

زەيتى روھكى لە پەلەي گەرمى ژوردا لە دۇخى شلىدايە، بۇ نمونە زەيتى گولەبەرۆژە، زەيتى كانولا Canola، زەيتى زەرەت Corn، زەيتى سۇيا Soyabean، يان زەيتى تۆوى لۆكە، بەلام بە كرادارى تىزكردنى مۆلىكىولەكانيان بە توخسى ھايدرۇجىن يان ھايدرۇجىنكرردن -Hydrogen tion دەگۆرپىن بۇ دۇخى رەقى Solid، بە مانايەكى تر، ئەم چەورىيە روھكىيانە لە جۇرى ناتىرەكانەهه Unsaturated Trans دەگۆرپىن بۇ چەورى نىوئەندەكان



## خەردەل

خەردەل Mustard گەلنىك سوودبەخشە بۇ كرادارى ھەرسكردنى خۇراك، ھەروھا كرادارى مېتابولېزم تاو دەدات. خەردەل بە رەنگى رەش، قاوھىي، سېي لە بازارەكاندا ھەيە و سەرچاويەكى زۇر باشە بۇ ترشە چەورى لە جۇرى ئۆمىگا3 كە سوودى تەندروسىتى زۇرى ھەيە. خەردەل چەندىن ماددەى گرنكى تر لەخۇدە گرېت وەكو: پروتېن، كالىسيۇم، رېشال Fiber، ناسن، مەگنسيۇم، زىنك، مەنگەنيز، فۇسفۇر، سېلىنيۇم. سوودە تەندروسىتتەكانى خەردەل برىتېن لە: زيادكردنى دەردانى لىك 8 جار پتر

لە حالەتى ناسايى لەكاتى خواردندا، ئەمەش ھارىكارى كرادارى ھەرسكردنى خۇراك دەدات، رىگرتن لە گەشەكردنى خانە شىرپەنچەيەكان، كەمكردنەوى نېشانەكانى كۆتەندامى ھەناسە لە تووشىوان بە رەبو و ھەوكردنى بۇرى ھەناسە و كرانەو و سووتانەوى قورگ، سووكردنى نېشانەكانى ھەوكردنى رۇماتىزىمى جومگەكان لە نازار و ئاوسان، داپەزاندنى پەستانى خوئىن، رىگرتن لە سەھەلانى نۆردى سەرتىشە لە تووشىوان بە شەفەسەردا، لەناوبردنى ھەندىك جۇرى بەكتريا و كەروو.



## بۇ رىگرتن لە زياد خواردن

خواردن بە پەلە لەوانەيە كە بىتتە ھۆى زياد خواردن و زيادبوونى كىشى لەش. بە گۆرپى لىكۆلېنەوكان، خواردن لەسەرخۇ دەبىتتە ھۆى ئەووى كە وزە بە بىرى ۷۰ كالورى لە ھەر ژەمىكىدا كەم بىتتەو. لەش پىوئىستى بە ۲۰ خولەك ھەيە بۇ ئەووى كە ھەستى تىرېبون تۇمار بكات، بۆيە خواردنى ھەموو ژەمەكان بە شۆيەكى لەسەرخۇ لەوانەيە كە بىتتە ئەگەرى وئكردنى نىزىكەى يەك كىلوگرام كىشى لەش لە ماووى مانىكىدا. بۇ رىگرتن لە زياد خواردن ھەول بەدە كە قايى بچىوك بۇ خۇراكەكانت ھەلبۇرېست، ھەر خواردنەويەك بەخەرە ناو پەرداخى بچىوكەو، لە سەرەتاي ھەر ژەمىكىدا پەرداخىك تاو بخۆرەو و پاشان بېرىك سوپ يان سەلاتە بخۆ. رېشالى ناو سەلاتە و ناوى سوپ زوو ھەستى پېروونى گەدە پەيدا دەكەن. لە لىكۆلېنەوكاندا ھاتووە كە خواردنى سەلاتە لە سەرەتاي ژەمى خۇراكدا وزەى وەرگرتو بە رىژەى ۱۲/لە ھەر ژەمىكىدا كەم دەكاتەو. لەكاتى ژەمى خۇراكدا تەنيا خەرىكى خواردن بە دور لە سەيركردنى تەلەفۇرپون يان بەكارھىنانى كۆمپيوتر. جوينى خۇراك بۇ ماوھەكى زۇر زوو ھەستى برىسېبون دەشكىنى و زوو ھەستى تىرېبون پەيدا دەكات، وئوويانە (پالو ۲۰ جار بحووە ئىنجا قووتى بەدە).

## گرنكى پۇتاسيۇم لە خۇراكدا

لەو كاتەى كە پىوئىستى رۆژانەى سۆديۇم تەنيا ۲۳۰۰ مىللىگرامە. بۇ پاراستنى تەندروسىتت، ھەول بەدە كە رۆژانە بەلاى كەم ۶۸۰۰ مىللىگرام پۇتاسيۇم لە خۇراكدا وەرېگرت. مۆز بە دەولەمەندترىن سەرچاويە خۇراكى بۇ پۇتاسيۇم دانەرتت، بۇ نمونە يەك مۆزى مام ناوئەندى نىزىكەى ۴۲۲ مىللىگرام پۇتاسيۇم لەخۇدە گرېت، يەك دانە پەتاتەى مام ناوئەندى نىزىكەى ۳۰۰ ملگم پۇتاسيۇم لەخۇدە گرېت، ھەروھا ۵ دانە قەيسى نىزىكەى ۴۰۰ ملگم، پارچەيەك كالەك نىزىكەى ۳۵۰ ملگم. سەرچاويەكانى ترى پۇتاسيۇم برىتېن لە: برۆكۆلى، تەماتە، خوئى پۇتاسيۇم.

لەشمان پىوئىستى زۇرى بە توخى پۇتاسيۇم Potassium ھەيە بۇ دروستى چالاكى دەمار و ماسولكەكان، ھەروھا پۇتاسيۇم رىگە دەگرېت لە كارىگەرىيە خراپەكانى توخى سۆديۇم Sodium لەسەر پەستانى خوئىن كە دەبىتتە ھۆى بەرزبوونەوى. لە لىكۆلېنەوكاندا ھاتووە كە وەرگرتنى پۇتاسيۇم لە خۇراكدا بە بىرى دوو ئەوئەندى بىرى سۆديۇم ئەگەرى تووشىبون بە نەخۇشى دل بە رىژەى ۵۰٪ كەم دەكاتەو بەتابىتەى كە زۆرىەى خەلك بىرى زيادى سۆديۇم (خوى) وەردەگرن،



## چەورى ھايدروچينگراو



**fats.** كەرى دەستكرد يان مارگەرىن **Margarine** و رۆنى رەق **Shrten-ing** نمونەى چەورى ھايدروچينگراون يان بەشىكى مۆلكيولەكانيان ھايدروچينگراو. راستى زانستى برىتتيە لەوەى كە چەورىيە نيۆەندەكان دەبنە ھۆى بەرزبوونەوەى ئاستى كۆليستيرۆلى خراب **LDL** لە خوین و دابەزىنى ئاستى كۆليستيرۆلى باش **HDL** لە خویندا، بەمەشەو ئەگەرى تووشبوون بە نەخۆشى رەقبوونى خوینبەرەكان و نەخۆشى دۆ زياتەر دەبيست. چەورىيە نيۆەندەكان زياتر لە پيشەسازى خۆراكدا دروست دەكرين بە مەبەستى ھيشتنەوەى چيژ و بۆن و تىكسجەرى خۆراك، بۆ نمونە كىك و كراكەرز و خۆراكە قوتوبەندەكان، سەرچاوەكانى تری چەورىيە نيۆەنديەكان برىتتىن لە: خۆراكى خيژا، فينگەر جيبس، فەلاف، كوبە.

## بەھاي خۆراكى بيبەرى شيرين

ريشالى تىدايە كە يارمەتى دابەزاندى ئاستى كۆليستيرۆلى خوین دەدات، كۆليستيرۆلىش مەترسيبەكى ترە بۆ تووشبوون بە نۆرى دۆ و جەلتەى ميشك. ھەرەھا بيبەر بە فيتامىنەكانى **C** و بيتا كارۆرتين و فۆلىك ئەسیدەو، قۆلۆن لە تووشبوون بە شىرپەنجە دەباريژت. بيبەرى شيرينى سوور ماددەى لاىكۆپين **Lyc-pene** لەخۆدەگریت كە رۆلىكى گەورەى ھەيە لە پاراستنى گلاندی پرۇستات لە شىرپەنجە، ھەرەھا رۆلى ھەيە بۆ خۆپاراستن لە چەند جۆرىكى ديكەى شىرپەنجە وەكو شىرپەنجەى مىلى مندالىدان، پەنكرىاس، ميزلەدان. بيبەرى شيرين سوودى تەندروستى تريشى ھەيە وەكو: باشترکردنى تەندروستى كۆئەندامى ھەناسە بە پاراستنى ناوېوشى بۆرىبەكانى ھەناسە، پاراستنى جومگەكان لە ھەركردنى رۆماتيزمى، پاراستنى چاوەكان لە گۆرانەكانى پەيوەست بە تەمەن.



بیبەرى شيرين **Bell Peppers** بە رەنگى سەوز، زەرد، سوور، نارنجى، قاوېى، رەش لە بازارەكاندا بەدى دەكریت. بيبەرى شيرين گەلىك ماددەى خۆراكى گرنگ لەخۆدەگریت وەكو فيتامىن **C** و فيتامىن **A** بە شىوېى بيتا كارۆرتين و كارۆتينۆيدەكان كە دوو ماددەى دژەئوكسانى بەھيژن بۆ ھاوسەنگکردنەوەى ماددە كۆلكە سەرەستەكان. خواردنى بيبەرى شيرين كۆئەندامى دۆ و سووران لە نەخۆشى دەباريژت، چونكە فۆلىك ئەسید و فيتامىن **B6** لەخۆدەگریت كە گرنگ بۆ دابەزاندى رۆژى ماددەى ھۆمۇسيستين **Hom-cysteine** بەوېى كە ئەم ماددەى زيانبەخشە دەگۆرن بۆ ماددەىكى سوودبەخش، ئەم ماددەى زيان بە خوینبەرەكان دەگەبەنئى و ئەگەرى نۆرى دۆ و جەلتەى ميشك زياد دەكات. بيبەرى شيرين

## پاريزى خۆراك بۆ نەخۆشى شەكرە

كىشى لەش زياد دەكەن. وا باشە كە خۆراكە كاربۆھيدراتيىبە ئالۆزەكان لە گەل پڕۆتينا بخورين بۆ لەسەرخۆ ھەلمژينى شەكر لە كۆ ئەندامى ھەرسدا، ھەرەھا بۆ ھەمان مەبەست باشترە كە خۆراكى رووھىكى پڕ ريشال **Fiber** ھەلبژردريژت. ناييت كە ژەمى خۆراك بەلاوە بنريژت، بەلكو ٦ ژەمى بچوك رۆزانە باشترە لە سى ژەمى گەورە، ئەمە زۆر يارمەتيدەرە بۆ ھيشتنەوەى ئاستىكى نەگۆرى شەكرى خوین. ئەگەر سى ژەمى گەورە بخوريت يان ژەمىكى خۆراك بەلاوە بنريژت و تەنيا دوو ژەمى گەورە بخوريت، ئەوا شەكرى خوین ھەلبەزىن و دابەزىنىكى زۆر بەخۆو دەبييت كە ئەمەش ھەرگيز بۆ كۆنترۆلكردنى نەخۆشى شەكرە پەسەند ناکريت.



ئاستىكى نەگۆردا دەمىنيتەوە. نەخۆشانى شەكرە دەبى دووركەونەوە لە خواردنى شەكر يان شيرينى و قەنادى، چونكە كارىگەرىبەكى خيژا دەكەنە سەر ئاستى شەكرى خوین و

نامانج لە پاريزى خۆراكى نەخۆشى شەكرە **Diabetic Diet** برىتتيە لە دابىنکردنى وزەى خۆراكى (كالىورى) و ماددە خۆراكىيە گرنگەكان لە گەل ھيشتنەوەى ئاستى شەكرى خوین لە نزيك ئاستى ئاساييدا. خۆراكى نەخۆشى شەكرە دەبى لە ھەموو گرووپەكانى خۆراكى تىداييت. گرووپى خۆراكە كاربۆھيدراتيىبەكان كە ئاستى شەكرى خوین بەرز دەكەنەوە برىتتىن لە نيشاستە يان دانەوېلەكان، شەكرەكان، ميوە، ئەلبان. نايب خۆراكە كاربۆھيدراتيىبەكان لە يەك ژەمى خواردندا بە بړىكى زۆر بخورين، چونكە دەبیتە ھۆى بەرزبوونەوەىكى خيژا ئاستى شەكرى خوین، بەلكو بە رۆژەبەكى كەمتر و بە دريژايى دابەش بكرين بەسەر ژەمەكاندا. بەم شىوېە شەكرى خوین لە

## هاوين و لووتپژان

لووتپژان Epistaxis لهوانهيه كه ساده يان سهخت بيټ، گه ليك جار لووتپژان لهخويهوه روودهدات بهتاييه تي لهو كاته ي كه ناويوشه لينجه كاني دوچارى وشكبوون و قليشان دهينهوه، بو نمونه له كه شوههواي وشكدا و لهو كاتانه ي كه پله ي گهرمى و شيدارى ههوا ههلبه زين و دابه زيني زور بهخويهوه دهبيټ. ههروهه لهو كاته ي كه به كيك له كه شيكي زور ساردا له دهرهوه ي مال دهگه رپتهوه ناو ماليكي گهرم و وشك، نهوا لووت دوچارى وشكبوون و گوران دهبيټ. ههنديك دهرمان كه له ههنديك حالتهدا به مه به ستي ريگرتن له مه بيټي خوڻن به كارددهيترين وهكو نه سپرين يان وارفارين Warfarin زور جار وهكو زياني لابهلا دهينه هوي لووتپژان پاش زهبريكي ساده يان له كاتي دهستكاري كردن يان پاكردنهوه ي لووتدا. نهگهري لووتپژان زياتر دهبيټ له مانگه سارده كاني زستان كه ههوكردنه كاني به شي سهروه ي كوئهندامى ههناسه زياتر دهن، بهمه شهوه زياتر رووبهرووي خوڻبهريوون دهبيتهوه. لووتپژان زور جار له كه شي گهرم و كه م شيداردا، له كاتي گوراني وهرزه كانيشدا روودهدات. نهو هوكارانه ي كه ريگه خوڻ دهكهن بو لووتپژان بريټين له: ههوكردن، دهستكاري كردن لووت، ههسته وهري لووت، بهرزبوونهوه ي په ستاني خوڻن، زياد خواردنهوه ي نهلكهول، نهخوشي له مه بيټي خوڻدا، گري يان زيده گوشت له ناويوشى لووتدا.



## چون رهگهزي كورپه دهستنيشان دهكريت؟

باوهر بكهيت يان نهكهيت، ئيستاش ههنديك ئافهرتى دووگيان بهتاييه تي نوبه رهكان بو پيشينيكردى يان زانيني رهگهزي منداله كيان پهنا بو سهراوه ي كون و بيروپاي ههله دهبن، بو نمونه نهگهري رشانهوه ي بهيانيان به دريژايي رور بهردهوام بيټ رهگهزي كورپه كه مي بيټ و نهگهري كورپه كه زياتر له پيشهوه يان له خوارهوه ي سكد بيټ، نهوا رهگهزي كورپه كه نيره. پشكيني سونار Ultrasound باشترين و سهلامهتتري ريگهيه بو زانيني رهگهزي كورپه كهت كه جيگه ي متمانهيه و له ههفته ي 20-18 ي دووگياني و بهسهروه نهجمي تهواوت دهداتي كه ريژه كه ي دهگاته 90%-80 به مهريك پشكينهري سونار به وردى تيټيني نيوان قاچه كاني كورپه كهت بكات. شيكردنهوه ي شله ي ئەمنيون Amniocentesis له تاقهگهدا نهجمي 100% مان دهداتي سهبارد به رهگهزي كورپه، بهلام نه پشكينه تهنيا بو حالته تي تاييهت نهجم دهديت وهكو پيشينيكردى سهقته تي زگماكي يان گرفتى كرموسومي يان مونغوليزم. پشكيني DNA ي خوڻي دايكيش رهگهزي كورپه دهستنيشان دهكات، بهلام نه پشكينه چونكه پاره ي زوري تيدهچيت تهنيا له تاقهگه ي زور تاييهت نهجم دهديت.

## ئاستى بهرزي هيموگلوبين

بهرزبوونهوه ي ريژه ي هيموگلوبين له خوڻدا كه پتر بيټ له 18,5 گرام له ههر ديسليترى خوڻ واته 114,7% له پياوان و پتر له 16,5 گرام له ههر ديسليترى خوڻ واته 10,2% له ئافهردا روودهدات له بهر زيادبوونى خرؤكه سووره كاني خوڻ Polycyehemia. نهو حالته زور جار هيج نيشانهيه كي تاييه تي نييه، ههنديك جاريش نيشانهكان ساده و سووكن، نيشانهكان بريټين له: بيج هيژى گشتى، زوو ماندووبون Fatigue، سهريشه، خورش له ههموو پيستدا بهتاييه تي له پاش خوڻوشتن بهتايي گهرم Post-bath pruritus، نازار له جومگه كاندا، سهرسووران، سك ئيشه، ههنديك جاريش گرفت له مه بيټي خوڻدا پهيدا دهبيټ. له جوڙى دووه مي نهو حالتهدا كه له نهجمي ههنديك نهخوشيدا پهيدا دهبيټ وهكو نهخوشي دريژ خايه ن له سيبه كاندا، نيشانه ي وهكو ههناسه تنگي و كوژه و تيكچوونى خه له نهخوشدا بهدى دهكرين سهرهراي نيشانه كاني زيادبوونى ريژه ي هيموگلوبيني خوڻ. ههروهه نهگهري زيادبوونى ريژه ي هيموگلوبيني خوڻ له نهجمي شيڤه نهجمي گورچيله يان شيڤه نهجمي جگهردا روويدات، نهوا جگه له نيشانه كاني تاييهت به زيادبوونى هيموگلوبين چهدين نيشانه ي تر له نهخوشدا دهينرين به شيوه ي لاوازبوون يان دابه زيني كيشي لهش و زهردويي و



سك ئيشه. هوموني ئيرتروپويتين Erythropoietin كه تاييهت به هانداني مۇخى ئيسك بو دروستكردى خرؤكه سووره كاني خوڻ به شيوهيه كي سهره كي له گورچيله كاندا و به ريژه ي 10% له جگهردا بهرهم دهينريت، له حالته كاني شيڤه نهجمي گورچيله و شيڤه نهجمي جگهردا ريژه ي نهو هومونه زياتر دهبيټ و دهبيته هوي زياد دروستبوونى خرؤكه سووره كان لهناو مۇخى ئيسكه كاندا.

## سەرئىشە لە پاش جووتبووندا



سەرئىشە لە پاش جووتبوون **Coital Cephalgia** روودەدات لە چەند ساتىك پيش يان لە پاش يان لەكاتى جووتبووندا. هەندىك جار تەنيا لە پۇزىشنىكى ديارىكرائى جووتبووندا روودەدات، لە پۇزىشنىكى دىكەدا روونادات. ئەم جۆرە سەرئىشە زۆر باو نىيە، بە گشتى جۆرىكى سادە و سووكە، هەندىك جار ئەم جۆرە سەرئىشە نىشانەى نەخۆشەىيەكە و لەكاتى جووتبووندا سەرھەلەدەدات. بەكارھىنانى فياگرا زۆر جار لە هەندىك كەس ئەم سەرئىشە پەيدا دەكات. بە گشتى ئەم سەرئىشە بەشەكە لە حالەتەىكى گەورەتر بەناوى سەرئىشەى پاش چالاكى بەدەنى **Exertional Headache**، واتە لەكاتى يان لەپاش ئەنجامدانى جوولە يان وەرزش سەرھەلەدەدات. ئەم سەرئىشەى تووشى پياو و ئافرەت دەبىت وەكو يەك، بەلام پياوان زياتر تووشى دەبن، لەوانەىيەكە ھۆكارى ئەمە بەگەرێشەو بە ئەوى كە پياو زياتر لە ئافرەت لايەنى ئاكتىفە و زياتر جوولە ئەنجام دەدات لەكاتى جووتبوون بەتايەتى لە پۇزىشنى كلاسكىدا، ھەرھەرا پياوان زياتر لە ئافرەتان دەگەن بە ئۆرگاژم. ئەو ئافرەتانەى كە دوچارى سەرئىشەى سىكىسى دەبنەو بە زۆرى لە پاش تەمەنى ٤٠ سالىدان و لەوانەىيە بەخۆيان شەقسەر يان گرزە سەرئىشەيان ھەبووئەت. ھەرھەرا راپۆرت لەبەردەستدايە كە رێژەى سەرھەلەدانى سەرئىشەى سىكىسى لە پاش مندالۆبون بە شەش ھەفتە لە گەلەك ئافرەتدا لە زيادبووندايە بى ئەوى كە خودى خۆى ھىچ جۆرىكى سەرئىشەى بە شۆبەىكى بەردەوام ھەبىت، ھەرھەرا سەرئىشەى ئەم سەرئىشەى لە ئافرەتەىكەو بە ئافرەتەىكى دىكە زۆر جىاوازی ھەيە. بۇ خۇپاراسستن وەرگرتنى دەنكىكى ناپرۆكسىن **Naproxen** زوو يان يەك تا دوو كاتزمىر بەر لە جووتبوون زۆر سوودبەخشە، يان برۇفەن ٤٠٠ ميللىگرام.

## ترس لە دووگيانى

وەستانى خولى مانگانە **Amenorrhea** گرنگترين نىشانەى دووگيانىيە. نىشانەكانى دىكە كە لەوانەىيە لەگەل دووگيانىدا دەرکەون برىتەن لە: ھىلنچ، ھەستەردن بە ماندووبوون، ئارحەتى لە مەمەكاندا يان گەورەبوون، سەرئىشە، زوو مەزكردن. بە ھەر حال لەوانەىيە كە بوونى دوو يان پتر لەم نىشانە لەگەل ھەندىك حالت و نەخۆشيدا سەرھەلەدەن وەكو: پيش دەستپىكى خولى مانگانە (گەرزى پيش خولى مانگانە)، ئەنفلەنزا يان ھەوکردن. تاكە رىنگە بۇ دلنابوون لە دووگيانى برىتەن لە پشكىنى تاقىگە كە ھەلە قبوول ناكات. گەلەك ئافرەتى دووگيان بەتايەتى نۆبەرەكان و ھەرزەكارە دووگيانەكان جۆرىك ترس و نىگەرانىيان لە دووگيانى و روودانى ئالۆزىيەكانى دووگيانى ھەيە، بۇ نمونە كە مەخوئەتى، بىنىنى خوين، لەبارچوون، ژاراواىبوونى دووگيانى، جەمك، شەكرەى دووگيانى، ھەرھەرا كىشە دەروونىيەكان. پىۆست بە نىگەرانى لەراددەبەدەر ناكات، چونكە ھەمان ئەو كىشە دەروونىيەنى كە دوچارى ئافرەتان بە گشتى دەبنەو دوچارى دووگيانەكانىش دەبنەو و تا راددەبەك پىۆندەيان بە تەمەن يان مانگەكانى دووگيانىيەو ھەيە. بوون بەخاوەن مندال كاردانەو بەىكى دەروونى زۆر و بەرچاو بۇ ئافرەت پەيدا دەكات. دووگيانى گۆزائىكى ھەمىشەى و گەورە و كاردانەو بەىكى دەروونى گەورەبە لە ژيانى ئافرەتدا و خەباتەىكى سەختە بۇ ھىتانە كايەى ژيانىكى نوئى.



## زياد خواردنەو و دەست لەرزىن

زۆر كەس لەكاتى گرتنى كەوچك يان گرتنى پەرداخىكى ئاو دەست و پەنجەكانيان دوچارى لەرزىن دەبن. كۆنترۆلى جوولەى دەست و پەنجەكان بە شۆبەىكى سەرەكى لەرژىر كاريگەرى كۆنەندامى دەمار و مەشكدايە، ئىنجا ماسولكە و ئىسكەكان. ھەر گرفت و نەخۆشەىيەك لە مەشك و رېژەى دەمارەكانەو تا دەگاتە بچوكتيرين ماسولكەكانى دەست، دەبىتە ئەگەرى دەست لەرزىن. دەست لەرزىن **Tremor** بەو پىناسە دەكرێت كە لەكاتى جولاندنەو دەست يان جولاندنەو پەنجەكان يان لەكاتى گرتنى شتىك بە دەست و پەنجەكان، كۆنترۆلى تەواوى جوولە و گرتن دەشپۆت و دەست يان پەنجەكان بە شۆبەىكى زەق دەلەرزىن. زيادخواردنەو و راھاتن لەسەر ئەلكهولدا پىۆندەى ھەيە بە جۆرىك بەدخۆراكى و كەمبوونەو پىتامىنەكان و ماددە خۆراكىيە پىۆستەكان بەتايەتى كۆمەلەى فىتامىن **B**، ھەرھەرا زيادبوونى ئەلكهول لە لەشدا بە تىپەرپوونى كات دەبىتە ئەگەرى ھەوکردنى دەمارەكانى دەرووبەر كە دەمارەكانى دەست و پەنجەكانىش دەگرێتەو، لێردە كۆنترۆلى جوولە و گرتن دەشپۆت و بەشپۆەى دەست لەرزىن خۆى پيشان دەدات. زۆر جار پش راھاتوان لەسەر ئەلكهول كە بە شۆبەىكى كۆپ واز لە خواردنەو دەھىن، دوچارى چەندىن نىشانە دەبن وەكو دەست لەرزىن، ئارحەتى دەروونى، خەوزران، ھەلچوون و توورەبوون. ھۆكەكانى تری دەست لەرزىن برىتەن لە: پىروون، نەخۆشى پاركىنسۆنىزم **Parkinsonism**، ژاراواىبوونى گلاندى دەرەقى **Thyrototoxicosis**، پەستى و تۆقىن، ژاراواىبوون بە كافائىن **Caffeinosis**، نەخۆشەىيەكانى مەشكۆكە.