کەمی زینک

زینك یان تۆتیا Zinc کانزایەکی زۆر پێویستە بۆ لەش، گرنگە بۆ بەهێزکردنی بەرگری دژی هەوکردن، زوو چاکبوونەوەی برینەکان، باشترکردنی هەستی چێژ و هەستی بۆنکردن، هاندانی گەشە و پەرەسەندنی کۆرپە لەکاتی دووگیانی و پاشان لە تەمەنی منداڵی و هەرزەکاریدا، هەروەها بۆ دروستیوونی ترشی DNA.

مرۆڤ ڕۆژانە پێویستی بە نزیکەی ١٥ملگم زینك لە خۆراکەوە هەیە.

گرنگترین سەرچاوە خۆراکییەکانی زینك بریتین لە: گۆشت، جگەر، دانەوێڵە، نۆك، پاقلەمەنییەکان، هێلکە، مەحار Oyster. کەمی

بەهای خۆراکی گێوژ

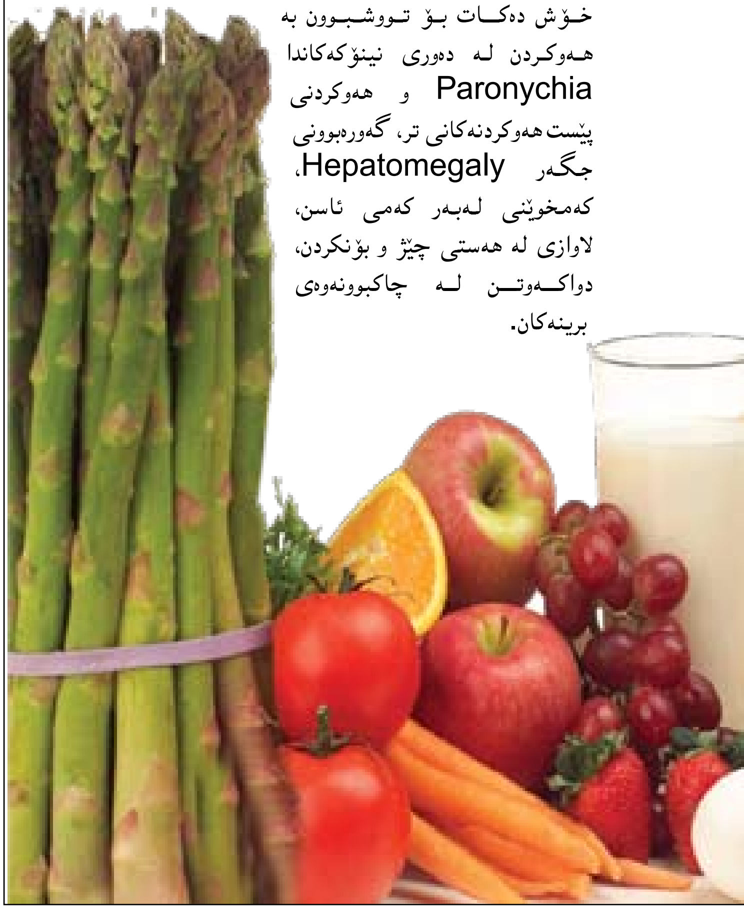
گێوژ Hawthorn بەهایەکی خۆراکی باشی هەیە بەتایبەتی کە ڕێژەیەکی بەرز لە ئاوێتە فلاڤانۆیدە چالاکەکان لەخۆدەگرێت کە ماددەی دژەئۆکسانی بەهێزن و ڕەنگی سوور و زەردی گێوژ پێکدەهێنن. گێوژ چەندین سوودی هەیە بەتایبەتی بۆ کۆئەندامی دڵ و سووڕان وەکو: پاراستنی دڵ و چالاککردنی ماسولکەی دڵ بە ڕێگرتن لەو ئەنزیمانەی کە ماسولکەی دڵ لاواز دەکەن کە سوودی زۆری هەیە بۆ تووشبووان بە جۆرێکی سووکی پەککەوتنی دڵ، بەهێزکردنی توانای دڵ بۆ پەمپکردنی خوێن، فراوانکردنەوەی بۆرییەکانی خوێن، ڕێکخستنەوەی لێدانە نارێکەکانی دڵ Cardiac arrhythmia، ڕێگرتن لە نیشتنی چەوری لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکانی تاجی دڵ Coronary arteries. خواردنی گێوژ کاریگەری ئارامبەخشی هەیە بەوەی کە یارمەتی نوستنێکی ئارام دەدات بەتایبەتی لە تووشبووان بە خەوزڕان Insomnia، هەروەها هاریکاری پاراستنی پرۆتینی کۆلاجین دەدات کە شانە بەستەرەکانی پێکدەهێنێت بەمەوە جومگەکان دەپارێزێت، فرمانەکانی کۆئەندامی میزەڕۆش باشتر دەکات.

سۆدا یان خواردنەوە وزەبەخشەکان؟

خواردنەوە وزەبەخشەکانی Energy drinks وەکو ڕێد بوڵ، مۆنستەر، تایگەر، میگابایت...تاد هەوڵێکن بۆ زیادکردنی وزە لەگەڵ دابینکردنی بڕێکی باش لە: کۆمەڵەی ڤیتامین B، پوختەی چەند گیایەك Herbal extracts، ترشە ئەمینییەکان Amino acids کە یەکەی بنچینەیی پرۆتینەکانن، بەڵام پێویستە کە هەردەم بیر لە چێوەی کەمەرت بکەیتەوە بۆ زانینی ڕێژەی چەوری یان زیادبوونی کێشی لەش، بۆ ئەم مەبەستە حیسابێکی تایبەت بۆ شەکر بکە لە هەر خواردن و خواردنەوەیەکی ڕۆژانەتدا. ئەمە بزانە کە قوتوویەکی ١٦ئۆنسی (نزیکەی ٤٧٢ میللیلیتر) لە زۆربەی جۆرەکانی خواردنەوە وزەبەخشەکان نزیکەی ٢٨٥ کالۆری لەخۆدەگرێت کە هەمووی تەنیا لە شەکرەوە سەرچاوە دەگرێت کە ئەمەش بە ٨٠ کالۆری لە هەمان بڕی سۆدا یان بیبسی زیاترە. لەمەش پتر، لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە خواردنەوە وزەبەخشەکان بە ڕێژەی ١١٪ زیاتر لە سۆدا زیان بە ددانەکان دەگەیەنن. کەواتە نهێنییەکە لێرەیە کە کۆمپانیاکانی خواردنەوە وزەبەخشەکان باسی ناکەن، تەنیا ڕاستی زانستی کە سەلمێنراوە ئەوەیە کە هۆکاری وزەبەخشین دەگەڕێتەوە بۆ ڕێژە بەرزەکەی ماددەی کافائین لەناو خواردنەوە وزەبەخشەکاندا کە دەگاتە نزیکەی ٨٠ ملگم واتە کوپێکی قاوە کە هەمان مەبەست دەپێکێت.

له خۆراكدا

زینك له خۆراكدا چەندین نیشانه له لەشدا پەیدا دەكات به گوێری توندی كەمبوونەكه، بۆ نموونه: كەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، هەستكردن به بێهێزی و هیلاكی، سكچوون، دواكەوتنی گەشەكردن، قژهەڵوەرین، دابەزینی بەرگری لەش كه رێگا خۆش دەكات بۆ تووشبوون به هەوكردن له دەوری نینۆكەكاندا Paronychia و هەوكردنی پێست هەوكردنەكانی تر، گەورەبوونی جگەر Hepatomegaly، كەمخوێنی لەبەر كەمی ئاسن، لاوازی له هەستی چێژ و بۆنكردن، دواكەوتن له چاكبوونەوەی برینەكان.



بەزالیا..سەرچاوەی دژەئۆكسانەكان

له راستیدا بەها خۆراكییەكەی بەزالیا Green peas لەوەدایه كه رێژەیەكی بەرز له چەندین جۆری مادده دژەئۆكسانەكان لەخۆدەگرێت، بۆ نموونه مادده فلاڤانۆلەكانFlavanols، ترشەكانی فینۆلیك Phenolic acids، كارۆتینۆیدەكان Carotenoids به شێوەی ئەلف كارۆتین و بیتا كارۆتین، ساپۆنیەكان Saponins، پۆلیفینۆلەكان Polyphenols. بەزالیا سەرچاوەیەكی باشه بۆ ڤیتامینەكانی B١، K، C، A، B٢، B٥، B٦، B٩ كه زۆر پێویستن بۆ پاراستنی تەندروستی. هەروەها بەزالیا جگه له ریشاڵ، چەندین كانزای گرنگ لەخۆدەگرێت وەكو زینك، مەگنسیۆم، مەنگەنیز، فۆسفۆر، كۆپەر كه رۆڵی بەرچاویان هەیه بۆ بەهێزكردنی بەرگری لەش و پاراستنی ئێسكەكان و بینای ماسولكەكاندا. سووده تەندروستییەكانی تری بەزالیا بریتین له: چالاكی دژی هەوكردنەكان، رێكخستنی ئاستی شەكری خوێن، پاراستنی كۆئەندامی دڵ و سووڕان، چالاكی دژی تووشبوون به شێرپەنجه

خەردەل بۆ كەمكردنەوەی گاز

خەردەل Mustard زۆر سوودبەخشه بۆ كرداری هەرسكردنی خۆراك، هەروەها كرداری میتابۆلیزم تاو دەدات. خەردەل به رەنگی رەش، قاوەیی، سپی له بازاڕەكاندا هەیه و سەرچاوەیەكی زۆر باشه بۆ ترش چەوری له جۆری ئۆمیگا٣. خەردەل چەندین ماددەی گرنگی تر لەخۆدەگرێت وەكو: پرۆتین، كالسیۆم، ریشاڵ Fiber، ئاسن، مگنسیۆم، مەنگەنیز، فۆسفۆر، زینك، سیلینیۆم. سووده تەندروستییەكانی خەردەل بریتین له: زیادكردنی دەردانی لیك ٨ جار پتر له حاڵەتی ئاسایی لەكاتی خواردندا، ئەمەش هاریكاری كرداری هەرسكردنی خۆراك دەدات ه رێگا له كۆبوونەوەی گاز له گەدە و ریخۆڵه دەگرێت، رێگرتن له گەشەكردنی خانه شێرپەنجەییەكان، كەمكردنەوەی نیشانەكانی كۆئەندامی هەناسه له تووشبووان به رەبو و هەوكردنی بۆڕی هەناسه و كڕانەوە و سووتانەوەی قوڕگ، سووككردنی نیشانەكانی هەوكردنی رۆماتیزیمی جومگەكان له ئازار و ئاوسان، دابەزاندنی پەستانی خوێن، رێگرتن له سەهەڵدانی نۆرەی سەرئێشه له تووشبووان به شەقەسەردا، لەناوبردنی هەندێك جۆری بەكتریا و كەڕوو.

هەستەوەری چییە؟

هەستەوەری Allergy بریتییە لە کاردانەوەیەکی نائاسایی سیستمی بەرگری لەش بەرانبەر بەو ماددە سروشتییانەی کە لە دەوروبەرماندان. گرنگترین نیشانەکانی هەستەوەری بریتین لە: هەستکردن بە ماندووبوون، نۆرەی سەرئێشە، پژمین، هەستکردن بە خوران لە ژوورەوەی لووتدا، زوو زوو تووشبوون بە هەڵامەت، زوو زوو تووشبوون بە هەوکردنی گیرفانەکانی لووت، تووشبوون بە هەوکردن بە کەڕوو بەتایبەتی لە کەلێنی پەنجەکاندا، سەرسووران، خورشت و سووربوونەوەی چاوەکان لەگەڵ زیاد فرمێسککردن، پەیدابوونی ئەڵقەی تاریك لە دەوری چاوەکان، دووبارەبوونەوەی هەوکردن لە گوێیەکادا، کۆکە و هەوکردنی بۆری هەناسە، هەستکردن بە توندی لە ناوچەی سینگدا، ویزە لە سینگ و هەناسەتەنگی، ئەکزیما و سووربوونەوەی پێست لەگەڵ خورشت، بەدهەرسی و کۆبوونەوەی گاز لە گەدە و ریخۆڵەدا، هەندێك جاریش سکچوون یان قەبزی. ئەو ماددە و خۆراکانەی کەدەبنە ئەگەری هەستەوەری بریتین لە: تۆز و خۆڵ، گەنم، هێلکە، شیر، هەوێن یان خەمیرە، پاقلەی سۆیا، ئەو بۆن و ڕەنگە دەستکردانەی کە لە پیشەسازی خۆراکدا بەکاردەهێنرێن.

خەونە تەڕەکان

کە کوڕەکان دەگەنە تەمەنی پێگەیشتن یان باڵغبوون Puberty، هەندێك جار کە لەخەو هەڵدەستن دەبینن جلی ژێرەوە یان بێجامەیان بە ماددەیەکی لینج وەکو قانێك تەڕبووە کە ئەمە میز نییە، بەمە دەگوترێ خەونی تەڕ کە زۆر جار کوڕە هەرزەکارەکان سەرسام دەکات، بەڵام ئەمە بە تەواوی ئاساییە. خەونی تەڕ زۆر جار بە پڕاندنی شەوانە Nocturnal Emission ناوزەد دەکرێت، واتە هاتنە دەرەوەی تۆواو لەکاتی نووستندا کە لەخەوندا وێنە و کرداری سێکسی دەبینرێ. ئەم خەونانە لەگەڵ باڵغبووندا سەرهەڵدەدەن لەو کاتەی کە لەش بڕێکی زیاتری هۆرمۆنی تێستۆستیرۆن بەرهەم دێنێ کە هۆرمۆنی سەرەکی نێرینەیە. هەرچەندە هەندێك کەس هەست بە نارەحەتی دەکەن پاش بینینی ئەم جۆرە خەونانە یان هەست بە تاوان دەکەن، بەڵام ئەم خەونانە لەژێر کۆنترۆڵدانین و نزیکەی هەموو هەرزەکارەکان بەشێوەیەکی سروشتی دەیانبینن کاتێك لە کاتەکاندا بە درێژایی ماوەی باڵغبوون. نزیکەی ٪٥٠ لە کوڕەکان تا تەمەنی پانزە ساڵی ئەم خەونانە دەبینن. بەهەرحاڵ، ناتوانرێ کە ڕێگایان لێ بگیرێت، بە وەرزشکردن خەونەکان کەم دەبنەوە لە زۆربەی کوڕەکاندا. ئەگەرچی زیانیان نییە، بەڵام هێشتا ئەم خەونانە تا ڕاددەیەك هەرزەکارەکان نارەحەت و نیگەران دەکەن.

هۆکارەکانی زیپکەی گەنجێتی

زیپکەی گەنجێتی Acne vulgaris لەو کاتەدا سەرهەڵدەدات کە گلاندە چەورییەکانی پێست کە بە ڕەگی مووەکانەوە نووساون دەوروژێن لەگەڵ تەمەنی باڵغبووندا کە ڕێژەی هۆرمۆنە نێرینەییەکان Androgens بەرز دەبنەوە، بەمشەوە ڕێژەی دەردانی چەوری لەم گلاندانەوە زیاد دەبێت و کونی یان جۆگەی گلاندەکە دەگیرێت، ئینجا ڕەگی موو بەرە بەرە گەورە دەبێت و دەبێتە زیپکە، پاشان دەتەقێت و ڕێگا خۆش دەکات بۆ گەیشتنی بەکتریا بە چینەکانی قوڵتری پێست و پەیداکردنی هەوکردن. هۆکارە هاندەرەکانی سەرهەڵدانی زیپکەی گەنجێتی بریتین لە: هەندێك جۆری دەرمان وەکو ستیرۆیدەکان، بەرکەوتنی پێست بە هەندێك ماددەی کیمیایی وروژێنەر، بەکارهێنانی ئاوێتەکانی جوانکاری. بوونی مەیلی زگماکی واتە جێماوە لە دایك و باوکەوە بۆ منداڵەکانیان لەوانەیە ڕۆڵێکی بچووکی هەبێت لە تووشبوون بە زیپکەی گەنجێتی، هەورەها بە گوێرەی خۆراك بەتایبەتی خۆراکی شیرین و چەور یان شیر و شوکولاتە و خواردنەوەی گازدارەکان.

Wet Dreams

سوود و زیانەکانی هاوێنەی لکاو

هاوێنەی لکاو Contact lens بە مەبەستی ڕاستکردنەوەی کورتبینی و دووربینی و ئەستیگماتیزم لەجیاتی چاویلکە و بە مەبەستی جوانیش بەکاردێت. ئێستا هاوێنەی لکاو پێشڤەچوونێکی زۆری بەخۆوە بینیوە، بۆ نموونە جۆری ڕەق Hard و جۆری نەرم Soft و جۆری تایبەت Specialized لەبەردەستدان کە هەر یەکەی بۆ کەسێك زیاتر گونجاوە و تایبەتمەندی هەیە. هەڵبژاردنی جۆری هاوێنەی لکاو بە هەماهەنگی لەگەڵ دکتۆری چاودا بەپێی چەند پێوەرێکی تایبەت ئەنجام دەدرێت. بەکارهێنانی هەر جۆرێکی هاوێنەی لکاو ئەگەری هەوکردنی چینی کۆڕنیای چاو زیاد دەکات، بۆ خۆپاراستن لەم ئەگەرە پەیڕەوی چەند هەنگاوێك بکە بۆ نموونە: دەستەکانت بە جوانی بشۆ و وشکیان کەرەوە بەر لە دانانی هاوێنە، پێش مەلەکردن و گەرماو هاوێنە لە چاوت کەرەوە، هەروەها پێش نووستنیش، هاوێنەکان بە گیراوەی تایبەت بە جۆری هاوێنەکەت پاك بکەرەوە پاشان گیراوەکە فڕێ بدە، هاوێنەی لکاو هەیە تەنیا بۆ یەك جار بەکاردێت، هەندێکی تر بۆ ماوەی چەند هەفتەیەك بۆیە بە وردی پەیڕەوی ڕێنماییەکانی دکتۆری چاو بکە.

بۆ سووککردنی تا

تا Fever یان بەرزبوونەوەی پلەی گەرمی لەش خۆی لەخۆیدا نەخۆشی نییە، بەڵکو نیشانەیە. هێڵێکی گرنگی بەرگری لەشە دژی هەوکردنەکان و سیستمی بەرگری لەش چالاك دەکاتەوە بۆ زیاتر دروستکردنی خڕۆکە سپییەکانی خوێن و دژەتەنەکان Antibodies و فاکتەری تری بەرگری. بۆ سووککردنی تا پەیڕەوی چەند هەنگاوێك بکە بۆ نموونە: جلی زیاد و بەتانی زیاد لەسەر نەخۆش لابەرە، با دەوروبەر یان هەوای ژوور فێنك بێت نەك گەرم. کەمادەی شلەتێن بەکاربێنە یان با نەخۆش دوشێك بە ئاوێکی نیمچە گەرم وەربگرێت بەتایبەتی لەپاش بەکارهێنانی دەرمان ئەگینا پلەی گەرمی لەش دووبارە بەخێرایی بەرز دەبێتەوە. هەرگیز کەمادەی سارد یان یان سڕینەوەی ئەلکهولی بۆ نەخۆش بەکارمەهێنە، چونکە تەنیا پێست سارد دەکەنەوە ئەمەش دەبێتە ئەگەری هەستکردن بە سەرما و لەرز کە هێشتا پلەی گەرمی لەش بەرز دەبێتەوە. هەوڵ بدە شلەی سارد بدەیتە نەخۆش بەپێی بەرگەگرتن. بۆ دابەزاندنی پلەی گەرمی لەش، دەرمانی وەکو ئەستامینۆفین Acetaminophen یان بروفین یارمەتی نەخۆش دەدەن تا چارەسەری تەواو دەکرێت لەلایەن دکتۆر.