هەستەوەری به خواردنی باینجان

هەستەوەری خۆراك Food allergy بریتییە لە کاردانەوەی سیستمی بەرگری لەش بەرانبەر بە ماددەیەکی دیاریکراوی ناو هەندێك خۆراك، وەکو هەوڵێك بۆ بەرگریکردن لەش دژەتەن دژی ئەم ماددەیە دروست دەکات کە ئەمەش دەبێتە هۆی دەرکەوتنی نیشانەکانی هەستەوەری لە ماوەی چەند خولەکێك تا چەند کاتژمێرێك یان هەتا پاش ڕۆژێك لە گەیشتنی ماددەکە بە لەش. نیشانەکانی هەستەوەری بە خۆراکە جیاوازەکان وەکو یەکن، بۆ نموونە خورشت و ئاوسانی لێوەکان یان دەم و زمان، خورشت لە پێستدا، نووسانی دەنگ، هێڵنج یان ڕشانەوە، سك ئێشە و هەندێك جاریش سکچوون.

جگە لە باینجان Eggplant، ئەو خۆراکانەی کە زیاتر هەستەوەری لە هەندێك کەسدا پەیدا دەکەن ئەمانەن: ماسی، خەردەل، شیر، هێلکە، بەهارات، پاقلە، خۆراکە قوتووبەندەکان. ئەو کەسانەی کە زیاتر ئەگەری هەستەوەرییان بە خواردنی باینجان لێدەکرێت بریتین لە: منداڵە کورتەباڵاکان، تووشبووان بە نەخۆشی شەکرەی جۆری یەکەم، ئافرەتە تووشبووەکان بە هەندێك نەخۆشی زگماکی هێلکەدانەکان، تووشبووان بە مۆنگۆلیزم، ئەوانەی هەستەوەری دەنوێنن بەرانبەر بە خواردنی تر وەکو گەنم و هێلکە و بەهارات.

قەرنابیتی مۆر یان قەرنابیتی سپی؟

بەهای خۆراکی قەرنابیت Cauliflowerلەوەدایە کە چەندین ماددەی دژەئۆکسان لەخۆدەگرێت کە بایەخیی تەندروستی زۆریان هەیە، بۆ نموونە ماددەی ئەلیسین Allicin کە ئەگەری تووووشبوون بە نەخۆشی دڵ و جەڵتەی مێشك کەم دەکاتەوە. قەرنابیت ڕێژەیەکی بەرزی کانزای سیلینیۆم و ڤیتامین C لەخۆدەگرێت، کانزای سیلینیۆم کە بە هەماهەنگی لەگەڵ ڤیتامین C ڕۆڵی هەیە بۆ بەهێزکردنی سیستمی بەرگری لەش بەتایبەتی دژی هەوکردنە میکرۆبییەکان و ڤایرۆسەکان. خواردنی قەرنابیت ئاستی کۆلیستیرۆل تا ڕاددەیەکی باش دادەبەزێنێت، چونکە ڕێژەیەکی بەرزی لە ڕیشاڵی تواوە تێدایە کە قۆڵۆنیش لە شێرپەنجە دەپارێزێت، هەروەها ترشی فۆلیك لەخۆدەگرێت کە گرنگە بۆ گەشەی خانەکان و ئافرەتی دووگیان بە مەبەستی پاراستنی کۆرپە لە سەقەتی زگماکی. هۆکاری ڕەنگی جیاوازی قەرنابیت دەگەڕێتەوە بۆ جیاوازی لە ڕێژە و جۆری ماددە دژەئۆکسانەکان بەتایبەتی فلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids و کارۆتینۆیدەکان Carotenoids دەنا لە ڕووی پێکهاتەکان و بەهای خۆراکییەوە قەرنابیتی مۆر و سپی جیاوازییەکی ئەوتۆییان نییە.

چای بە هێڵ

هێڵ Cardamon گەلێك پێکهاتەی گرنگ لەخۆدەگرێت، بە گەرمی و کوڵاندنیش ئەم پێکهاتانە لەدەست نادات. تێکەڵکردنی هێڵ لەگەڵ قاوە یان لەگەڵ چایدا سوودی هەیە بۆ دابەزاندنی کۆلیستیرۆل و کەمکردنەوەی ئەگەری ڕوودانی نۆرەی دڵ و جەڵتەی مێشك. هەروەها هێڵ چالاکی دژی بەکتریای هەیە بەتایبەتی ئەو بەکتریانەی کە لەناو دەمدا دەژین و دەبنە هۆیی هەوکردنی پووك و ناوپۆشی دەم، هێڵ ڕۆڵی هەیە بۆ پاراستنی ددانەکان لە نیشتنی چینی کلس لەسەریاندا. جگە لەوەی کە خواردنی هێڵ ڕۆڵی هەیە بۆسافکردن و پارێزگاریکردن لە جوانی پێست بەتایبەتی لە کەسانی خاوەن پێستی ناسك و هەستییاردا، ڕۆڵی بەرچاویشی هەیە بۆ پاراستنی پێست لە کاریگەرییە خراپەکانی تیشکی سەرووی وەنەوشەیی کە لە تیشکی خۆردایە، هەروەها بۆ پاراستنی پێست لە تووشبوون بە چەندین نەخۆشی، هەروەها دژی ئەو جۆرە کەڕووەی پێست کار دەکات کە دەبێتە ئەگەری کرێژ یان توێشك لە پێستی سەردا. جێگای وەبیرهێنانەوەیە کە زیاد خواردنی بڕی زۆری هێڵ لەوانەیە کە زیان بە شانەکانی ناوپۆشی گەدە بگەیەنێت بە شێوەی سووتانەوە و داڕووشان، هەروەها نابێت کە هێڵ لەناو قوتووی پلاستیکدا هەڵبگیرێت.

خۆراک- کالۆری

یەك کوپ شیرەی لیمۆ ١٥٠ مل بێ شەکر	٦٠ کالۆری
١٠٠ گرام چەوەندەری کوڵاو	٣٧ کالۆری
نیو کەوچکی گەورە زەیت	٣٣ کالۆری
٤ کەوچکی کوپ کیتچەپ	٤٦ کالۆری
١٢٥ گرام برنج	١٥٠ کالۆری
٣٠ گرام پەنیری تەڕ	١٤٢ کالۆری
پارچەیەك نان ٢٥ گرام	٦٨ کالۆری
١٠٠ گرام ترێی سپی	٧٠ کالۆری
یەك دانە مۆز	١٠٥ کالۆری
یەك کوپ سۆدا ١٥٠ مل	٦٠ کالۆری
یەك کوپ شیری شیرینکراو	١٧٠ کالۆری
١٠ گرام کەرە	٧٦ کالۆری
یەك دانە پرتەقاڵ	٤٢ کالۆری
یەك پەرداخ شیرەی ترێ ٢٠٠ مل	١٢٢ کالۆری
٤ دانە سۆوسەج	٢١٢ کالۆری
١٥٠ گرام مەعکەرۆنە و گۆشت	٣١٠ کالۆری

نانی گەنم

نان یان سەمونی گەنم بە هەموو پێکهاتەکانییەوە بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە بەوەی کە ڕێژەیەکی بەرزی ڕیشاڵ و کانزاکان لەخۆدەگرێت، لەهەمان کاتدا زوو هەستی تێربوون پەیدا دەکات واتە کەمتر دەخۆیت، دەتپارێزێت لە زیادبوونی کێش و قەڵەوی، هەروەها لە نەخۆشی شەکرە و نەخۆشی دڵ و کۆلیستیرۆلی بەرز. بە گوێرەی ئاردی سپی، لە چەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە ئەو ژمە خۆراکییانەی ڕێژەیەکی بەرزیان لە نان یان سەمونی سپی یان مەعکەرۆنەی سپی تێدایە، ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییەکانی دڵ زیاد دەکەن. بە مانایەکی دیکە، زیاد خواردنی هەموو ئەو خۆراکانەی کە لە کاربۆهیدراتی سافکراو Refined یان شەکرەکان دروست دەکرێن، دەبنە هۆی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن و ئەگەری تووشبوون بە نەخۆشییە کوشندەکان پتر دەکەن. هەروەها دەبنە ئەگەری زیادبوونی کێش، چونکە ڕیشاڵی خۆراکییان تێدا نییە، بۆیە هەستی تێربوون درەنگ دەبەخشن، ئەمەش وات لێدەکات کە بڕێکی زیاتر بخۆیت و درەنگتر هەست بە تێربوون بکەیت. نان و سەمونی سپی هەرگیز گونجاو نین بۆ تووشبووان بە نەخۆشی شەکرە و بۆ ڕیجیمکردن بە مەبەستی کۆنترۆڵکردنی کێشی لەش، هەروەها بۆ تووشبووان بە نەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ CHD. نموونەی ئەو خۆراکانەی کە پاش خواردنیان بە ماوەیەکی کەم ئاستی شەکری خوێن بەرز دەکەنەوە: برنجی سپی، و مەعکەرۆنە بە ئاردی سپی. ئەمەش لە لێکۆڵینەوەکاندا هاتووە کە لەبەر هۆکاری نادیار ئافرەت پتر لەپیاو تووشی نەخۆشی دڵ دەبێت لە ئەنجامی بەرزبوونەوەی ئاستی شەکری خوێن بە ڕێژەی ٣٪. هەوڵ بدە کە لەجیاتی نانی سپی و هەویرکارییەکان Pastry بە ئاردی سپی، نان و سەموون یان مەعکەرۆنە و هەویرکاری بە ئاردی بۆر بخۆیت، واتە بە ئاردی گەنم کە بە کرداری سپیکردن و سافکردندا تێنەپەڕیبێت.

چارەسەری کیـ

چارەسەری کیمیایی یان کیمۆ Chemotherapy واتە بەکارهێنانی ئەو جۆرە دەرمانانەی کە ڕاستەوخۆ خانە شێرپەنجەییەکان لەناودەبەن کە هەندێك جار بە دەرمانی دژەشێرپەنجە Anti-cancer ناوزەد دەکرێن. چارەسەری کیمیایی مێژوویەکی کۆنی هەیە، لە کاتی گریکە کۆنەکاندا هەبووە، لە ساڵی ١٩٤٠بۆ یەکەم جار ماددەی مەستاردی نایترۆجین بەکارهێنرا بۆ چارەسەرکردنی شێرپەنجە، پاشان ساڵ لە دوای ساڵ دەرمانی نوێ دۆزرانەوە و کەوتنە بواری بەکارهێنان بۆ زۆربەی هەرە زۆری جۆرەکانی شێرپەنجە کە ئێستا ژمارەیان لە ١٠٠جۆر ڕەتیکردووە. چارەسەری کیمیایی گرنگە بۆ: چارەسەرکردنی یەکجارەکی هەندێك جۆری شێرپەنجە، بچووککردنەوە یان سنووردارکردنی گەشەی گرێی شێرپەنجەیی، کەمکردنەوەی نیشانەکان بەتایبەتی ئازار، لەناوبردنی خانە شێرپەنجەییە میکرۆسکۆبییەکان کە لەوانەیە لەپاش لابردنی گرێ هێشتا مابنەوە. چارەسەری کیمیایی زیانی لابەلای گەورەیان هەیە وەکو: قژڕووتانەوە، کەمخوێنی، کەمبوونەوەی ئارەزووی خواردن، کەمبوونەوەی کێشی لەش، کزبوونی بەرگری لەش کە دەبێتە زیادبوونی ئەگەری تووشبوون بە هەوکردنەکان.

نەشتەرگەری

پیشە و کێشی لەش

بەپێی چەندین لێکۆڵینەوە، ئەو پیشەیەی کە شەکەتی و سترێسی زۆر لەخۆدەگرێت لەوانەیە کە ببێتە هۆی زیادبوونی کێشی لەش. پێوەندییەکی بەهێز لەنێوان باری دەروونی و کێشی لەش هەیە، چونکە گۆڕان لەباری دەروونیدا کاریگەری دەکاتە سەر ئارەزووی خواردن و حەز و وردەکارییەکانی تری پەیوەست بە خۆراك و خواردن. سترێس Stess وا لە زۆر کەس دەکات کە زیاد خۆراك بخوات بەتایبەتی خۆراکی بەتام کە ڕێژەی بەرز لە چەوری و شیرینی لەخۆدەگرن، هەروەها زیاد دانیشتن لە بەرانبەر شاشەی تەلەڤزیۆن. ئەمەش سەلمێنراوە کە لەکاتی سترێسدا لەش توانای مامەڵەکردنی دروست لەگەڵ چەورییەکان لەدەست دەدات کە ئەمەش کاریگەری دەبێت لەسەر کێشی لەشدا. هەروەها ئەو پیشانەی کە جووڵەی ماسوولکەکانیان پێویستە وەکو وەرزشوانی، کرێکاری، گەلێك جار دەبنە ئەگەری کەمبوونەوەی کێشی لەش لەبەر زیاد سەرفکردنی وزە.

ڕەقبوونی خوێنبەرەکان

کۆلیستیرۆڵ Cholesterol مادەیەکی چەوری مۆمییە، پێویستە بۆ لەش، بەڵام ئەگەر ڕێژەکەی لە خوێندا زیاد بکات لەوانەیە کە لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا بنیشێت و تووشی ڕەقبوونیان بکات. ڕەقبوونی خوێنبەرەکان Arteriosclerosis دەبێتە ئەگەری تەسکبوونەوەی خوێنبەر واتە کەمتر گەیشتنی خوێن بە شانەکان، لە هەر شوێنێکی لەشدا کەمبوونەوەی لێشاوی خوێن دەبێتە هۆی ئازارێکی توند لەبەر کەمبوونەوەی گەیشتنی گازی ئۆکسجین، پاشان کە ڕەقبوونەکە زیاتر پەرەدەسێنێ، ئەوا خوێن بە یەکجاری لەو شوێنەدا دەبڕێت و دەبێتە هۆی مردنی ئەو شوێنەی کە خوێنبەرەکەی بۆ دەچێت. ئەگەر ئەم کرداره لە یەکێك لە خوێنبەرەکانی تاجی دڵدا ڕوودات، ئەوا لەوانەیە کە ببێتە ئەگەری مردنێکی کتوپڕ، ئەگەر لە یەکێك لە خوێنبەرەکانی مێشکدا ڕوودات، ئەوا دەبێتە هۆی جەڵتە، لە خوێنبەرەکانی حەوز لە پیاودا دەبێتە ئەگەری لاوازی سێکسی لەبەر کەمبوونەوەی لێشاوی خوێن بۆ ئەندامی نێرینە. ئەو چەورە پرۆتینانەی کە چڕی کەمیان هەیە هەڵگری کۆلیستیرۆلی خراپن بۆیە پێیان دەڵێن کۆلیستیرۆلی خراپ. زیادبوونی ڕێژەی کۆلیستیرۆلی خراپ«bad cholesterol» یان LDL ئەگەری تووشبوون بە ڕەقبوونی خوێنبەرەکان زیاد دەکات، چونکە بە کرداری ئۆکسان لەسەر ناوپۆشی خوێنبەرەکاندا دەنیشێت و جێگیر دەبێت. بۆ کەمکردنەوەی ڕێژەی کۆلیستیرۆلی خراپ ئەم خۆراکانە کەم بخۆ: گۆشتی سوور، کەرە، شیری فول کرێم، هەویرکارییەکان، هێلکە، ئایس کرێم، جیبس، جگەر، خۆراکی خێرا Fast Food.

ـــمیایی (کیمۆ)

جوانکاری سک

نەشتەرگەری گورجکردنی دیواری سك و لابردنی کەرش یان ئەو چینە چەورییەی کە لە ناوچەی سك کۆدەبێتەوە Tummy tuckبە مەبەستی بچووککردنەوەی ورگ دەکەوێتە نێو سنووری نەشتەرگەری جوانکارییەوە نەك بەرنامەی دابەزاندنی کێشی لەش. لاوازبوونی ماسولکەکانی دیواری سك و شۆربوونەوەی کەرش لە گەلێك کەسدا جگە لە کاریگەری لەسەر لایەنی جوانی، زۆر جار دەبێتە هۆی پشت ئێشەیەکی بەردەوام. نەشتەرگەری جوانکاری سك زیاتر بۆ ئەو ئافرەتانە سوودبەخشە کە لەبەر زیاد منداڵبوون و دووگیانی جمك یان سییانە ماسولکەکانی دیواری سکیان دوچاری لاوز و سستبوون بوونەتەوە و سکیان شۆڕدەبێتەوە. ئەم نەشتەرگەرییە هەندێك جار یارمەتیدەر دەبێت بۆ ئەو پیاو و ئافرەتە قەڵەوانەی کە لەپاش پەیڕەوکردنێکی تەواوی ڕیجیم و مەشقی وەرزشی لەژێر چاودێری دکتۆر هێشتا بڕێکی زۆری چەوری لەناوچەی سکدا لەخۆبگرن سەرەڕای سستبوونێکی زۆری پێست لە ناوچەکەدا. پسپۆرانی نەشتەرگەری جوانکاری لەگەڵ ئەوەدان کە نەشتەرگەری جوانکاری سك تەنیا بۆ ئەو کەسانە ئەنجام بدرێت کە کێشی لەشیان ئاساییە و تەنیا گرفتیان بریتییە لە سستبوونی پێست لەسەر سکدا.

کاریگەری ئەلکهول لەسەر ژیانی هاوسەرێتیدا

لاوازی و قەڵەوی دەموچاو

لەشی مرۆڤ زۆر لەبارە بۆ زیاد کۆکردنەوەی چەوری بەتایبەتی لە ژێرەوەی پێستدا، واتە زیادبوونی کێش و قەڵەوی. لەو کاتەی کە بڕی وزەی وەرگیراو لە خۆراك پتر بێت لە بڕی وزەی سەرفکراو بە جووڵە، ئەوا لەش وزەی زیاد وەکو وزەی یەدەك پاش چەندین زیندە کارلێکی کیمیایی لەژێر پێستدا بە شێوەی چەوری یان بەز کۆدەکاتەوە. لە منداڵان و لە پێش تەمەنی باڵغبوون و هەرزەکاریدا کە کێشی لەش لەبەر هەمان هۆکاری پێشوو زیاد دەکات ئەوا چەورییە زیادەکە بەسەر هەموو بەشەکانی لەشدا بە یەکسانی دابەش دەبێت، واتە هەموو بەشەکانی لەشی وەکو یەك خراپن دەبێت. لەپاش تەمەنی باڵغبوون و لە پێگەیشتووەکاندا کە ڕێژەی چەوری لە لەشدا زیاد دەکات، ئەوا سەرەتا ناوچەی کەرش و کەمەر و سەرەوەی ڕان و ناوچەی سمت دەگرێتەوە، پاشان کە هێشتا زیاتر بوو ئینجا شوێنەکانی تری لەش بە دەموچاویشەوە دەگرێتەوە. شێوەی کاسەی سەر و ئێسکەکانی دەموچاو سەد لە سەد لە دایك و باوکەوە بۆ کوڕ و کچەکانیان دەگوازرێتەوە، جا لەوانەیە کە شێوەی دەموچاو خڕ بێت یان هێلکەیی، چوارگۆشەیی، سێگۆشەیی، بازنەیی.. تاد، ئەمە هیچی لەگەڵدا ناکرێت، بەڵام بە زیادبوونێکی زۆری کێش واتە پاش کۆبوونەوەی بڕێکی زۆری چەوری لە بەشەکانی تری لەش ئینجا چەوری لە ناوچەی دەموچاو کۆدەبێتەوە و خڕی دەکات. بە ڕیجیمی هەڵە بەبێ وەرزش لەوانەیە کە ماسولکەکانی دەموچاو پوکانەوە بەخۆوە ببینن، دەرەنجام دەموچاو یەکجار لاواز خۆی پیشان دەدات. تا ئێستا هیچ ڕێگایەکی زانستی نییە کە تەنیا دەموچاو خڕ یان قەڵەو بکات.