربوونی لەشیان لە جیوە، بەڵام منداڵان و ئافرەتانی دووگیان و شیردەر دوچاری گرفتی تەندروستی دەبنەوە تا ئەگەر بڕی بچووكی جیوە لە خۆراكیاندا هەبێت، بۆیە پێویستە كە دووركەونەوە لە خواردنی هەندێك جۆری ماسی كە ڕێژەیەكی بەرزی جیوە لەخۆدەگرن. ئەو جۆرانەی ماسی كە ڕێژەیەكی بەرزی جیوە لەخۆدەگرن بریتین لە: ماسی شێڵفیش Shellfish، ماسی شارك Shark، ماسی قلینجی Swordfish، تایلێفیش Tilefish، ماسی جۆری كینگ ماكێرێل King mackerel. ئەو جۆرانەی ماسی كە ڕێژەیەكی كەمی جیوە لەخۆدەگرن بریتین لە: ماسی تونا Tuna، ماسی سالمۆن Salmon، پشیلەماسی Catfish، ماسی شریمپ Shrimp و پۆڵۆك Pollock.

بەهای خۆراكی گەنمەشامی

بەهای خۆراكی گەنمەشامی Corn لەوەدایە كە مادەی گرنگی وەكو ڤیتامین B1 و ڤیتامین B5 تێدایە كە گرنگن بۆ كرداری زیندەپاڵ یان میتابۆلیزمی مادە كاربۆهیدراتییەكان، هەروەها فۆلێت Folate كە لەش بۆ دروستكردنی خانەی نوێ سوودی لێ وەردەگرێت و گرنگی زۆری هەیە لە پێش و لەكاتی دووگیانیدا بۆ پاراستنی كۆرپە لە سەقەتی زگماكی. هەروەها گەنمەشامی ڕێژەیەكی باشی لە ڤیتامین C تێدایە كە مادەیەكی دژەئۆكسانی بەهێزە و سوودی هەیە بۆ بەهێزكردنی بەرگری لەش بەتایبەتی بەرگری دژی هەوكردنە میكرۆبییەكان. گەنمەشامی سەرچاوەیەكی دەوڵەمەندی ریشاڵی خۆراكییە Fiber كە ڕێژەكەی دەگاتە پتر لە 18%ی پێویستی ڕۆژانە كە بریتییە لە 35-25 گرام بۆ مرۆڤی پێگەیشتوو. گرنگی گەنمەشامی زیاتر لەبەر ریشاڵی خۆراكییە كە ئاستی كۆلیستیرۆڵ لە خوێندا دادەبەزێنێت و ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی قۆڵۆن دووردەكاتەوە. خواردنی گەنمەشامی هەفتانە دوو جار بە تازەیی یان هەتا بە فریزكراوی سەرەڕای ئەم سوودە تەندروستییانەی كە لە سەرەوەدا باسكران، یارمەتیدەرە بۆ كۆنترۆڵكردنی ئاستی شەكری خوێن بەتایبەتی لە تووشبووان بە نەخۆشی شەكرەدا. ریشاڵی خۆراكی دوو جۆری هەیە، جۆری تواوە و جۆری نەتواوە، هەردووكیان سوودی زۆریان بۆ تەندروستی هەیە بەتایبەتی بۆ كۆئەندامی هەرس و كۆئەندامی دڵ و سووڕان.

خۆراگری چەورییەکان

گەلێکن ئەو فاکتەرانەی کە تێکسچەری زەیت تێکدەدەن، یەکەمیان زیاد بەرکەوتنە بە هەوا، چونکە تێکچوونی زەیتەکان Rancidity بە کرداری ئۆکسان باوترین جۆری تێکچوونی زەیتەکانە، بۆیە وا باشترە کە زەیتەکان لەناو شووشەی داخراو و دوور لە هەوا هەڵبگیرێن. فاکتەرەکانی تر کە زەیتەکان تێکدەدەن بریتین لە گەرمی و رووناکی، بۆیە رەنگی شووشەکانی زەیت قاوەیی تۆخ یان سەوزێکی تۆخە بە مەبەستی رێگرتن لە رووناکی. باشتر وایە کە زەیت لەناو سەلاجەدا هەڵبگیرێت بەتایبەتی لە وەرزی هاویندا. پێکهاتەی کیمیایی زەیتەکانیش رۆڵی گرنگی هەیە لە خۆڕاگری یان زوو تێکچوونیاندا، بۆ نموونە چەورییە تێرەکان کەمتر و درەنگتر تێکدەچن لەچاو چەورییە ناتێرەکان، کەواتە زەیتە ناتێرەکان کە لە رووی تەندروستییەوە لە چەورییە تێرەکان باشترن زیاتر رووبەڕووی تێکچوون دەبنەوە. زەیتی زەیتوونی یەکەم گوشین Extra virgin لە زەیتە ناتێرە رووەکییەکانی تر خۆڕاگرترە. چەورییەکان لە جۆری ئۆمیگا3 و ئۆمیگا6 کە لە گوێز و زەیتی کەتان ماسی و چەندین خۆرکی تردان، ئەوانیش بەرانبەر بە هۆکارە دەرەکییەکان خۆڕاگر نین بەتایبەتی بەرانبەر بە گەرمی بەرز، بۆ نموونە ئەگەر زەیتی کەتان Flaxseed oil لە 66پلەی سەدی گەرمتر بکرێت دوچاری تێکچوون دەبێت و بۆن و چێژیشی دەگۆڕێت

Hidden Sugars

(بەستەنی). شەکرە زیادەکان لەسەر خۆراکە دەستکردەکاندا بە ناوی جیاواز دەنووسرێن، بۆ نموونە: شەکری بۆر Brown Sugar، شیرینکاری زەرەت Corn، دێکستڕۆز De-trose، فرکتۆز(شەکری میوە)، پوختەی شیرەی میوە، گلوکۆز، هەنگوین، لاکتۆز(شەکری شیر)، مالْتۆز Maltose، شەربەتی جۆ (مالْت)، شەکری خام، شەربەتە دەستکردەکان.

هاندەرەکانی ئارەزووی خواردن

بۆنی خۆراك، رەنگ و چێژ و تێکسچەری خۆراك زۆر جار بە تێکەڵبوون لەگەڵ حەز و ئارەزووە تایبەتەکانی پەیوەست بە خواردن لە هەر کەسێکدا رۆڵیان هەیە لە زیادکردنی ئارەزووی خواردن. دابەزینی ئاستی شەکری خوێن سەنتەری هەستکردن بە برسیبوون و تێربوون لە مێشکدا ئاگادار دەکاتەوە و هەستی برسیبوون پەیدا دەکات واتە ئارەزووی خواردن دەستپێدەکات. گەلێك کەسیش قۆڕەی سك کە گەدە و ریخۆڵە بەتاڵ بێت بە برسیبوون لێکدەدەنەوە، ئەمەش لە لایەنی دەروونییەوە هانی ئارەزووی خواردن دەدات. حاڵەتێکی دەروونی هەیە بە ناوی بولیمیا Bul-mia کە تووشبوو ئارەزوویەکی زۆر و بەردەوامی بۆ خواردن هەیە. هەندێك دەرمان وەکو زیانی لابەلا دەبنە هۆی زیادبوونی ئارەزووی خواردن وەکو دەرمانە ئارامبەخشەکان، ستیرۆیدەکان Steroids، ئەو دەرمانانەی کە دژی هەستەوەری بەکاردەهێنرێن. هەواگۆڕی، گەشت و گوزار، تێکەڵبوون و قەرەباڵغی بەتایبەتی لە منداڵاندا گەلێك جار دەبێتە هاندەر بۆ ئارەزووی خواردن. خواردنەوەی ئەلکهول، خەمۆکی لە گەلێك کەسدا ئارەزووی خواردن دەکاتەوە.

Good & Bad Fish

نەخۆشانی شەکرە: پێیەکانتان بپارێزن

یەکێك لەو ئاڵۆزییانەی کە دوچاری تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە دەبێت بریتییە لە کولبوونی پێیەکان کە زۆر جار دەبێتە ئەگەری لاڕەشە Gangrene و پەل بڕینەوە Amputation، بۆیە پێویستە لەسەریان کە پتر لە دەموچاویان گرنگی بە پاکوخاوێنی پێیەکانیان بدەن. بۆ پاراستنی پێیەکان جگە لە کۆنترۆڵکردنی ئاستی شـــەکری خوێن، پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکە: ڕۆژانە پێیەکانت بپشـــکنە بۆ هەر سووربوونەوە و داڕوشان یان کولبوونێك، ڕۆژانە پێیەکانت بە ئاوێکی گەرم و ســـابوونێکی ســـووك بشۆ و زوو وشکیان بکەرەوە بەتایبەتی کەلێنی پەنجەکان، هەفتانە نینۆکی پێیەکانت بە شـــێوەیەکی راســـتەهێڵی نەك کەوانەیی ببڕە و هەرگیز زۆر کورتیان مەکە، گۆرەوی نەرم و گوشـــا بپۆشە، لەکاتی نووستندا ئەگەر پێیەکانت سارد بن گۆرەوی بپۆشە، کەفشـــی گوشا لەبەر بکە و هەرگیز بە پێی پەتی مەگەڕێ هەتا لە باخچەی ماڵیشدا، جگەرە مەکێشە چونکە دەبێتە ئەگەری کەمبوونەوەی لێشاوی خوێن بۆ پێیەکان، بە شێوەیەکی ڕۆتینی هەر 3-2 مانگ جارێك ســـەردانی دکتۆر بکە بۆ بەســـەرکردنەوەی پێیەکانت. یەکســـەر سەردانی دکتۆر بکە ئەگەر هەر یەکێك لەم نیشـــانانەت لە پێیەکانتدا بەدی کرد: گۆڕان لە ڕەنگ و پلەی گەرمی پێیەکان، ئاوسان لە پێ یان گۆزرینگ، ئازار لە قاچەکاندا، قڵیشان یان برین یان کولبوون هـــەر چەند بچووکیش بێت، هەوکردنی نینۆکەکان بە کەڕوو یان کە نینۆك دەچەقێتە ناو پێســـتی پەنجەکانی پێ.

گۆڕانی ڕەنگی لێوەکان

بەگشـــتی گۆڕانـــی ڕەنگی لێوەکان Lip Discoloration نەخۆشـــی لەپاڵـــە، بۆ نموونە شـــین یـــان مۆرهەڵگەڕانـــی لێوەکان واتـــە کەمی ئۆکســـجین لە لەشـــدا بەتایبەتی لەبەر نەخۆشـــی لە ســـییەکان و دڵـــدا. لەکاتی بەرکەوتن بە دەوروبەرێکی زۆر ســـارد، خوێن لە پێســـت دووردەخرێتەوە بۆ ئەندامـــە گرنگەکانی وەکو مێشـــك و دڵ و گورچیلەکان بە مەبەستی پاراستنی پلەی گەرمییان، ئەمەش وا لە خوێنبەرە بچووکەکانی لێوەکان دەکات کە تێر ئۆکسجین نەبن بۆیە ڕەنگی لێوەکان بۆ مۆرێکی تۆخ دەگۆڕێت. مۆرهەڵگەڕانی لێوەکان هاوکات لەگەڵ کاڵبوون یان زەردبوونی پێســـت مانای کەمخوێنی لەبەر کەمی ئاسن دەگەیەنێت. شین هەڵگەڕانی لێوەکان بە شێوەیەکی کتوپڕ لەگەڵ زیادبوونی لێدانەکانی دڵ و گرفت لە هەناســـەدا مانای بوونی گرفت یان نەخۆشی لە دڵ یان لە سییەکاندا دەگەیەنێت، بۆ نموونە هەوکردنی شانەی سییەکان Pne-monia، هەوکردنـــی بۆڕی هەناســـە، ڕەبو. گەلێك جاریش بـــە هەڵمژینی دوکەڵ یان گازی ژەهراوی لێوەکان لەبەر کەمبوونەوەی ئۆکسجین لە خوێندا شین هەڵدەگەڕێن.

نەخۆشی بەگەکان

ترشـــی یوریك Uric Acid ئەگەر لە خوێندا زیاد بـــکات لەوانەیە کە لە جومگەدا بنیشێت و دوچاری ئازارێکی توندو کتوپڕی بکات و جومگەکەش سووربێتەوە و بئاوسێت. زیاد خواردنی گۆشی سوور هۆکارێکی زەقی ئـــەم گرفتەیە، هەر بۆیەشـــە کە بەم جۆرەی هەوکردنـــی جومگـــە دەگوترێت نەخۆشـــی بەگـــەکان(گاوت (Gout. ئازاری جومگە Arthralgia هۆکارێکی زەقی نارحەتییە چونکە ئێمە بـــەردەوام جومگە بۆ جوولانەوە بەکاردێنین. لە نەخۆشی بەگەکاندا تووشبوو زۆر جار لەکاتی شەودا لەبەر ئازارێکی تیژی پەنجەیەکی گەورەی پێیەکان لە خەو رادەچەنێت و بە تونـــدی ســـەخڵەتی دەکات. هۆکارەکانی تری ئازاری جومگە بریتین لە: هەوکردنی ر ۆ ما تیز مـــی جومگەکان، داڕوشانی جومگە یان سەوەفان، زیادبەکارهێنان یان ماندووکردنی جومگەکان، زەبر و شکان، هەوکردنی جومگە بە میکرۆب کە دەبێتە هۆی ئازار و سووربوونەوە و ئاوسانی جومگە، هەوکردنی ژێیەکانی ماســـولکەکان، ئەنفلوەنزا، سوورێژە و ســـوورێژەی ئەلمانی، تـــای رۆماتیزمـــی، مێکوتـــە، هەوکردنی ژێـــرەوەی ســـابوونەی ئەژنـــۆ، هەوکردنی ئێسك. بۆ چارەســـەرکردنی ئازاری جومگە لە نەخۆشـــی بەگەکانـــدا، دەرمانی تایبەتی دژەئـــازار و دەرمانی کەمکردنەوەی ئاســـتی یوریك ئەسید لە خوێندا بەکاردەهێنرێن لەگەڵ کەمکردنەوەی خواردنی گۆشتی سوور.

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

چۆن ڤیاگرا باشتر کاری خۆی دەکات؟

پێش هەموو شتێك نابێ بە هیچ جۆرێك ڤیاگرا بەبێ ئاگاداری و ڕێنمایی دکتۆر بەکاربێت. وەرگرتنی ڤیاگرا لەسەر گەدەی بەتاڵدا کاریگەری باشترە، باشترە کە دوو کاتژمێر بەر لە وەرگرتنی ڤیاگرا هیچ خۆراکێك نەخۆیت. دەبێ دەزگای دەمار لە نێوان مێشك و کۆئەندامی زاوزێ تەواوبێت، بەبێ وروژانی سێکسی ڤیاگرا هیچ کاریگەرییەکی نابێت. ئەگەر ڤیاگرا کاریگەری نەبوو، پێویست بە سەردانی دکتۆر دەکات. جگە لە تووشبووان بە نەخۆشی دڵ، ڤیاگرا بە دەرمانێکی سەلامەت بۆ خەڵکانی تر ناوی داوەتەوە، کاریگەرییەکەشی بە ڕێژەی 50 تا 75% تۆمارکراوە. مەترسییەکە لێرەدایە کە ڤیاگرا بەبێ ڕاچێتە دەفرۆشرێت، لەو کاتەی کە هەر کەسێك بەر لە وەرگرتنی ڤیاگرا دەبێ لە لایەن پزیشك بپشکنرێ. زۆر جار لاوازی سێکسی پیاو نیشانەی گرفتێکی ترە، بۆ نموونە نەخۆشی دڵ کە لە گەلێك کەسدا هێمن و بێ نیشانەیە، بۆیە دەستنیشانکردنی هۆکاری لاوازی سێکسی زۆر گرنگە و لەوانەیە کە گەلێك خراپتر بێت لە خودی لاوازییەکە. بۆ نموونە لەوانەیە کە پیاوێکی تەمەن 45-65 ساڵی وەکو یەکەمین نیشانەی نەخۆشییەکی سەختی خوێنبەری دڵ دوچاری لاوازی سێکسی بێت، لەوانەشە سینگ ئێشەی نەبێت، بەڵکو تەنیا نیشانەی بریتی بێت لە کەمبوونەوەی لێشاوی خوێن بۆ کۆئەندامی زاوزێ. بەگشتی، بەر لە بەکارهێنانی ڤیاگرا پشکنینی کلینیکی و نەخشەی کارەبایی دڵ ECG)) پێویست دەکات لەگەڵ پشکنینەکانی تری دڵ وەکو ((Thallium stress test کە لەوانەیە نەخۆشی دڵی بێ نیشانە دەست نیشان بکات.

نارەحەتی قاچەکان لەکاتی نووستندا

بە پێی ئامارەکان نزیکەی 10%ی دانیشتووان دوچاری نارەحەتی قاچەکانیان دەبنەوە لەکاتی نووستندا. دیاردەی نارەحەتی قاچەکان Restless leg syndrome ڕاستەوخۆ یان نزیکەی نیو کاتژمێر پاش چوونە ناو جێگای نووستن دەستپێدەکات، هەندێك جار ڕان و قۆڵ و باسکەکانیش دەگرێتەوە. ئەم گرفتە لە پیاو و ئافرەتدا وەکو یەك ڕوودەدات، بەڵام ئافرەتە دووگیانەکان پتر تووشی دەبن و خۆشبەختانە ڕاستەوخۆ پاش منداڵبوون چاك دەبنەوە. تا ئێستا هۆکاری ڕاستەقینەی ئەم گرفتە بە تەواوی نازانرێت، بەڵام هۆکارە هاندەرەکان بریتین لە: بەرکەوتن بە سەرما، زوو نووستن، کەمخوێنی لەبەر کەمی ئاسن، جگەرەکێشان، خواردنەوەی ئەلکهول، ماندووبوون و هیلاکی بەدەنی، پەستی و نیگەرانی، شەکەتی دەروونی (ستریس Sress)، نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی لە گلاندی دەرەقی، هەوکردنی ڕۆماتیزمی جومگەکان. بەگشتی لە زۆربەی حاڵەتەکاندا نارحەتی قاچەکان لەکاتی نووستندا بە گرفتێکی تەندروستی گەورە دانانرێت و زۆر جار لەخۆیەوە دێت و دەڕوات. هەنگاوەکانی چارەسەرکردن بریتین لە: شێلان(مەساج) و شووشتنی قاچەکان بە ئاوی گەرم، بەکارهێنانی دەنکی تایلینۆل Tylenol یان ئەسپرین بەر لەکاتی نووستن، دوورکەوتنەوە لە خواردنەوە کافائینییەکان، درەنگ نووستن، مەشقی وەرزشی ڕۆژانە.

تۆ گەنجیت بۆ زوو ماندوو دەبیت؟

لەوانەیە کە هۆکاری زوو ماندووبوون و تەگەرەیەکی کاتی لە هەناسەدا بگەڕێتەوە بۆ شڵەژان و تێکچوونی فرمانی دڵ و سییەکان، بۆیە لە گەنجیشدا زوو ماندووبوون و کێشە لە هەناسەدا لەوانەیە گرفتێکی تەندروستی لەپاڵەوە بێت. لەگەڵ جووڵەدا لێدانەکانی دڵ و هەناسە خیرا دەبن، ئەگەر دڵ نادروست یان نەخۆش بوو ئەوا لەکاتی جووڵەدا ناتوانێ کە بڕێکی باشی خوێن پاڵ بنێت بۆ ناو خوێنبەرەکانی لەش، واتە بڕێکی کەمتر لە پێویست خوێن پاڵ دەنێ بۆ لەش و سییەکان، بەمەوە دڵ زیاتر لێدەدات و هەناسە خێراتر دەبێت، پاشان خاوەنەکەی هەست بە ماندووبوون دەکات هەرچەندە کە جووڵەیەکی ئاواشی ئەنجام نەدابێت کە بە مانای وشە ماندوو و هیلاکی بکات. ئەگەر دڵ پەکی بکەوێت، ئەوا خوێن لە شانەکاندا کۆ دەبێتەوە و دەبێتە هۆی کێشەیەکی گەورەتر لە سییەکاندا، بۆیە لەوانەیە کە ئەو کەسە لەکاتی پشوودانیشدا هەر هەناسەی تەنگ بێت و هەست بە ماندووبوون بکات. کەواتە دڵ بە پلەی یەکەم تاوانبارە لەم کێشەیەدا ئینجا نەخۆشی لە سییەکان و بۆڕیەکانی هەوا وەکو ڕەبو Asthma. شڵەژانی باری دەروونیش زۆرجار بە شێوەیەکی کاتی دەبێتە هۆی زوو ماندووبوون و هەناسە تەنگی وەکو ئەوەی کە لە قوتابییەکاندا بەر لە دەستپێکردنی تاقیکردنەوەکان بەدی دەکرێت، دەبێ ئەوەش لەبیر نەکەین کە جگەرەکێشان و قەڵەوی دوو هۆی گرنگی ترن بۆ زوو ماندووبوون و کێشەی هەناسە لە گەنجاندا.