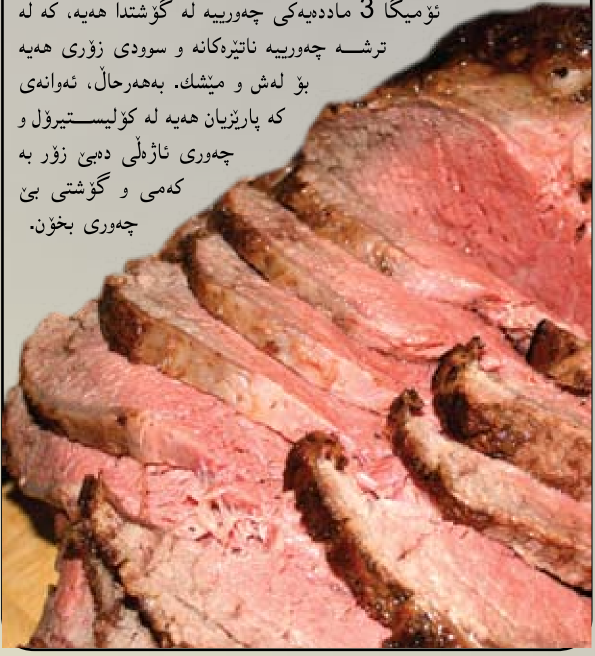
بەهای خۆراکی گۆشت

گۆشتی ماسولکە Muscle meat سەرچاوەیەکی زۆر باشە بۆ: پرۆتین، کۆمەڵەی ڤیتامین B، کانزای ئاسن، زینك، کانزای سیلینیۆم. گۆشتی ئەندامەکان Organ meats بڕی زۆریان لە کۆلیستیرۆل تێدایە، هەروەها سەرچاوەی دەوڵەمەندن بۆ: کانزای ئاسن و زینك، ڤیتامین B12 و فۆلێت، ڤیتامین A. ئەو ئاسن و زینکەی ناو گۆشت زۆر بە ئاسانی لە کۆئەندامی هەرسەوە هەڵدەمژرێت بەتایبەتی ئەگەر سەوزە و دانەوێڵەی لەگەڵدا بخورێت. هەروەها گۆشت سەرچاوەی سەرەکییە بۆ ڤیتامین B12، ئەم ڤیتامینە گرنگە بۆ دروستبوونی خرۆکە سوورەکانی خوێن و تەندروستی کۆئەندامی دەمار. جگە لەمانە، گۆشت مادەیەکی دژەئۆکسانی بەهێزی تێدایە بە ناوی گلوتاتایۆن Glutathione کە رۆڵی هەیە لە پاراستنی شانەکانی مێشك لە کرداری ئۆکسان. ئۆمیگا 3 ماددەیەکی چەورییە لە گۆشتدا هەیە، کە لە ترشە چەورییە ناتێرەکانە و سوودی زۆری هەیە بۆ لەش و مێشك. بەهەرحاڵ، ئەوانەی کە پارێزیان هەیە لە کۆلیستیرۆل و چەوری ئاژەڵی دەبێ زۆر بە کەمی و گۆشتی بێ چەوری بخۆن.



خیـــــ

لە راستیدا هەندێك لە بەهای خۆراکی کەم دەبێتەوە لەو کاتەی کە خیار شۆر دەکرێت یان دەکرێتە ترشییات Pickles. ئەگەری لەدەستدانی بەهای خۆراکی خیار پەیوەستە بە جۆری ئەو گیراوەیەی کە بۆ شۆرکردن بەکاردێت لەگەڵ چەندێتی مانەوەی خیار لەناو گیراوەکەدا. ڤیتامین C یەکێکە لەو ماددە گرنگانەی کە پاش ماوەیەك لە شۆرکردن دەچێتە ناو گیراوەکە. یەك دانە خیار کە درێژییەکەی 8 گرێ بێت نزیکەی 300 گرام قورسە و 8.4 میللیگرام ڤیتامین C و 21 مایکرۆگرام ترشی فۆلیك و نزیکەی 45 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت، هەروەها خیارێکی 4 گرێیی کە کێشەکەی 270 گرامە نزیکەی 2.8 ملگم ڤیتامین C و 10 مایکرۆگرام ترشی فۆلیك و 30 کالۆری وزە لەخۆدەگرێت. لەگەڵ شۆرکردندا پتر لە نیوەی ڤیتامین C ون دەبێت، هەروەهاش بە گوێرەی ترشی فۆلیك Folic acid کە جۆرێکی گرنگە لە کۆمەڵەی ڤیتامین B بە رێژەی پتر لە 80% ون دەبێت. گەلێك کانزا لە توێکڵی خیاردان، بۆیە واباشترە کە خیار بە توێکڵەوە شۆربکرێت.

خۆراک بۆ سووک

ئەڤۆکادۆ

ئەڤۆکادۆ Avocado بە پێکهاتەکانییەوە لە چەوری رووەکی و مادە کیمیاییە رووەکییە گرنگەکان، بە خواردن یان بە بەکارهێنانی راستەوخۆ لەسەر پێستدا، شیدارکەرەوەیەکی بەهێز و سروشتییە بۆ پێست، پێستیش بە سروشتی خۆی زۆر حەزی لە دەوروبەرێکی تەڕە. ئەڤۆکادۆ سەرەڕای ئەوەی کە وزەیەکی زۆر(کالۆری) لەخۆدەگرێت، بەڵام سەرچاوەیەکی دەوڵەمەندە بۆ پۆتاسیۆم و ڤیتامین E و ڤیتامین D و ڤیتامین A بە شێوەی بیتا کارۆتین Beta carotene کە سیفەتی دژەئۆکسانی هەیە، ناوکەکەشی لەوانەیە کە چالاکی هەبێت دژی ڤایرۆس و بەکتریا. خواردنی ئەڤۆکادۆ سوودی هەیە بۆ پاراستنی کۆئەندامی هەرس و کۆئەندامی دڵ و سووڕان، هەروەها بۆ سافکردنەوەی پێست و زوو چاکبوونەوەی گەلێك لە نەخۆشییەکانی پێست وەکو خۆربردن Sunburn، وشکبوونی پێست، نەخۆشی سەدەف Psoriasis، ئەکزیما. لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنی نیو ئەڤۆکادۆ هەر دوو رۆژ جارێك، یارمەتی دابەزاندنی ئاستی کۆلیستیرۆل دەدات بە رێژەی 8.2%. زەیتی ئەڤۆکادۆ دروستی ماسولکەکان دەپارێزێت، هەروەها نیشانەکانی هەوکردنی پێست و جومگەکان کەم دەکاتەوە.

ـــارشور

ـــكردنى سەرئێشە

ئەگەرچی سەرئێشە Headache وەکو نیشانەیەك گەلێك هۆکاری لەپاڵە وەکو شەکەتی دەروونی، گرفت لە چاو و گوێ و لووت و ددانەکان، بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش..تاد، بەڵام خۆراکیش پەیوەندی زۆری هەیە بە سەرئێشەوە، بۆ نموونە گەلێك خۆراك رۆڵیان هەیە لە نەهێشتنی یان سووککردنی توندی سەرئێشە، بۆیە پێش ئەوەی کە دەرمانێکی وەکو پاراسیتۆل یان ئەسپرین بەکاربێنیت هەوڵ بدە کە تەنیا بە خۆراك ئازاری سەرت نەهێڵیت یان بەلای کەم سووکتری بکەیت. برۆکۆلی Broccoli کە دەوڵەمەندە بە کانزای کالسیۆم سوودی هەیە بۆ خۆپاراستن لە سەرئێشە. گێلاس Cherries نۆرەی سەرئێشە کەم دەکاتەوە، رۆژانە خواردنی تەنیا 20 دانە گێلاس بەقەد دەنکێکی ئەسپرین کاریگەرە. گوڵە وەنەوشە Rosemary کە لەگەڵ چای تێکەڵدەکرێت توندی سەرئێشە سووکتر دەکات. خواردنی مورتکی مۆر Blueberries جگە لە سەرئێشە، بەگشتی ئازارەکانی لەش سووک دەکات.

شوکولاتە 70% کاکاو

سەرەڕای بۆنە تایبەت و خۆشەکەی شوکولاتە کە بۆ رێژەی بەرزەکەی کاکاو دەگەڕێتەوە، بەها تەندروستییەکەی لەوەدایە کە رێژەیەکی بەرزی لە جۆرێکی مادە دژەئۆکسانەکان تێدایە بە ناوی فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids کە زۆر بەتوندیبەرەنگاری مادە یان کۆلکە سەربەستەکان Free Radicals دەبنەوە، ئەو ماددانە کە ئۆکسجینیان بە ئەلیکترۆنێکی ناتەواوەوە تێدایە لە لەشی مرۆڤدا دروست دەبن و کرداری ئۆکسان Oxidation پەیدا دەکەن کە ئەگەر بە کردارێکی دژەئۆکسان بەرەنگاری کرداری ئۆکسان نەبێتەوە ئەوا زیان بە خانەکان دەگات کە هەندێك جار دەگاتە ناوکی خانە و ئەمەش دەبێتە هۆی دابەشبوونێکی کۆنترۆڵنەکراوی خانەکان و سەرهەڵدانی شێرپەنجە. فلاڤۆنۆیدەکان لەش لەم مادە زیانبەخشانە پاك دەکەنەوە. کاکاو خوێنبەرەکانی دڵ دەپارێزێت لە تووشبوون بە رەقبوون کە هەندێك جار نۆرەیەکی کوشندەی دڵ پەیدا دەکات. هەروەها فلاڤۆنۆیدەکان وەکو ئەسپرین کاردەکەن بەوەی کە نایەڵن تۆپەڵی خوێنی مەییو لەناو خوێنبەردا دروست بێت و شان بە شانی کۆلیستیرۆل لەسەر ناوپۆشی دیواری خوێنبەردا بنیشێت یان بچەقێت. جگە لەمانە، مادە فلاڤۆنۆیدەکان ئاستی کۆلیستیرۆلی خراپ دادەبەزێنن و دژی سکچوونیش کاردەکەن. بۆ ئەم مەبەستانەی سەرەوە، واباشە کە رۆژانە نزیکەی 30 گرام شوکولاتەی تاریك Dark chocolate هەڵبژێریت کە رێژەی کاکاو تیایدا بەلای کەم 70% یان زیاتر بێت.

کەمی زینک لە خۆراکدا

کانزای زینك(تۆتیا (Zinc زۆر گرنگە بۆ سستمی بەرگری لەش، چاکبوونەوەی برینەکان، فرمانی ئاسایی چێژ و بۆنکردن، دروستبوونی DNA، هەروەها بۆ گەشەکردنی کۆرپە لەکاتی دووگیانیدا و گەشەی منداڵ و هەرزەکاران. بۆ پێگەیشتووان رۆژانە 9.5-5.5 ملگم زینك لە رێگای خۆراك پێویستە، لەشی مرۆڤێکی ئاسایی 2-3 گرام زینك خەزن دەکات لە ئێسك، ددانەکان، جگەر، پێست، قژ، هەروەها خرۆکە سپییەکانی خوێن. سەرچاوە خۆراکییەکانی زینك بریتین لە: گۆشت، جگەر، دانەوێڵە، نۆك، پاقلەمەنییەکان، هێلکە، خۆراکی دەریا بەتایبەتی مەحار Oysters. کەمی زینك لە خۆراکدا دەبێتە ئەگەری: کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، بێهێزی گشتی، سکچوون، دواکەوتنی گەشە Growth r-tardation، قژهەڵوەرین، هەوکردنی پێست، ئاوسانی جگەر، کزبوونی سستمی بەرگری لەش بەرانبەر هەوکردنەکان، شەوکوێری، تێکچوون لە هەستی چێژ و بۆنکردن، دواکەوتنی چاکبوونەوەی برین.

گواستنەوەی دڵ

تەکنیکەکانی نەشتەرگەری گواستنەوەی دڵ Heart transplantation بوونەتە پرۆسێسێکی سەرکەوتووانە بە رێژەی پتر لە 80% و گەلێك لەو نەخۆشانەی کە دڵیان بۆ گواستراوەتەوە خاوەن تەندروستییەکی باشن، بەتایبەتی ئەو نەخۆشانەی کە لە قۆناغی کۆتایی لەکارکەوتنی دڵدا بوون کە هۆیەکەی دەگەڕێتەوە بۆ نەخۆشی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ52%، نەخۆشی ماسولکەی دڵ 38%، کەموکوڕی لە زمانەکانی دڵدا 6%، نەخۆشییە زگماکیەکانی دڵ 4%. سروشتی لەشی هەموومان وایە کە هەر تەنێك یان ئەندامێکی بێگانە بەتوندی ڕەت دەکاتەوە، دڵێکی بێگانەش کە دەگوازرێتەوە بۆ ناو سینگی نەخۆشێك ئەوا لەشی نەخۆشەکە ڕەتکردنەوەیەکی توند بەرانبەر بەم دڵە دەنوێنێ، بەڵام دەرمانی سایکلۆسپۆرین Cyclosporin کە لە ساڵی 1982 دۆزرایەوە تا ڕادەیەکی باش ڕەتکردنەوەی ئەندامی بیانی کەم دەکاتەوە، نەخۆش پێش نەشتەرگەرییەکە ئەم دەرمانە وەردەگرێت و دوای گواستنەوەی دڵیش لەسەر بەکارهێنانی بەردەوام دەبێت لەگەڵ دەرمانی ئازۆتایۆپرین Azoth-oprin هەر بە مەبەستی دامرکاندنی بەرگری لەش کە خۆی لە ڕەت کردنەوەی ئەندامی بیانیدا دەنوێنێت. بەکارهێنانی دەرمانی سایکلۆسپۆرین بە بڕێکی زۆر دەبێتە ئەگەری ئاوسانی پووکەکان، بەرزبوونەوەی فشاری خوێن، ژاراوی کردنی جگەر و گورچیلەکان. دامرکاندنەوەی بەرگری لەشیش مرۆڤ زیاتر ڕووبەڕووی هەوکردنەکان دەکاتەوە بە بەکتریا، ڤایرۆس، مشەخۆر وە کەڕووەکان. لەوانەیە لە داهاتوویەکی نزیکدا دڵ پێش ئەوەی بگوازرێتەوە مامەڵەیەکی وای لەگەڵدا بکرێت کە کرداری ڕەتکردنەوە لە لەشی نەخۆشدا بە هیچ جۆرێك ڕوو نەدات.

خۆت بۆ هاوین ئامادە بکە

هەرێمی کوردستان لە لایەنی جوگرافییەوە لە وەرزی هاویندا گەرمە و بەر تیشکێکی زۆری خۆر دەکەوێت، بۆیە پێویستە کە هەموومان بۆ پاراستنی تەندروستیمان چەند هەنگاوێك بگرینە بەر. گەرما و تیشکی خۆر دوو فاکتەرن کە مامەڵەی تایبەتیان دەوێت. خواردنەوەی بڕێکی زۆری شلە بەتایبەتی ئاو بەلای کەم رۆژانە 8 پەرداخ پێویستە، بڕی زیاتر پێویست دەکات لەکاتی وەرزشدا، هەرروەها بۆ کرێکارەکان و ئەوانەی کە لە شوێنی گەرم کاردەکەن وەکو فڕنی و کارگە و ناوچە پیشەسازییەکان. هەوڵ بدە کە دووروکەویتەەوە لە نوشابە گازدارەکان و ساردەمەنی و خواردنەوە وزبەخشەکان کە سەرەڕای ئەوەی تێنوویەتی ناشکێنن دەبنە ئەگەری کەمبوونەوەی شلەی لەش(وشکبوونەوەی لەش Dehydration)، رۆژانە بڕێکی زۆری سەوزە و میوە بخۆ. هەتاو یان تیشکی خۆر بە دوژمنی یەکەمی پێست دادەنرێت، جگە لە پەڵەی تاریك و وشکبوون و قڵیشانی پێست و تاودانی کرداری لۆچبوونی پێست هۆکارێکی سەرەکییە بۆ تووشبوون بە شێرپەنجەی پێست. خۆپاراستن لە تیشکی خۆر زۆر پێویستە بەتایبەتی لە نێوان کاتژمێر 10ی بەیانی تا کاتژمێر 4 ی پاش نیوەڕۆ. ئەوانەی کە لەبەر هەر هۆکارێك بەر تیشکی خۆر دەکەون پێویستە کە کرێمێکی دژەخۆر (سەنسکرین Sunscreen یان سەنبلۆك Sunblock) بە رێنمایی دکتۆری پێست بەکاربێنن لەگەڵ بەکارهێنانی کاسکێت و شەبقە و سەیوانە و جلی فێنك و رەنگ کاڵ بۆ خۆپارستن لە خۆربردن Sunburn.

Mobile: 07504789450 Email: doctoradill@yahoo.com

لوکیمیا

لوکیمیا Leukemia واتە زیاد دروسـتبوونی خڕۆکە سپییەکانی خوێن و دروستبوونی خڕۆکەی سپی خوێنی پێنەگەیشتوو Immature. لوکیمیا نەخۆشـییەکە بەرە بەرە پەرەدەسـێنێ و لەماوەی چەنـد هەفتەیەك تا چەند ساڵێك تووشبوو لەناودەبات لەبەر کەمخوێنی و خوێنبەربوون و هەوکردن. هۆی تووشـبوون بە لوکیمیا نەزانراوە، زیادبوونی ژمارەی خڕۆکە سپییەکانی خوێن و گرێی ووردی خڕۆکە سـپییەکان لە ئەندامەکان جگە لە مۆخی ئێسـك و سـپڵ و لیمفە گرێیەکان بە کردارێکی شێرپەنجەیی دادەنرێ. کەوتنە بە ئایۆنە تیشـك یان تیشکی ناوکی نارێکی لە کرۆمۆسۆمەکان پەیدا دەکات، لەوانەیە هۆکارێکـی بەهێز بێت بۆ پەیدابوونی لوکیمیا. لــە هەندێك ئاژەڵ و باڵندەدا ڤایـرۆس لوکیمیا پەیدا دەکات، بەڵام تا ئێسـتا لە مرۆڤدا نەسـەلمێنراوە کە ڤایرۆس ببێتە ئەگەری تووشبوون بە لوکیمیا. گرنگترین نیشانەکانی لوکیمیا بریتیـن لە: بێهێزی گشـتی، کەم خوێنی، دەردانـی هیمۆگلۆبین لە میزدا، خوێنبەربوون، تا، ئاوسانی پووك و خوێنبەربوون لە لیمفە گرێیەکان، لووتپرژان، سك ئێشـە، ئارەقەکردن، ونکردنی کێشی لەش، لاوازی لەش بەگشتی لەگەڵ نیشـانەکانی هەوکردنی جیا جیا لە لەشدا لەبەر لاوازبوونی سستمی بەرگری لەش. گرنگترین هەنگاوەکانی چارەسـەرکردنی لوکیمیـا بریتین لە دەرمانی تایبەت کە زیانی لابەلای زۆریان هەیە، هەروەها چارەسەرکردن بە تیشك، زۆر جاریش سپڵ بە نەشتەرگەری لادەبرێت. ئەمە سەرەڕای دەرمانی دژە میکرۆب بۆ چارەسەرکردنی هەوکردنەکان و خوێن گواستنەوەی یەك لەدوای یەك. بەڵام بەگشتی ئەوانەی دوچاری لوکیمیا دەبنەوە زوو پێیەوە گیان لەدەست دەدەن.

زیاد فرمێسککردن

تەڕێتی زۆر پێویستە بۆ چاوەکان، بە وشکبوونەوە خانەکانی چاو لەناودەچن. فرمێسك Tears سەرچاوەی سەرەکی و تاکە سەرچاوەی پاراستنی تەڕێتی چاوە، شەو و ڕۆژ دەڕژێتە سەر ڕووی چاوەکان. چەند فرمێسکە گلاندێك بە جۆگەی زۆر ورد و باریك چینێکی تەنکی فرمێسك بە ئەستووری 0.05 ملم دەڕژێننە سەر چاوەکان. فرمێسك خۆراك و ئۆکسجینی تەواو دەگەیەنێتە چینـی کۆرنیـا (ڕووی چاو) و پلەی گەرمییەکـەی دەپارێزێت، چینی ڕەشێنەی چاو لە پاشـەڕۆکان ڕزگار دەکات و بەردەوام دەیشوات و لە هەر تەنێکی بیانی پاکی دەکاتەوە، هەروەها ئەنزیمێکی تێدایە کە دژی میکرۆب کاردەکات. هۆکارەکانی زیاد فرمێسـککردن بریتین لە: تەزووی بای سارد، تیشـکی گەرمی هاوین، دوکەڵ و تۆز و خۆڵ، زیاد پێکەنین، تەنی بیانی کە بەر چاو دەکەوێت، هەندێك جار لەکاتی پژمیندا، غەم و کاریگەری سۆز واتە گریان کە تا ئێسـتا میکانیزمەکەی بە تـەواوی نەزانراوە، هەوکردنی پێڵـوەکان Blepheritis، هەوکردنی کۆرنیـا، هەوکردنی ناوەوەی چاو، هەستەوەرە چاو، تراکۆما Trachoma، گیرانی ڕێڕەوی فرمێسك لەبەر هەر نەخۆشییەك، پسـپۆڕانی چاو دەڵێن:! تەڕبوونی چاو و فرمێسککردن سەدان جار باشترە لە وشکبوونی چاو و کەم فرمێسککردن.

ئی کۆلای

ئی کۆلای E.coli یەکێکە لەو بەکتریایانەی کە توانای هەیە بگاتە گۆشـت و بەرهەمەکانی ئەلبان، هەروەها بە شـێوەیەکی ئاسـایی لەناو ڕیخۆڵەی مرۆڤ و ئاژەڵە خوێـن گەرمەکاندا دەژی. جۆری EHEC لــە بەکتریای ئی کۆلای دەبێتە ئەگەری نەخۆشـی ژاراویبوون بە خۆراك. ئی کۆلای بە ڕێگای خواردن و خواردنەوەی ئالودەبوو یان نەکولاوی وەکو گۆشـت و شـیری خاو بۆ مرۆڤ دەگوازرێتەوە. جۆرە مەترسیدارەکەی ئی کۆلای توانای ژیانی هەیە لە پلەی گەرمی 7-50ی سـەدیدا و باشـترین پلەی گەرمی بۆ گەشـەی ئی کۆلای 37 پلەی سەدییە. نیشانەکانی تووشبوون بە بەکتریای EHEC بریتین لە: سك ئێشە، سکچوون، تا، ڕشانەوە. ماوەی نێوان گەیشتنی بەکتریای ئی کۆلای بە کۆئەندامی هەرس و سەرهەڵدانی نەخۆشییەکە لە نێوان 3-8 ڕۆژدایە، گەلێك لە تووشبووان لە ماوەی 10 ڕۆژدا چاك دەبنەوە. خۆپاراسـتن دەستپێدەکات بە کۆنترۆلکردنی هەموو قۆناغەکانی زنجیرەی خۆراك هەر لە چاندن و کشتوکاڵەوە تا دەگاتە ئامادەکردن بۆ خواردن. باشـترین ڕێگا بۆ لەناوبردنی ئەم بەکتریایە لەناو خۆراك و خواردنەوەدا بریتییـە لە گەرمکردن یـان کولاندن، مامەڵە بە تیشـك Irradiation لەگەڵ پاستیوریزەکردن Pasteurization.