چای سپی

چای سپی White tea، چای سەوز، چای ڕەش، هەموویان لە یەك ڕووەكەوە سەرچاوە دەگرن بەناوی كامیلیا Camellia. چای سپی لە پۆپەكانی گەڵای نەكراوەی ڕووەكی چای ئامادە دەكرێت، كەچی چای سەوز پاشان كە گەڵاكان دەكرێنەوە و پێدەگەن ئینجا بەدەست دەهێنرێت، هەروەها چای ڕەش لە گەڵا كراوە پێگەییەكاندا بەدەست دێت، بەڵام پاش ئەوەی كە گەڵاكان بە كرداری هەوێنبووندا ڕەش هەڵدەگەڕێن. هەردوو چای سپی و چای سەوز ئەگەرچی لە ڕووی پێكهاتندا جیاوازن، بەڵام هەمان بەهای خۆراكییان هەیە بەوەی كە ڕێژەیەكی بەرز لە ماددە پۆلیفینۆلەكان Polyphenols لەخۆدەگرن كە دژەئۆكسانن بەتایبەتی EGCG كە ڕۆڵی سەرەكی هەیە بۆ خۆپاراستن لە تووشبوون بە شێرپەنجە. بەگشتی، كوالیتی خاڵێكی گرنگە لەكاتی هەڵبژاردنی جۆری چای، هەر چەند چای ئۆرگانیك O-ganic بێت هێندە بەها خۆراكییەكی بەرزتر دەبێت بەتایبەتی لە ڕووی ڕێژەی بەرزتری ماددە دژەئۆكسانەكان.

خۆراكی خاو مەخۆ

هەندێك خۆراك هەیە كە هەرگیز نابێ بەخاوی Raw بخورێن وەكو: پاقلەمەنییە وشككراوەكان Dried beans، دانەوێڵە Grains، هێلكە. بەروبوومە پاقلەمەنییە وشكەكان بەخاوی ماددەیەكیان تێدایە بەناوی phytohemagglutinin كە بە بڕی زیاد ژەهراوییە بۆ مرۆڤ، بە تایبەتی فاسولیای سوور. ڕێژەی ئەم ماددەیە لە فاسولیای سووری خاو دەگاتە 20،000 – 70،000 یەكە، كەچی پاش كوڵاندن ئەم ڕێژەیەی كەم دەبێتەوە بۆ 400-200 یەكە. هەروەها فاسولیای سپی، پاقلە، پاقلەی سۆیاش ڕێژەیەكی كەمی ئەم ماددەیە لەخۆدەگرن. ترشی فایتیك Phytic acid بەشێوەیەكی سروشتی لە دانەوێڵەی خاودا هەیە و دەبێتە ئەگەری كەمبوونەوەی ڕێژەی كانزای ئاسن و كانزای زینك(تۆتیا)، بە كوڵاندنی دانەوێڵە ڕێژەی ترشی فایتیك تا پتر لە 50% دادەبەزێت. گەلێك ماددە لە هێلكەی خاودا دەبنە هۆی كەمبوونەوەی بەهای خۆراكی هێلكە، بۆ نموونە پرۆتینی كۆنالبومین Conalbumin . لەگەڵ كانزای ئاسندا یەكدەگرێت و لەش ناتوانێت سوودی لێ وەربگرێت، پرۆتینی ئەڤیدین Avidin لەگەڵ بایۆتیندا Bi-tin كە سەر بە كۆمەڵەی ڤیتامین B یە یەكدەگرێت و ڕێگە لە هەڵمژینی دەگرێت لە كۆئەندامی هەرسدا، بە كوڵاندن یان برژاندنێكی باشی هێلكە ئەم پرۆتینانە دەگۆڕێن و ئەم زیانانەیان نامێنێت. هەروەها بە كوڵاندن یان برژاندنی هێلكە، سەلامەتی تەندروستی زیاتر مسۆگەر دەبێت.

هێلكەی سپی یان هێلكەی سوور

لەكاتی هەڵبژاردنی هێلكە چەندین مەسەلە بەرجەستە دەبن، بۆ نموونە ڕەنگی هێلكە، تازەیی، كاڵی و تۆخی ڕەنگی زەردێنەكەی، چێژ و بۆنی هێلكە لەكاتی خواردنیدا، گەورە و بچووكی، هەروەها جۆری هێلكە ئایا سروشتی و ئۆرگانیكە Organic یان نا..تاد. تاكە جیاوازی نێوان هێلكەی سپی white eggs و هێلكەی قاوەیی Brown eggs یان هێلكەی سوور تەنیا بریتییە لە ڕەنگەكەیان كە پێوەندی بە جۆری مریشكەوە هەیە. مریشكێك كە خاوەن پەڕی سپی و گوێچكەڵەی سپی بێت، ئەوا هێلكەكانیشی سپی دەبن، مریشكێك كە خاوەن پەڕی ڕەنگ تاریك و گوێچكەڵەی سوور بێت، ئەوا هێلكەكانیشی سوور یان قاوەیی دەبن. هێلكە خۆراكێكی تەواوە، لە ڕووی بەهای خۆراكی و پێكهاتەكان و چێژ و كوڵاندن هیچ جیاوازییەك لەنێوان هێلكەی سپی و هێلكەی قاوەییدا نییە و هەر دووكیان وەكو یەك سروشتین.

لایەنە نێگەتیڤەکانی قاوە

گەلێک کەس رۆژانە قاوە دەخۆنەوە و دەڵێن(قاوە وزەمان دەداتێ و تازەمان دەکاتەوە)، بەڵام پێویستە ئەو راستییە بزانرێت کە قاوە لایەنی نێگەتیڤیشی هەیە. قاوە ئاستی وزە بۆ ماوەیەکی کورت بەرزدەکاتەوە، بەڵام پاش راهاتن لەسەر خواردنەوەی قاوە، کوپێکی مام ناوەندی ئەم ئەنجامە ناپێکێت بۆیە برێکی زیاتر دەخۆیتەوە و راهاتنەکەش قووڵتر دەبێت. ماددەی کافائین Caffeine کە لە قاوەدایە لەگەڵ کاریگەری ماددەی ئەدینۆسین Adeno-ine کە لە شانەکانی مێشکدا دەردەدرێت کە رۆڵی هەیە لە ئارامبوونەوەدا تێکەڵ دەبێت. هەروەها کافائین دەبێتە ئەگەری تەسکبوونەوەی بۆریەکانی خوێن لە رێگەی هاندانی گلاندی ئەدرینال بۆ زیاد دەردانی هۆرمۆنی کۆرتیزۆل Cortisol. وا باشە کە قاوە نەدرێتە منداڵان، چونکە توانای هەرسکردنی قاوەیان نییە، جگەر توانای مامەڵەکردنی لەگەڵ ماددەی کافائیندا نییە، بۆیە ئەم ماددەیە بۆ ماوەی 4-5 رۆژ لە لەشیاندا دەمێنێتەوە، ئەمەش دەبێتە هۆی خەوزڕان و نارەحەتی منداڵ. زیاد خواردنەوەی قاوە لە ئافرەتی دووگیاندا لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری سەقەتی زگماکی کۆرپە یان لەبارچوون و منداڵبوونی ناکام Prem-ture. زیانەکانی تری قاوە بریتین لە: زەردبوونی ددان و ئەگەری کلۆربوونیان، کەمکردنەوەی چالاکی سپێرمەکان، بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن، کەمبوونەوەی خەو، گۆڕان لە پەستانی خوێن و لێدانەکانی دڵ، زوو میزکردن، کەمکردنەوەی هەڵمژینی کانزاکانی ئاسن و زینک و کالیسیۆم لەگەڵ ڤیتامینەکانی A، B، C لە کۆئەندامی هەرسدا.

زەیتی گوێزی هیندی

زەیتی گوێزی هیندی Coc-Oil nut بۆن و چێژێکی خۆشی هەیە، زەیتێکی زۆر گونجاوە بۆ سوورکردنەوەی خۆراك یان بۆ هەویرکاری و دروستکردنی کێك. زەیتی گوێزی هیندی سوودبەخشە بۆ خۆپاراستن لە نەخۆشی دڵ و خۆپاراستن لە هەندێك جۆری شێرپەنجە. هەروەها یارمەتی فرمانەکانی کۆئەندامی هەرس دەدات لە هەرسکردنی خۆراك و جووڵەی ریخۆڵەدا. زەیتی گوێزی هیندی بەرگری لەش بەهێز دەکات بەرانبەر بە هەوکردنە ڤایرۆسی و هەوکردنە بەکتریاییەکان، هەروەها شانەکانی لەش لە گۆڕانەکانی پەیوەست بە تەمەن دەپارێزێت یان کردارەکە دوادەخات. جگە لەمانە، زەیتی گوێزی هیندی بۆ جومگەکانیش سوودی هەیە بەوەی کە لە تووشبوون بە سووان یان داڕوشان(سەوەفان Osteoarthritis) دیانپارێزێت. زەیتی گوێزی هیندی یارمەتی کۆنترۆڵکردنی ئاستی شەکری خوێن دەدات لە نەخۆشانی شەکرەدا. لە پێستیشدا، نەرمی پێست دەپارێزێت و کرداری لۆچبوون یان زووپیربوونی پێست دوادەخات و ئەگەری تووشبوون بە شێرپەنجەی پێست تا رادەیەکی باش کەم دەکاتەوە. سوودێکی دیکەی زەیتی گوێزی هیندی ئەوەیە کە یارمەتی لەش دەدات بۆ رزگاربوون لە هەوکردنی ڤایرۆسی جگەر جۆری C و ڤایرۆسی تامیسکە و هەتا ڤایرۆسی ئایدزیش HIV تا رادەیەك.

بەهای خۆراکی ماش

ماش Mung beans سەرەتا لە هیند هەزارەها ساڵ لەمەوبەر بۆ خواردن بەکارهاتووە. رەنگی ماش بە گشتی لە دەرەوە سەوزێکی تاریك و لە ناوەوە زەردێکی تاریکە. ماش بە نەرمییەکە و چێژە شیرینەکەیەوە سوودی تەندروستی هەیە و بە ئاسانیش هەرس دەکرێت. ماش، کۆلیستیرۆل و چەورییە تێرەکانی تێدانییە، هەروەها برێکی کەمی خوێ لەخۆدەگرێت، لەگەڵ ئەوەشدا برێکی باشی وزە لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە هەر 100گرام ماش نزیکەی 350 کالۆری وزە بە لەش دەدات، هەروەها 1 گرام چەوری و 63 گرام نیشاستە و 7 گرام شەکر و 24 گرام پرۆتین و 16 گرام ریشاڵی تێدایە. جگە لەمانە، ماش رێژەیەکی باش لە ڤیتامینەکانی تێدایە وەکو: ڤیتامین C، K، B1، B2، B3، B5، B6، B9 (فۆلێت)، هەروەها کانزاکان کۆپەر، مەگنسیۆم، مەنگەنیز، ئاسن، پۆتاسیۆم، زینك، سیلینیۆم، فۆسفۆر کە هەموویان بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە. خواردنی ماش سوودی هەیە بۆ کەمکردنەوەی گاز و گەڵێك گرفتی تر لە کۆئەندامی هەرسکردندا، هەروەها بۆ خۆپاراستن لە چەندین جۆری شێرپەنجە. ماش، یارمەتی دروستبوونی خڕۆکە سوورەکانی خوێن دەدات لەناو مۆخی ئێسکەکاندا، دڵ لە نەخۆشی دەپارێزێت، هاریکاری گەشەی ئاسایی خانەکان و میتابۆلیزمی ماددە پرۆتینییەکان دەدات، فرمانی خانەکانی کۆئەندامی دەمار رێکدەخات، کرداری پەیداکردنی وزە لە خۆراکە کاربۆهیدراتییەکان ئاسان دەکات.

خوێن لە تۆواودا

گەلێك حاڵەت و نەخۆشی لە کۆئەندامی زاوزێدا دەبنە هۆی بەدیکردنی خوێن لە تۆواودا Hem-tospermia، بۆ نموونە میزڵدان، بۆڕی میز، گونەکان، بۆڕی تۆواو، بربخ، پرۆستات. لەپاش وەرگرتنی سامپلی شانەیی یان بایۆپسی B-opsy پرۆستات بە مەبەستی دەستنیشانکردنی شێرپەنجە، نزیکەی 80% ی پیاوان خوێن لە تۆواودا دەبینن کە بۆ ماوەی 4-3 هەفتە بەردەوام دەبێت. نەشتەرگەری برینی بۆڕی تۆواو V-sectomy دەبێتە ئەگەری پەیدابوونی خوێن لەناو تۆواودا، ئەمەش بۆ ماوەی نزیکەی یەك هەفتە بەردەوام دەبێت. جگە لەم دوو حاڵەتەی سەرەوە کە لەبەر دەستکاریکردنی شانەکاندا خوێن دەچێتە ناو تۆواو، هۆکارەکانی تری پەیدابوونی خوێن لەناو تۆواودا بریتین لە: گرێی پاك و گرێی شێرپەنجەیی پرۆستات، ئاوسانی پرۆستات BPH، شێرپەنجەی میزڵدان و گون یان کیسەکانی تۆواو Sem-nal vesicles، هەوکردن لە پرۆستات و بربخ یان بۆڕی میز، بەرد لە گورچیلە یان پرۆستات یان لە کیسەکانی تۆواودا، زێدەگۆشت Polyp لەناو بۆڕی میزدا، گیرانی بۆڕیچکەی پڕژاندنی تۆواو، خوێنبەربوون لە کیسەکانی تۆواودا.

دەنکی

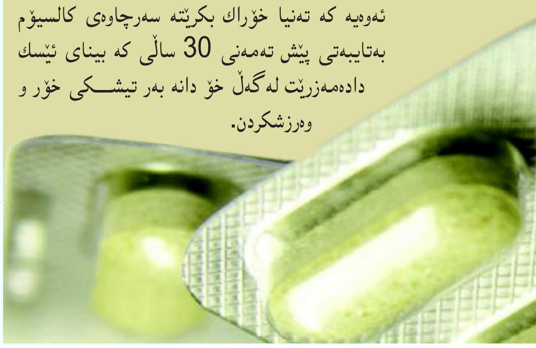
گەلێك ئافرەت دوودڵن لەوەی کە رۆژانە دەنکێکی کالسیۆم وەربگرن. لێکۆڵینەوەکان دەڵێن کە زیاد بەکارهێنانی دەنکی کالسیۆم لەوانەیە کە بە ریژەی 20-30% ببێتە ئەگەری نۆرەی دڵ. ئەوەی لەمەش خراپترە ئەوەیە کە وەرگرتنی دەنکی کالسیۆم بە مەبەستی بەهێزکردنی ئێسکەکان (زۆرە Too much) و (درەنگە Too late)، چونکە ئەگەر لە تەمەنی منداڵی و تەمەنی هەرزەکاریدا بینای ئێسك Bone-building یان زەخیرەی ئێسك بە باشی یان بە تەواوی دانەنرابێت، ئەوا لە تەمەنی سییەکان و چلەکان و بەسەرەوەدا وەرگرتنی

وەرزش بۆ نەخۆشانی شێرپەنجە

ئەو بیروڕایە هەڵەیە کە دەڵێت مەشقی وەرزشی بۆ تووشبووان بە شێرپەنجە زیانبەخشە. بەپێی رێنماییەکانی کۆلێژی پزیشکی وەرزشی ئەمریکی وا باشترە کە نەخۆشانی تووشبوو بە شێرپەنجە Cancer لەلایەنی فیزیکییەوە ئاکتیڤ بن پێش وەرگرتنی چارەسەر و لەکاتی چارەسەرکردندا. لە نەخۆشانی شێرپەنجەدا چالاکی فیزیکی (بەدەنی) سوودی زۆری بۆ تەندروستی هەیە، بۆ نموونە لیاقە بەرزدەکاتەوە، ماسولکەکان بەهێز دەکات، ئەگەری زوو ماندوبوون کەمتر دەکاتەوە، کوالیتی ژیان باشتر دەکات، لایەنی دەروونی زیاتر پۆزەتیڤ دەکات، کێشی لەش کۆنترۆل دەکات. مەشقی وەرزشی هەر جۆرێك بێت کە تووشبوو بە شێرپەنجە پێیەوە ناڕحەت نەبێت، دەتوانێت کە ئەنجامی بدات و سوودی تەندروستی پێدەگات بەتایبەتی لەکاتی وەرگرتنی چارەسەری کیمیاییدا Chemotherapy. ئەو نەخۆشانەی کە واز لە مەشقی بەدەنی دێنن لەکاتی چارەسەرکردن و باشتربوونی تەندروستییان، ئەوا زەحمەتە کە جارێکی تر دەست بە مەشقی وەرزشی بکەنەوە. بەگشتی، وەرزشێکی سووك بۆ ماوەی نیو کاتژمێر هەفتانە 5 رۆژ زۆر گونجاوە، بۆ نموونە بەپێ رۆیشتن بە خێراییەکی مام ناوەندی بۆ زۆربەی نەخۆشەکان مەشقێکی ئاسانە هەتا لەکاتی وەرگرتنی چارەسەریشدا، هەندێك جاریش مەلە یان پایسکل یان رۆیشتنی خێرا لەژێر بڕیار و رێنمایی دکتۆردا.

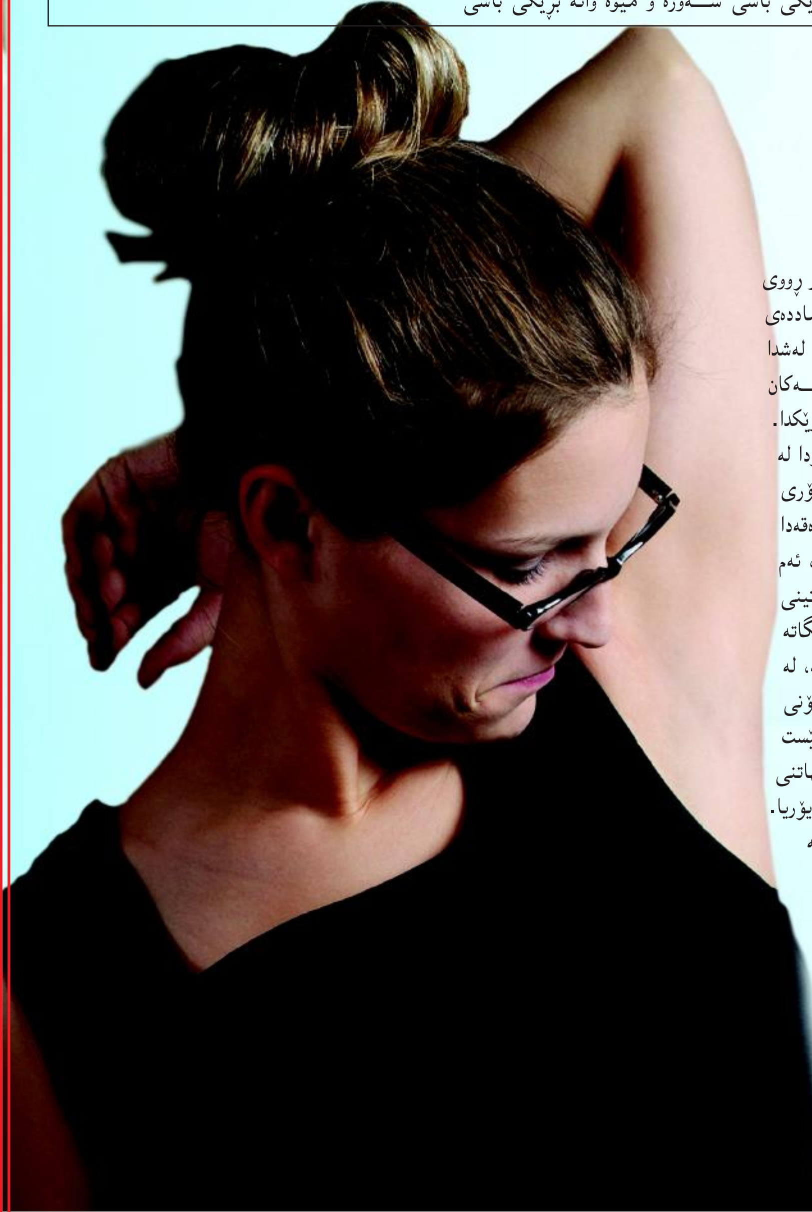
کالسیۆم

کالسیۆم(یارییە لەکاتی بەسەرچوودا)، چونکە سوودێکی ئەوتۆی نابێت بۆ چارەسەرکردن یان ڕێگرتن لە پووکانەوە یان لاوازبوونی ئێسکەکان. ژەمی ڕۆژانەی کالسیۆم بە ڕێگەی دەنك بۆ پێگەیشتوان بریتییە لە 1500-1000ملگم کە دەکاتە پێویستی ڕۆژانە کە دەبێ لە خۆراکەوە وەربگیرێت، خۆراکێکی نیمچە هاوسەنگ بەلای کەم 1000 ملگم کالسیۆم لەخۆدەگرێت، دەرەنجام وەرگرتنی دەنکی کالسیۆم لەش بە بڕێکی زۆری کالسیۆم باردەکات کە بە داخەوە لە ئێسکەکاندا جێگیر نابێت، بەڵکو خوێنبەرەکان ڕەق دەکات. ئەگەر دەنکی کالسیۆم وەربگیرێت باشتر وایە کە ژەمی ڕۆژانەی لە 500-250 ملگم زێتر نەبێت، لەمەش باشتر ئەوەیە کە تەنیا خۆراك بکرێتە سەرچاوەی کالسیۆم بەتایبەتی پێش تەمەنی 30 ساڵی کە بینای ئێسك دادەمەزرێت لەگەڵ خۆ دانە بەر تیشکی خۆر و وەرزشکردن.



شینبوونی دەوری چاوەکان

شینبوونی یان تاریکبوونی ڕەنگی دەوری یان بەری چاوەکان Dark circles وا لە دەموچاو دەکات کە بەتەمەنتر بێتە بەرچاو و کاریگەرییەکی دەروونی نێگەتیڤ پەیدادەکات. بۆ زاڵبوون بەسەر ئەم گرفتەدا پەیڕەوی ئەم هەنگاوانە بکە: بڕێکی زۆری ئاو بخۆرەوە، بەپێی ڕێنمایی پسپۆڕانی پێست کەم خواردنەوەی ئاو یەکێکە لەو هۆکارانەی کە شینبوونی پێستی ژێرەوەی چاوەکان زیاتر دەکات، بۆیە خواردنەوەی بڕێکی باشی ئاو و شیرەی میوە هەنگاوێکە بۆ کاڵکردنەوەی شینبوونی پێست. هاوسەنگکردنی خۆراکی ڕۆژانە بەتایبەتی بڕێکی باشی سەوزە و میوە واتە بڕێکی باشی ڤیتامین و ماددە دژەئۆکسانەکان سوودی هەیە. ئاوێتەیەکی دژەهەتاو جا سەنبلۆك Sunblock یان سەنسکرین Sunscreen بە ڕێنمایی دکتۆری پێست، هەروەها چاویلکەیەکی هەتاوی گەورە بەکاربێنە بۆ پاراستنی پێستی هەستیاری دەوری چاوەکان جگە لە خودی چاوەکان. دانانی کیسی پڕ لە چای سارد یان ئەلقەی خیار و پەتاتە لەسەر شوێنە شینبووەکاندا بۆ ماوەی نیو کاتژمێر و ڕۆژانە دوو جار ئەنجامێکی باشی دەبێت. لە لایەن دکتۆریش کرێمی تایبەتی کاڵکردنەوەی پێست بۆ هەر تووشبووێك بە جیا تەرخان دەکرێت.



ئارەقەکردن و بۆنی لەش لە هاویندا

ئارەقەکردن Sweating واتە بەهەڵمبوونی ئاو لەسەر ڕووی لەشدا، ئەمەش خوێیە تواوەکانی ناوی و دەردراوەکانی ئارەقە و ماددەی یۆریا لەسەر ڕووی پێستدا جێدەهێڵێ بەتایبەتی لەو ناوچانەی لەشدا کە ژمارەیەکی زۆری گلاندی ئارەقکردنیان لێیە وەکو بن کەوشەکان کە لەوانەیە ئارەقەکردنەکەی بگاتە یەك گرام لە کاتژمێرێکدا. ئارەقەکردن لەوانەیە بگاتە لیترێك یان پتر لەماوەی یەك کاتژمێردا لە هەموو لەشدا لە کەشی گەرمدا یان لەکاتی ماندووکردنێکی زۆری ماسولکەکاندا. ڕێژەی دەردانی یۆریا Urea لەگەڵ ئارەقەدا کە بۆنێکی تیژی هەیە دەگۆڕێ لەیەکێکەوە بۆ یەکێکی تر، ئەم ڕێژەیە لەناو ئارەقەدا زیاد دەکات بە زیادکردنی ماددەی پرۆتینی لە خۆراکدا بە تایبەتی گۆشتەکان و لەوانەیە کەڕۆژانە بگاتە 30-20 گم. کرداری ئارەقەکردن شەو و ڕۆژ بەردەوامی هەیە، لە هاویندا زیاتر دەبێت بەتایبەتی لە قەڵەوەکاندا. ئەو هۆکارانەی بۆنی لەش ناخۆش دەکەن بریتین لە: گۆڕان لە پێکهاتنی چەوری پێست کە لە چەورە گلاندەکانی پێستەوە دەردەدرێ، گۆڕان لە پێکهاتنی کیراتین یان تفری پێست، گۆڕان لە پێکهاتووی ئارەقە و یۆریا. بێگومان بوونی میکرۆب بەرپرسیارە لەم گۆڕانانە، چونکە ئەم پێکهاتووانە شیدەکاتەوە و لە ئەنجامدا بۆنێکی ناخۆش بە پێست دەدات. بۆ ڕزگابوون لە بۆنی ناخۆش زوو خۆشووشتن، تاشینی بن کەوشەکان، پاکوخاوێنی جل و بەرگ پەیڕەو بکە، بەکارهێنانی سپرای فرێش و بۆن تەنیا شتێکی کاتییە.