بەهای خۆراکی میوەی مانگۆ

میــوەی مانگۆ Mango چەندین ماددەی دژەئۆکســان لەخۆدەگرێت وەکو فینۆلــەکان Phenols کە چالاکی دژی شــێرپەنجەیان هەیە. هەروەها خواردنــی مانگۆ بــۆ ئافرەتی دووگیان پەســند دەکرێت. مانگۆ زۆر سوودبەخشــە بۆ ســافکردنەوەی پێست و بۆ هاوســەنگکردنەوەی ترشەڵۆکی زیادی گەدە و یارمەتیدانی هەرسکردنی خۆراك. لەبەر ئــەوەی کە مانگۆ رێژەیەکی کەم لە کاربۆهیدرات لەخۆدەگرێت، واتە وزەی کەمی تێدایە، بۆیــە یەکێکە لەو خۆراکانەی کە لە لیســتی ریجیمی دابەزاندنی کێشی لەشــدایە. مانگۆ کانزای سیلینیۆم لەخۆدەگرێت کە ســیفەتی دژەئۆکسانی هەیە و دڵ لە نەخۆشی دەپارێزێت. مانگۆ هێشتا سوودی تری هەیە وەکو: یارمەتی گورچیلەکان دەدات و هەوکردنی گورچیلەش ســووکتر دەکات، لەکاتــی تا پلەی گەرمی لــەش دادەبەزێنێت، گرفت و نیشانەکانی نەخۆشــییەکانی کۆئەندامی هەناسە سووکتر دەکات، بۆ خۆپاراســتن و چارەسەرکردنی قەبزی سوودبەخشــە. ئەو ماددە گرنگانەی کــە لە مانگۆدان بریتین لــە: ئاو 81%، وزە 100 کالــۆری، 0.8 گرام پرۆتین، کاربۆهیدرات 28 گرام، ریشــاڵ 3 گرام، شــەکر 24 گــرام، چەوری 0.4 گرام، ئاســن 0.2 ملگم، کالســیۆم 17ملگم، بیتا کارۆتین 725 مایکرۆگرام(ڤیتامین A)، ڤیتامیــن E 1.8 ملگم، ڤیتامیــن C 45 ملگم، ڤیتامین B1، ڤیتامین B2، B5، B6، فۆلێت (B9)، ڤیتامین K، مەگنسیۆم، فۆسفۆر، پۆتاسیۆم، سۆدیۆم، زینك.

تەماتە

به گوێرەی ســەنتەری سەلامەتی خۆراکی ســەر بــە ئیدارەی خــۆراك و دەرمانــی ئەمریکــی FDA ترشــێتی Acidity واتــە pHی تەماتەی تازە و فرێش دەکەوێتە نێوان 4.3-4.9. ترشێتی تەماتەی قوتووبەند و دۆشــاوی تەماتە دەگاتــە 3.5-4.7، هەروەها ترشــێتی شــیرەی تەماتــە دەگاتــە 4.1-4.6. ترشێتی سەوزەکانی وەکو برۆکۆلی، گێزەر، خاس، سپێناغ لە نێوان 5-7 دایە. ترشێتی میوەکانی وەکو سێو، پرتەقاڵ، ترێ، گرێپ فرووت لە نێوان 4-5 دایــە. پلەی ترشــێتی تەماتە لە نزیکەوە پەیوەســتە بە ئاستی پێگەیشتنی تەماتە. هەر چەند تەماتە زیاتر گەیشــتبێت هێندە ئاســتی ترشــێتییەکەی دادەبەزێت، بۆیە بۆ ئەو کەســانەی کە نایانەوێت خۆراکی ترش بخۆن پێویستە زیاتر تەماتەی گەییو بخۆن. ترشــێتی تەماتە گرفــت بۆ ئەو کەســانە دروســت ناکات کە کۆئەندامی هەرســیان دروست بێت و هەســتەوەرییان بەرانبەر بە خواردنی تەماتە نەبێت.

سەرچاوەکان

ئۆمیــگا3 رۆڵێکــی بەرچــاوی هەیە بۆ تەندروســتی مێشــك و چاوەکان. ئۆمیگا3 گرنگی زۆری هەیە بۆ دروستبوونی چەورییە فۆســفۆیدەکان Phospholipids کــە پێویســتن بۆ خەپڵەکانی خوێــن و خانەکانی خوێن، هەروەها بۆ دروستیی خانەکانی مێشك و تۆڕەی چاو. ئۆمیگا3 نیشانەکانی هەوکردنی رۆماتیزمی جومگەکان بە شێوەیەکی بەرچاو کەم دەکاتەوە، سوودەکانی تری بریتین لە: دابەزاندنی ئاســتی کۆلیســتیرۆلی خراپ لــە خوێندا، پاراســتنی دڵ و مێشك لە جەڵتە، بەهێزکردنی توانای شانەکانی مێشك، سووککردنی ئازاری

سێو بۆ دڵ

لــە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە ڕۆژانە خواردنی ســێو ئاســتی کۆلیســتیرۆلی خوێن دادەبەزێنێت بەتایبەتی کۆلیســتیرۆلی خــراپ LDL، ڕۆژانــە خواردنــی یــەك یان دوو ســێو لەوانەیە کە ئەگەری تووشــبوون بە نەخۆشــی دڵ کەم بکاتەوە. ســێو بــە ڕێگەیەکی تریــش دڵ لــە نەخۆشــی دەپارێزێــت، بــەوەی کە ڕێژەیەکی بەرزی پێکتیــن Pectin لەخۆدەگرێت کە جۆرێکی ریشــاڵی تواوەیە و ڕێگە دەگرێت لە هەڵمژینی کۆلیســتیرۆل لە ریخۆڵەدا و هانی لەش دەدات بۆ ســەرفکردنی کۆلیســتیرۆل لەجیاتی خەزنکردنی. توێکڵی سێو ڕێژەیەکی بەرز لە ماددە پۆلیفینۆلەکان Polyphenols لەخۆدەگرێت کە ماددەی دژەئۆکسانن و دژی کۆلکە سەربەستەکان Free radicals دەوەستنەوە کە خانەکانی لەش لەسەر ئاستی DNA تێکدەدەن، بۆیە واباشــترە کە سێو سپی نەکرێت. سێو جگە لە سوودەکانی بۆ دڵ، چەندین ســوودی تەندروســتی تری هەیە، بۆ نموونە ڕێکخستنی ئاستی شــەکری خوێن، کۆنترۆڵکردنی ئارەزووی خواردن، خۆپاراستن لە تووشــبوون بە شێرپەنجە. لەمێژە وتراوە کە خواردنی یەك ســێو ڕۆژانە لە دکتۆر دوورت دەخاتەوە، بەڵام خواردنی دوو دانە هێشتا بۆ تەندروستی باشترە. هەر جۆرێکی سێو ســەوز، سوور، زەرد وەکو یەك بەهای خۆراکی بەرزیان هەیە، هەروەها شیرەی سێوی سروشتیش بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە.

ـــــی ئۆمیگا3

جومگەکان. ماســی سالمۆن و ساردین و تونە سەرچاوەی زۆر دەوڵەمەندن بۆ پرۆتین و ترشە چەوری لە جۆری ئۆمیگا3 بە شێوەی EPA و DHA. ســەچاوە خۆراکیە ڕووەکییەکانی ئۆمیگا3 بریتین لە: زەیتی کانۆلا Can-la oil، زەیتــی کەتان Flax seed oil، گوێز، دەنکی کولەکەی زستانە Pumpkin seeds. جۆری ئۆمیــگا3 کە لە خۆراکە ڕووەکییەکاندایە بە شــێوەی ئەلفــا لاینۆلیك ئەسیدە Alpha linolenic acid کە لە لەشدا دەگۆڕیت بۆ جۆری EPA و DHA واتە جۆرە ئاکتیڤەکەی ئۆمیگا3.

نان و ڤیتامین B

ئایــا دەزانی کە برێك لــە چەند جۆرێکــی کۆمەڵەی ڤیتامین B ون دەبێت لەکاتی برژاندنی نان یان ســەموون لە فرنیدا. کۆمەڵەی ڤیتامین B کە لە ئاودا دەتوێنەوە، بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە لە کرداری بەدەســتهێنانی وزە لە لەشدا تا دەگاتە پاراســتنی فرمانی کۆئەندامی دەمار و پاراستنی کۆریە لە تووشبوون بە سەقەتی زگماکی. بەهەرحاڵ، دەکرێ کــە ونکردنی ئەم برە بچووکەی کۆمەڵەی ڤیتامین B فەرامۆش بکرێت، بەڵام پێویســتە کە گرنگی زۆر بدرێت بــە جۆری ئەو ئاردەی کە بۆ نان بەکاردێت، بۆ نموونــە ئاردی گەنمێکی تەواو Whole wheat ڕێژەیەکی بەرز لە ڤیتامین B2 لەخۆدەگرێت کە 3-4 جــار زیاترە لەوەی کە لە ئاردێکدا بەدی دەکرێت کــە زۆر ســافکرابێت Refined واتە هەموو چەڵتــوك و توێکڵی گەنمەکەی لابرابێت. هەروەهــا ئاردی گەنمی تــەواو ڕێژەیەکی بەرز لە ڤیتامین B3 لەخۆدەگرێت کە 5 جار زیاترە لەوەی کە لە ئاردی ســفردا هەیە. جگــە لەمانە، ڕێژەی ڤیتامیــن B6 لە ئاردی بــۆر یان ئاردی گەنمی تــەواو 7 جار پترە لە ڕێژەی هەمــان ڤیتامین لە ئاردی سافکراو یان ئاردی سفردا.

سترێس و قژسپیبوون

جگە لە پیربوون و هۆکاری زگماکی (بۆماوە) کە لە باوك و دایکەوە بەرێگەی جینەکان یان کرۆمۆسۆمەکان بۆ منداڵەکان دەگوازرێتەوە، هـۆکاری دەروونی رۆڵی هەیە لە تاودانی کرداری قژسـپیبووندا. شەکەتی دەروونی یان سترێس Stress و قەیرانە دەروونییە سەخت و کتوپڕەکان، ترس و تۆقین گلاندی ئەدرینال چالاك دەکەنەوە، بەمەشـەوە زیاتـر هۆرمۆن دەردەدات، دەرەنجام قژ بە خێرایی سـپی هەڵدەگەرێت. شڵەژان و شێوانی فرمانی هۆرمۆن وکـوێـرە رژێـنـەکان (گلاندە کوێرەکان)، بەتایبەتـی جووتە گلاندی ئەدرینال، کە هـەر یەکەی بەقەد دەنکە نۆکێکە و دەکەوێتە سـەرەوەی گورچیلە و هۆرمۆنـی ئەدرینالین Adren-line ڕاسـتەوخۆ دەردەدەنە ناو خوێن، ئەم هۆرمۆنە دەبێتە هۆی گرژبوونەوەی بۆرییەکانی خوێـن، بەتایبەتی خوێنبەرە وردەکان، دەرئەنجام بڕێکی کەمتری خوێن دەگاتە رەگی مووەکان، بە مانایەکی تر بڕێکی کەمتر لە مـاددەی خۆراکی و ڤیتامیـن و کانزاکان و ئەو هۆرمۆنانەی کە بۆ رەنگی قـژ گرنگن، لەو کاتەی کە ئـەم گلانـدە جگە لـە هۆرمۆنی ئەدرینالین، چەند ماددەیەکی تر لەگەڵ چەنـد هۆرمۆنێکی تر دەردەدات کە کار دەکەنە سەر رەنگی قژ و پێست و رەنگی چاو. گلاندە ئەدرینالەکان بەدەوری خۆیان لەژێر کۆنترۆڵی گلاندی پتیۆتەری دان کە دەکەوێتە ژێرەوەی مێشك.

نەشتەگەری جوانکاری سک

نەشتەرگەری گورجکردنی دیواری سك و لابردنی کەرش یان ئەو چینە چەورییەی کە لە ناوچەی سـکدا کۆدەبێتەوە -Tu my tuckبە مەبەستی بچووککردنەوەی ورگ دەکەوێتە نێو سنووری نەشتەرگەری جوانکارییــەوە نەك بەرنامــەی دابەزاندنی کێشی لەش. نەشتەرگەری جوانکاری سك زیاتر بۆ ئەو ئافرەتانە سوودبەخشە کە لەبەر زیاد منداڵبوون و دووگیانی جمك یان سیبانە ماسولکەکانی دیواری سکیان دوچاری لاوز و سستبوون بوونەتەوە و سکیان شۆڕبۆتەوە. هەرگیــز هەموو کەســێك نابێتە کاندید بۆ

نەشـتەرگەری جوانکاریی سـك، گەلێك حاڵەت و نەخۆشی ئەگەری ئاڵۆزییەکان زیاد دەکەن، بۆ نموونە نەخۆشی شەکرە، نەخۆشی دڵ، نەخۆشـی سـییەکان، نەشتەرگەری کۆنی سـك. ئەو ئاڵۆزی و گرفتانەی کە لەوانەیــە لەپاش نەشـتەرگەی جوانکاری سـکدا ڕووبـدەن بریتین لـە: کۆبوونەوەی خوێــن لەژێر پێسـتدا Hematoma، پەیدابوونی ئاسـەواری گەورە لەبەر گرفت لە چاکبوونەوەی برینەکانی نەشـتەرگەری کە پێویسـت بە نەشتەگەرییەکی تر دەکات، هەوکردن لە شـوێنی نەشـتەرگەرییەکە، خوێنبەربوون، سـڕبوون لە بەشی خوارەوەی سـك کە بۆ ماوەی 6-12مانگ بەردەوام دەبێت، مردنی شـانەکانی پێسـت -N crosis بەتایبەتی لە جگەرەکێشــەکان و نەخۆشانی شەکرەدا.

دووگیانی و قەڵەوی

گەلێـك ئافرەتی دووگیـان هەیە کە بە وردی ئاگاداری تەندروسـتی خۆی دەبێت بە درێژایی مانگەکانی دووگیانی. ئەگەر هەر روونکردنەوە و زانیارییەکی پێویست بوو سەبارەت بە خۆراك، بەکارهێنانی دەرمان و تۆنیك، چالاکی وەرزشی، لایەنی سێکسی، ئـەوا پێوەندی بـە پزیشـکەکەی دەکات. لەکاتی دووگیانیدا، پێویسـتە کە خۆراکی ئافـرەت بە بڕ تـەواو و پڕبێت لە ماددەی خۆراکی پێویسـت. پێویسـتە کـە هەموو ئافرەتە دووگیانەکان رۆژانە 250 کالۆری لـە خۆراکیانـدا زیاد بکەن بۆ گەشـەی کۆرپەکانیان. دەبـێ خۆراکەکە بە تەواوی هاوسـەنگ بێـت لەگەڵ میـوەی نوێ، دانەوێڵە، سـەوزە، لەگەڵ دوورکەوتنەوە لە خۆراکی پڕخـوێ. هەرگیز نابێت ریجیمی خـۆراك لەکاتی دووگیانیـدا پەیڕەوبکرێت بە مەبەسـتی دابەزاندنی کێشـی لەش لە ئافرەتـە دووگیانـە قەڵەوەکانـدا، چونکە زیادبوونـی کێـش لەکاتـی دووگیانیدا زۆر پێویسـتە بۆ گەشـەی کۆرپە، ریجیم دەبێتە هۆی کەمبوونـەوەی ماددە گرنگە خۆراکییـەکان بـۆ کۆرپە. بـە تێکرایی لەکاتی دووگیانیدا کێشـی لەش 25-30 پاوەنـد (11.25-13.5کیلۆگرام) زیاد دەکات، بـە زیادبوونی کێـش پتر لە 35- 30 پاوەند(13.5-15.75کیلۆ گـرام) چەوری زێتر لە لەشـی ئافرەت و کۆرپەدا خزن دەبێت. لەبەر ئەوەی کە کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش لە دوا مانگەکانی دووگیانیدا سەختە، بۆیە واباشـترە کە لە مانگەکانی سـەرەتای دووگیانیدا هەوڵـی رێگرتن لە زیادبوونی کێشی لە رادەبەردەر بدرێت.

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

بۆنی پێیەکان

به سادەیی بۆنی پێیەکان Foot odor لە ئەنجامی زیادبوونی چالاکی گلاندەکانی ئارەقەدا ڕوودەدات. زیادبوونی ئارەقە دەوروبەرێکی گونجاو دروست دەکات بۆ گەشەی بەکتریا و کەڕوو، کە ئەمەش بۆنێکی ناخۆش لە پێیەکان پەیدا دەکات. لەبەر هۆکاری نەزانراو، پێیەکانی هەندێك کەس پتر لە پێیەکانی کەسانی تر ئارەقە دەکەن، بۆیە بۆنی ناخۆش پەیدا دەکەن. هاوین، گۆرەوی کە لە نایلۆن یان ماددەی دەستکردی تر دروستکرابێت، کەفشی گەرم و تەنگ، پەیڕەونەکردنی پاکوخاوێنی گۆرەوی و پێیەکان هۆکاری هاندەرن بۆ زیادبوونی ئارەقە و پەیدابوونی بۆنی پێیەکان. بۆ خۆپاراستن لە پەیدابوونی بۆنی پێیەکان: زوو زوو گۆرەوی و کەفشەکانت بگۆڕە بۆ ڕێگرتن لە گەشەی بەکتریا و کەڕوو، ئەو گۆرەویانە بەکاربێنە کە لە لۆکە دروستکرابن، چونکە لە هەموو ماددەکانی تر زیاتر ئارەقە هەڵدەمژێت، دوورکەوە لە خۆراکی تیژ کە ڕێژەی ئارەقە لە پێیەکاندا زیاد دەکات، سپرای دژی ئارەقەکردن Antiperspirant بۆ پێیەکان بەکاربێنە، پاودەری پێ دژی کەڕوو ڕۆژانە دوو جار بەکاربێنە، ئەگەر ئەم هەنگاوانە هەموویان بێ ئەنجام بوون، پێویستە بە بەکارهێنانی سپرای 10%ی فۆرمالاید Fo-malyde لەژێر چاودێری دکتۆر دەکات.

ڤیتامینە دژەئۆکسێنەکان

بەم دواییە گەلێك لێکۆڵینەوە لەسەر ڤیتامینە دژەئۆکسێنەکان Antioxidant Vitamins ئەنجام دراون کە چۆن لەوانەیە ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشی دڵ کەم بکەنەوە. ڤیتامینە دژەئۆکسێنەکان بریتین لە: ڤیتامین A، C، E، فۆلیك ئەسید، بیتا کارۆتین واتە جۆری ڕووەکی ڤیتامین A. ئەمانە هەموویان تەندروستی باشتر دەکەن . نزیکەی 30%ی ئەمریکیەکان دژەئۆکسێن بە شێوەی دەرمان وەردەگرن جا دەنك یان پاودەر یان شەربەت بێت. پسپۆڕان تا ئەمڕۆ ئامۆژگاری کەس ناکەن کە یارمەتیدەر یان

سەپلیمێنتی ڤیتامینە دژە ئۆکسێنەکان Antioxidant Vitamin Supplements بەکاربێنن، بەلای کەم تا ئەو کاتەی کە توێژینەوەی پتر لەم بارەیەوە دەکرێت، بەڵام هەموویان ئامۆژگاری ئەوە دەکەن کە خۆراکی ڕۆژانە جۆراوجۆر بکرێت و ماددە خۆراکیە بنەڕەتییەکان بە بڕی تەواو لەخۆبگرێت، بۆ نموونە: ڕۆژانە دانەوێڵە لەگەڵ ڕووەکی نیشاستەیی وەکو پەتاتە، پێنج جار سەوزە و میوە، 4-2 جار شیری بێ چەوری یان بەرهەمەکانی شیری کەم چەور،170 گرام لە گۆشتی بێ چەوری یان ماسی یان پەلەوەر بە کوڵاندن نەك برژاندن لەناو زەیتدا. خواردنی خۆراکی جۆراوجۆر کە کەم لە چەورە تێرەکان و کەم لە کۆلیستیرۆڵ تێدایە و دەبنە سەرچاوەی سروشتی بۆ ڕیشاڵ و ڤیتامین و کانزا و ماددە دژەئۆکسێنەکان .

پێوانەی ئاستی شەکری خوێن

پشکنینی ئاستی شەکری خوێن(گلوکۆزی خوێن Blood gl-cose) بایەخی تەندروستی زۆری هەیە بەتایبەتی بۆ دەستنیشانکردنی نەخۆشی شەکرە. بۆ دڵنیابوون لە تەندروستیت پشکنینی شەکری خوێن لەکاتی جیاوازدا ئەنجام بدە، بۆ نموونە پێش و پاش ژەمی خۆراك، بەیانی لە خورینی و پێش نووستن، پاشان ئەنجامەکان لەگەڵ خشتەی کۆمەڵەی نەخۆشی شەکرەی ئەمریکی ADA بەراورد بکە.

کاتی پشکنین	کەسێکی ئاسایی	نەخۆشی شەکرە
لە خورینی	کەمتر لە 100 ملگم \دێسیلیتر	کەمتر لە 126ملگم \ دێسیلیتر
پێش ژەمی خواردن	کەمتر لە 115 ملگم \دێسیلیتر	120-80ملگم \ دێسیلیتر
پاش ژەمی خواردن	کەمتر لە 140 ملگم \دێسیلیتر	200 ملگم \ دێسیلیتر
پێش نووستن	کەمتر لە 120 ملگم \ دێسیلیتر	140-100 ملگم \دێسیلیتر

بۆ تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە پشکنینی ئاستی شەکری خوێن پێش و پاش وەرزشکردن پێویست دەکات و واباشە کە لە نێوان 250-100 ملگم \دێسیلیتر دابێت. ئاستی شەکری خوێن دەگۆڕێ بەپێی: چەندێتی خواردن، جۆری خۆراك، چەندێتی جووڵە و مەشقی وەرزشی، بەکارهێنانی دەنکی دابەزاندنی شەکری خوێن یان بەکارهێنانی دەرزی ئینسولین.