

خۇراك بۇ پاراستنى



پاراستنى گلاندى پروساتات و پاراستنى خانەكانى پىست لە كارىگەرىيەكانى تيشكى

ئايا دەزانى كە ھەندىك جۇرى خۇراك پىستت لە كارىگەرىيە خراپەكانى تيشكى خۇر دەپارىژن بەۋى كە چەندىن ماددەى دژەئوكسان **Antioxidants** لەخۇدەگرن. بىبەرى رەنگاۋرەنگ **Colored peppers** بۇ نمونە بىبەرى سەوز، سور، زەرد، نارنجى جگە لە رەنگە جوانەكانىان چىژىكى شىرىن و خۇشيان ھەيە. ئەم رەنگە سروسىيانە بۇ رىژە بەرزەكى ماددە كارۇتىنۇيدەكان دەگەرىتەۋە كە ماددەى دژەئوكسان و لە لەشدا دەگۇرپىن بۇ قىتامىن **A** و خانەكانى پىستىش دەپارىژن. كۆلەكى زەرد **Yellow squash** ماددە كارۇتىنۇيدەكانى تىدايە كە شانەكانى پىست لە كارگەرىيە خراپە دەركى و ناۋەكىيەكان دەپارىژن. تەماتەى سورى گەيىو **Ripe red tomatoes** لايكۇپىن **Lycopene** كە رەنگە سورەكى تەماتە لەخۇدەگىرپت و دژەئوكسانىكى بەھىزە و رۆلى ھەيە بۇ



خواردنى شىرىنى لە رەمەزاندا

زۆربەى شىرىنىيەكان **Sweets** لە شەكر، ئاردى سىپى، چەورى، نىشاستە، شىر، رەنگ و بۇن و چىژى خۇراكى دروستدەكرپن. بۇ ھەمووان ئاشكرايە كە شەكر دۆزمنى دلە، چونكە زياد خواردنى دەپىتە ھۆى رەقبوونى خۇنئەرەكان لەبەر زيادبوونى ئاستى كۆلىسترولى خوین. لەكاتى برسېبوندا ئاستى شەكرى خوین دادەبەزىت، خواردنى شىرىنى دەپىتە ھۆى بەرزبونەۋەيەكى خىراى شەكرى خوین كە ئەمەش ھەستى تىرېوون دەبەخشىت بە رىگەى سەنتەرى ھەستەردن بە برسېبون و تىرېوون لە مېشكدا، پاشان دووبارە ئاستى شەكرى خوین دادەبەزىت و ھەستى برسېبون سەرھەلدەداتەۋە. ئەم ھەستەردن بە برسېبون و تىرېوونە ماۋە كورته زياتر لەو مندالانەدا بەدى دەكرپت كە بە شىۋەيەكى سەرەكى شىرىنى و نوشابە گازدارەكان و قەنادى دەخۇن لە جياتى گروپە سەرەكىيەكان و ماددە خۇراكىيە گرنەگەكان. شىرىنى ھۆكارە بۇ كۆلۇرېوونى ددانەكان، بۇيە زيادخواردنى شىرىنى بەيچ شووشتىنى ددانەكان راستەوخۇ پاش خواردنى، بەتپەپېوونى كات ددانەكانت تووشى كۆلۇرېوون دەكات. ھەرۋەھا شىرىنى قەلەۋت دەكات، ئەمەش رووبەرووى گەلپك نەخۇشېت دەكاتەۋە ۋەكو نەخۇشى شەكرە، بەرزبونەۋەى پەستانى خوین، نەخۇشى دل، بەردى زراۋ، گرت لە جومگەكان و پىشت ئىشە، ھەرۋەھا شىرپەنجە.



دژەئوكسان دژى پىرېوون

نىشتىنى لەسەر ناۋپۇشى خۇنئەرەكاندا واتە رەقبوونى خۇنئەرەكان كە ئەگەر لە خۇنئەرەكانى تاجى دلدا روويدات لەۋانەيە كە كوشندە پىت، سىستى بەرگرى لەش بەھىژ دەكەن بەرانبەر بە مىكروپەكان بەتايەتە بەرانبەر بە ھەركردنە قايرۇسىيەكان. ماددە دژەئوكسانە سەرەكىيەكان كە دژى پىرېوون كاردەكەن برىتىن لە: قىتامىيەكانى **A, C, E**، لەگەل كازاى سېلېنىۋم **Selenium** و زىنك، ھەرۋەھا كارۇتىنۇيدەكان **Carotenoids**. گرنەگىرىن سەرچاۋە خۇراكىيەكانى ئەم ماددە دژەئوكسانانە ئەمانەن: بركۇلى، سېنناغ، چەۋەندەر، بىبەرى سور، گىزەر، تەماتە، توو، پرتەقال، قەيسى، ئالو، خۇخ، تىرى سور و تىرى رەش.

ماددە دژەئوكسانەكان **Antioxidants** دژى پىرېوون **Anti-Aging** كاردەكەن، واتە زياتر مانەۋە بە گەنجى و بە تەندروسىيەكى باشتر. سوودەكانى ماددە دژەئوكسانەكانى خۇراك چىدەبىنەۋە لە دواختىنى پىرېوونى پىست و پاراستنى خانەكان و شانەكان و ئەندامەكانى لەش. ماددە دژەئوكسانەكانى بە شىۋەيەكى سروسىتى لە زۆربەى سەوزە و مېۋەكاندا ھەن، خانە لە كارىگەرىيە خراپەكانى كىردارى ئوكسان دەپارىژن، ھەرۋەھا ئەگەرى تووشېوون بە ھەموو جۇرەكانى شىرپەنجە كەم دەكەنەۋە، چاۋەكان دەپارىژن لە ئاۋى رەش و گۇرانەكانى پەيۋەستن بە تەمەن كە ھەندىك جار دەبىنە ھۆى لەدەستدانى بىنىن، رىگە دەگرن لە ئوكسانى كۆلىستىرۇلى خراپ **LDL** و

پېست له تېشكى خۇر



خۇر. شوتى Watermelon به رېژە بەرزەكەى ماددەى لايكۆپىن كە رەنگە

سورەكەى داوتەى شانەكانى پېست فېتك دەكاتەوه له هاویندا كە خۇر گەرمتەر و تېشكدارتر دەپت. چای سەوز Green tea دژەتئۆكسانى پۆلیفېنۆلەكان Polyphenols لهخۇدەگرېت كە كارىگەرىيەكانیان بریتین له: خۇپاراستن دژى شېرىبەنجە، پاراستنى كۆنەندامى دل و سووران، بەهیزكردنى سیستىمى بەرگرى لهش، كۆتەرئۆلكردنى كېشى لهش، پاراستنى پېست له تېشكى سەرووی وەنەوشەبى به هەردوو جۆرەكانییهوه UVA و UVB. كاكاو Cocoa نزیكەى ۷۱۲ ناوتتەى دژەتئۆكسانى بههیز لهخۇدەگرېت كە هەندیکیان خانەكانى پېست دەپارېژن، بۆ نمونە فلافونۆیدەكان Flavonoids، رۆژانە پارچەبەك له شوكلاتەى تارىك بخۇ كە رېژەى كاكاوهكەى له ۷۰٪ كەمتر نەپت. تووی رەش و مۆر Blue and purple berries چەندین ماددە گرنگیان تېدایە كە پېست له كارىگەرى تېشكى خۇر دەپارېژن.



بەهای خۇراكى خەيار

بەستەرەكان كە لەشى مرؤف بە يەكەوه دەبەستتەوه. خواردنى خيار زۆر بەسوودە بۆ پاراستنى سافى پېست و پاراستنى له گەلێك نەخۆشى بەتایبەتى ناوسانى پېستى بەرى چاوهكان و خۆربردن Sunburn. خيار، فیتامین C و ترشى كافائیک Caffeic acid لهخۇدەگرېت كە كارىگەرىيان هەیه دژى خېرونەوهى ناو له لەشدا، بۆیه خيار راستەوخۆ دەخریتتە سەر پېست بۆ سووككردنى نیشانەكانى هەوكردن و سووتانى پېست و بۆ سووككردنى ناوسانى دەورى چاوهكان.

ئەگەرچى زۆربەى هەرە زۆرى خيار Cucumbers له ناو پېكهاوتوه، بەلام هېشتا ماددەى خۇراكى گرنگ لهخۇدەگرېت. خيار سەرچاوبەكى باشە بۆ فیتامین A، C، ترشى فۆلیك یان فیتامین B9. توینكڵە سەوزەكەى خيار رېژەبەكى بەرز له ریشالى رووهكى لهخۇدەگرېت لهگەل چەند كانزایەكى وەكو مەگنسیۆم، پۆتاسیۆم، مۆلیبدینیۆم Molybdenum، سیلیكۆن. كانزای سیلیكۆن به برى كەم بۆ لەش پېستتە، بەلام گرنگى زۆرى هەیه بۆ شانە



كام خۇراك له پاشیودا نەگەرى تینووبوون زیاد دەكات؟

هەر چەندە كە برى سۆدیۆم یان خوی له خۇراكدا زیاتر بیت هیندە زووتر هەستى به تینووبوون دەكەیت، هەر وهه به گۆپژەى خۇراكى تېژ Spicy foods و چەور. هەول بدە كە خۇراكى پڕۆتینی و خۇراكى چەور كەم بخۆیت لهكاتى پاشیودا، چونكە ئەو خۇراكانە كاتیکى زۆریان پۆستتە تاكو به تەواوى هەرس بكړن، كەچى خۇراكى كاربۆهیدراتى به گشتى بۆ هەرسبوونىكى تەواو كاتیکى كەمترى دەوێت. نوشابه گازدارەكان بەتایبەتى ببیسى و كۆلا ماددەى كافائینیان Caffeine تېدایە كە هانى گوچیلەكان دەدات بۆ زیاتر دەردانى ناو، بەمەشەوه هەستى تینووبوون پەیدا دەكات، هەر وهه جگە له خواردنەوه گازدارەكان مەدەى كافائین له گەلێك خواردن و خواردنەوهى تردا به رېژەى جیاواز هەیه وەكو قاوه، چای، كاكاو، شوكلاتە، خواردنەوهى وزبەخشەكان Energy drinks. گەلێك خۇراك رېژەبەكى بەرزى خوی لهخۇدەگرن بۆ نمونە زەیتون، جیبس، پیتزا، دۆشاوى تەماتە، خۇراكى خیرا، كیتچەپ و ساس، ترشیات، هەر وهه خۇراكه قوتوبەندەكان بەتایبەتى گوشت و مریشك و ماسى قوتوبەند، بەگشتى خۇراكى رېستورانتهكان رېژەبەكى بەرزى خوی لهخۇدەگرن. هەول بدە هەر له پاش رۆژرووشكاندندا تا كاتى نووستن و پاشان لهكاتى پاشیودا برېكی زۆرى ناو بخۆیتەوه. برېكی باش له سەوزه و میوهى جۆراوجۆر بخۆ، چونكە جگە له رېژەبەكى بەرزى ناو گەلێك مەدەى سوودەبخش لهخۇدەگرن وەكو فیتامین و كانزا و ریشال و ماددە دژتۆكسانەكان، هەر وهه دووركەوه له خۇراكى تېژ كە هەستى تینووبوون زیاتر دەكەن.

نارەھەتى قاچەكان لە شەودا

بە گوێزەي ئامارەكان، نزیكەي ۱۰٪ی دانیشتووان گرتیسی نارەھەتی قاچەكانیان لەكاتی نووستندا ھەیسە. دیاردەي نارەھەتی قاچەكان Restless leg syndrome راستەوخۆ یان نزیكەي نیو کاتز میژ پاش چوونە ناو جینگەي نووستن دەستپێدەكات، ھەندیک جار پان و قۆل و باسكەكانیش دەگرتنەو. ئەم گرتنە لە پیاو و ئافرەتدا وەكو یەك روودەدات، بەلام ئافرەتە دووگیانەكان پتەر تووشی دەبن و خۆشەختانە راستەوخۆ پاش منداڵبوون چاك دەبنەو. تا ئیستا ھۆكاری راستەقینەي ئەم گرتنە بە تەواوی نەزانراو، بەلام فاكترە ھاندەرەكان بریتین لە: بەركەوتن بە سەرما، زوو نووستن، كەمخوینی لەبەر كەمی ئاسن، جگەرەكێشان، خواردنەوێ ئەلكھول، ماندوووبوون و ھیلاکی بەدەنی، پەستی و نیگەرانی، شەكتی دەروونی (ستریس Stress)، نەخۆشی شەكرە، نەخۆشی لە گلاندی دەرقی، ھەوكردنی رۆماتیزمی جومگەكان. بە گشتی لە زۆریەي ھالەتەكاندا نارەھەتی قاچەكان لەكاتی نووستندا گرتنێكی تەندروستی گەورە نییە و زۆر جار لەخۆبەو دەیت و دەپوات. ھەنگاوەكانی چارەسەر كۆردن بریتین لە: شیلان (ماساژ Massage) و شووشتنی قاچەكان بە ناوی گەرم، بەكارھێنانی دەنکی تایلینۆل Tylenol یان ئەسپرین بەر لەكاتی نووستن، دووركەوتنەو لە خواردنەو كافئینییەكان، درەنگ نووستن، مەشقی وەرزی رۆژانە وەكو رۆیشتن.



نیشانەكانی سستب

گلاندی دەرقی Thyroid gland لە شێوێ پەپولەدایە و كەوتۆتە بەشی پێشەو و خوارووی مل لە پێش بۆری ھەناسەدا، دوو ھۆرمونی تایرۆكسن یان T₄ و T₃ راستەخۆ دەردەتاتە ناو خوێن كە فرمانەكەیان بریتییە لە رێكخستنی گەشە و میتابۆلیزم (كرداری بەدەستھێنانی وزە لە خۆراكدا). سستبوونی گلاندی دەرقی Hypothyroidism واتە كەم دەردانی ھۆرمۆنەكانی ئەم گلاندە كە دەبێتە ئەگەری سستبوونی كرداری میتابۆلیزم لە لەشدا، گرتنێكی نیشانەكانی سستبوونی گلاندی دەرقی بریتین لە: ھەستكردن بە بێھێزی و بێ وزەیی، زیادبوونی كێشی لەش و

٦ تیستی پۆیست بۆ پیاوان

بە پرۆستات سەرەتا لە تەمەنی ٤٠ سالی پاشان لە تەمەنی ٥٠ سالی و بەسەرەو ھەر سالی جارێك تا تەمەنی ٦٥ سالی. پینۆری قۆلۆن Colonoscopy تەمەنی ٥٠ سالی پاشان ھەر ٥ سالی جارێك بۆ دلتیابوون لە نەبوونی شێرپەنجە لە قۆلۆن و رێكەدا.

جۆرەكانی كۆلیستیرۆل و گلیسیریدە سیانییەكان Cholesterol and Triglycerides لەپاش تەمەنی ٣٠ سالی ھەر ٥ سالی جارێك و لەپاش تەمەنی ٤٥ سالی ھاواشە كە سالانە ئەم تیستە نەنجام بدريت. ئاستی پرۆتینی C-reactive لە خوێندا سالانە جارێك لەپاش تەمەنی ٤٠ سالی بە مەبەستی دلتیابوون لە سەلامەتی دلی و پرۆستات و جگەر. ئاستی ھۆرمۆنەكانی گلاندی دەرقی لە نزیك تەمەنی ٢٠ سالی پاشان ھەر ٥ سالی جارێك تا تەمەنی ٦٠ سالی. تیستی ئەنزیمی PSA تاییەت

بۆ خۆپاراستن لە چەندین نەخۆشی و دلتیابوون لە تەندروستی، پۆیستە لەسەر پیاوان كە لەزێر چاودیری دكتۆردا چەند تیستی كی تاییەت لە تەمەنی كی دیاریكراو نەنجام بدريت، بۆ نمونە پەستانی خوێن، چەورییەكانی خوێن، پرۆتین و ھۆرمۆنەكان لە خوێندا، ئەنزیمی تاییەت بە پرۆستات، پینۆری قۆلۆن. پەستانی خوێن Blood Pressure گرتنە بۆ دلتیابوون لە سەلامەتی خوێنپەرەكانت، لەپاش تەمەنی ٣٠ سالی ھاواشە كە بەلای كەم سالانە پەستانی خوێنی خۆت لەلایەن دكتۆر بگريت. بۆ دلتیابوون لە سەلامەتی كۆنەدامی دلی و سوورپان و جگەر تیستی خوێن بۆ ئاستی ھەموو



كرېژ واتە كەروو



نايا دەزانى كە تۆشكى سەر لە ئەنجامى گەشەى زىيادى كەرووى پىتېئۆسپورون Pityrosporon لەسەر پىستى سەردا پەيدا دەيىت كە يان تفرى سىي بە راددەيەكى زۆر ھەلدەوهرتت كە پىنى دەوترى كرىژ Dandruff. ئەم كەروو لەسەر پىستى سەرى ھەموو كەسكىدا ھەيە، بەلام لە ۲۰٪ خەلكدا ھەوكردن Seborrheic dermatitis پەيدا دەكات و دەيىتە ھۆى زياتر و خىراتر ھەلوهرىنى تۆشك. ھۆكارى توشىببون بە كرىژ دەگەرئەو ھەلاوازىبونى سىستەمى بەرگرى لەش كە رىنگە خۆش دەكات بۆ گەشەكردى كەروو و بەكتريا لە پىستى سەردا، ھەرھەا توشىببون بە كرىژ لەوانەيە كە مەيلىكى زىگماكىشى ھەيەت. ھەندىك نەخۆشى پىست وەكو سەدەف Psoriasis كە پەلەى سوورى زەق پەيدا دەكات لەسەر پىستى ئەنشىك و ئەزۆدا، زۆر جار وەكو ھالەتىكى كرىژى سەخت سەرھەلدەدات. ئەگەرچى زۆر جار لەناوهردى كرىژ ئاسان نىيە، بەلام بۆ چارەسەركردنى كرىژ يان بەلاى كەم نەھىشتنى خورشت و كەمكردنەوہى تۆشك، جگە لە شووشتنى پىستى سەر رۆژانە يەك جار يان پتر، پىويست بە شامپوئى تايبەت دەكات كە ماددەى بىكوژى كەرووى تىدايىت بۆ نمونە شامپوئى كىتۆناز Ketonaz بە رىنمايى دكتورى پىست.



وونى گلاندى دەرەقى

زەحمەتى لە دابەزاندنى لەپاش پەپرەوكردىكى تەواوى بەرنامەى دابەزاندنى كىش، گەرەبوونى قەبارەى زمان، سەردەبون و سېبون يان تەزىنى پەلەكان، بەرگەنەگرتنى سەرمما، زوو لەبېركردن و كەمبوونەوہى سەرنجدان، قژھەلوهرىن، ھەلوهرىنى مووى بەشەكانى دەرەوى برۆكان، وشكىبوونى پىست، دابەزىنى پەستانى خوين، قەبەبوونى دەنگ Hoarseness، قەبزی، خەمۆكى و ھەلبەز و دابەزى مەزاج، بەرزبوونى ئاستى كۆلىستېرۆل و چەورى گلىسریدە سىيانىيەكان لە خويندا، سەرئىشە و نازار لە ماسولكەكاندا، كەمبوونەوہى ئارەقەكردن، تىكچوونى عادە لە ئافرەتى توشىببودا، نازار لە جومگەكاندا.

وهرزى بۆ ئافرەتانى سەر ووى ۴۰ ساڵ

زياتر و خىراتر لەم تەمەنەدا روودەدات. ھەرھەا پىويستە لەسەر ئافرەت كە ئامپىرى سەلامەت بۆ وەرزش ھەلپىرئىت، بۆ نمونە دانانى كلاوى تايبەتى سەر Helmets لەكاتى لىخوېرنى پايىسكل و لەپىكردىكى كە فىش يان كالەى تايبەت بە راكردن بۆ ھەلمژىنى ھىدەمە..تاد.

ئافرەتەنە دەبەخشىت. ھەرگىز مەلۇ كە تەمەنم گەرە بووە چىتر تواناى وەرزش نەماو، ئەگەر درك بە سوودە زۆرەكانى وەرزش بۆ تەندروستى بکەيت، ئەوا بىنگومان لەم گۆتەيە پاشگەز دەيىتەوہ. وەرزش يەكىنكە لە شتە باشەكان دژى پىربوون و دژى زىادبوونى كىشى لەش و قەلەوى. ئافرەت لەپاش ئەم تەمەنەدا پىويستە كە لەسەرخۆ و بەرە بەرە بە وەرزشىكى سووك دەستپىكەت، بەمەوہ تواناى بەرگەگرتنى لەش زىاد دەيىت و تواناى وەرزشى قورستى دەيىت و ئەگەرى كەوتن و شىكانى ئىسك و برىنداربوونى لەش لەبەر مەشقە وەرزشىيەكان كەمتر دەيىتەوہ. خوارنەوہى برىكى باشى ئاو زۆر گرنكە بۆ رىگرتن لە وشكىبوونەوہ يان كەمبوونەوہى شىلەى لەش كە لەگەل وەرزشكردن

ئافرەت كە دەگاتە ۴۰ سالى تەمەن و بەسەرەو، واتە بەرەو پىربوون دەچىت، بەلام ئەمە ھەرگىز ماناى ئەوہ ناگەبەنئىت كە تەندروستى خۆى فەرامۆش بکات، مەشقى وەرزشىش رىگە يە كى سروشىتەيە كە سوود بە م

