# مۆز لەڕەبو دوورت دەکاتەوە

هەموومان ئەم وتەیە دەزانین کە دەڵێ ڕۆژانە خواردنی سێوێك لەدکتۆر دوورت دەکاتەوە، هەمان ئەم پرنسیپە بۆ مۆزیش دەبێت، بەڵام سەبارت بەڕەبو کە دەڵێ ڕۆژانە خواردنی مۆزێك لەڕەبو دوورت دەکاتەوە. جگە لەمە، لەچەندین لێکۆڵینەوەدا هاتووە کە خواردنی مۆز لەتەمەنێکی زوو لەوانەیە ئەگەری تووشبوون بەلوکیمیا یان شێرپەنجەی خوێن لەتەمەنێکی گەورەتردا کەم بکاتەوە. لەبەر ئەوەی کە مۆز Banana لەپاش ئەڤۆکادۆ Avocado دووەمین میوەیە کە ڕێژەیەکی بەرزی پۆتاسیۆم لەخۆدەگرێت، هەستی زوو برسیبوون Hangovers دوادەخات کە لەبەر کەمی پۆتاسیۆم و کەمی شلە لە لەشدا ڕوودەدات، ئەمەش زیاتر لەپاش خواردنەوەی ئەلکهولدا بەدی دەکرێت. یەك مۆز نزیکەی ٤٥٠ میللیگرام پۆتاسیۆم لەخۆدەگرێت جگە لەمەگنسیۆم کە یارمەتی خاوبوونەوەی ئەو بۆڕییانەی خوێن دەدات کە دەبنە ئەگەری سەرئێشە لەکاتی زوو برسیبووندا. ڕۆژانە خواردنی مۆزێك نابێتە ئەگەری زیادبوونی کێش یان قەڵەوی، چونکە مۆزێکی مامناوەندی تەنیا ١٠٠ کالۆری وزە لەخۆدەگرێت.

# کاکاو

کاکاو Cocoa بەشێوەی پاودەر دەکرێتە شوکولاتە، بەتەنیا یان لەگەڵ شیردا دەخورێتەوە. سەرەڕای بۆنە تایبەت و خۆشەکەی کاکاو، کەرەی کاکاویش لەگەڵێك هەویرکاری و شیرینیدا بەکاردەهێنرێت. بەها تەندروستییەکەی کاکاو لەوەدایە کە ڕێژەیەکی بەرزی لەفلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids تێدایە کە ماددەی دژەئۆکسانن و بەگرنگترین پێکهاتەکانی ناو کاکاو دەژمێردرێن و زۆر بەتوندی بەرەنگاری ماددە یان کۆلکە سەربەستەکان دەبنەوە. کۆلکە سەربەستەکان Free Radicals ئەو ماددانەی کە ئۆکسجینیان بەئەلیکترۆنێکی ناتەواوەوە تێدایە لەلەشی مرۆڤدا دروست دەبن و کرداری ئۆکسان Oxidation پەیدا دەکەن، ئەگەر ئۆکسان بەکردارێکی دژەئۆکسان هاوسەنگ نەبێتەوە، ئەوا زیان بەخانەکان دەگەیەنێت کە هەندێك جار دەگاتە ناوکی خانە، ئەمەش دەبێتە هۆی دابەشبوونێکی کۆنترۆڵنەکراوی خانەکان و سەرهەڵدانی شێرپەنجە. فلاڤۆنۆیدەکان لەش لەم ماددە زیانبەخشانە پاك دەکەنەوە و ئاستی کۆلیسترۆلی خراپ دادەبەزێنن و دژی سکچوونیش کاردەکەن. کاکاو خوێنبەرەکانی دڵ لەتووشبوون بەڕەقبوون دەپارێزێت کە هەندێك جار نۆرەیەکی کوشندەی دڵ پەیدا دەکات. هەروەها فلاڤۆنۆیدەکان وەکو ئەسپرین کاردەکەن بەوەی کە نایەڵن تۆپەڵی خوێنی مەیبیو لەناو خوێنبەردا دروست بێت و شان بەشانی کۆلیسترۆل لەسەر ناوپۆشی دیواری خوێنبەردا بنیشتێت.

# سوودی کـــ

کاکڵەکان Nuts بایەخی تەندروستی زۆریان هەیە بەتایبەتی بۆ دابەزاندنی ئاستی کۆلیسترۆلی خراپ لەخوێندا. کاکڵەکانی گوێز Walnut، فستق Pistachio، بندق Hazelnut، باوی Almonds، فستقی سودانی Peanut کە ئاوا بەخاوی دەخورێن یان لەگەڵ خۆراکی تردا تێکەڵ دەکرێن، سەرەڕای چێژە خۆشەکانیان ڕێژەیەکی بەرزی پرۆتین و ڕیشاڵ لەخۆدەگرن و زوو هەستی تێربوون پەیدا دەکەن. کاکڵەکان دەوڵەمەندن بەفۆلیك ئەسید کە بۆ خوێن و شانەکانی مێشك گرنگی هەیە، هەروەها ڤیتامین E کە دژەئۆکسانێکی بەهێزە و

# پیاز بەقەد سێو سوودبەخشە

پیاز Onionsتیژ بێت یان شیرین، سووری خوێن لەهەموو بەشەکانی لەشتدا باشتر دەکات. پیازی تەڕ و وشك پتر لە١٠٠ ئاوێتە لەخۆدەگرێت کە هەموویان ماددەی گۆگردیان تێدایە. ئەم ئاوێتانە دەبنە ئەگەری بۆنی پیاز و زیاد فرمێسککردن لەکاتی بڕین و وردکردنی پیازدا. ئەلیسین Allicin کە لەپیازدایە یەکێکە لەم ئاوێتانەی کە مرۆڤ دەپارێزێت لەتووشبوون بەڕەبو و گەلێك نەخۆشی سییەکان. پیاز گەلێك دەوڵەمەندە بەفلاڤۆنۆیدەکان Flavonoids کە ماددەی دژەئۆکسانی بەهێزن و لەتووشبوون بەچەندین جۆری شێرپەنجە دەمانپارێزن. خواردنی یەك پیازی ڕۆژانە کۆلیستیرۆلی باش HDL بەرز دەکاتەوە، ئەمەش نایەڵێت کە کۆلیستیرۆلی خراپ خوێنبەرەکاندا جێگیر بێت و ڕەقبوون پەیدابکات، هەروەها خواردنی پیاز پەستانی بەرزی خوێنیش ڤیتامین لەخۆدەگرێت وەکو ڤیتامین B١ و ڤیتامین B٦ و فۆلیك ئەسید کە ڤیتامینی گرنگن بۆ

مـــام نـاوەنـدی
LDL لەسەر ناوپۆشی
دادەبەزێنێت. پیاز گەلێك

تەندروستی. لەبەر ئەم سوودانەی پیاز و لەپاش چەندین لێکۆڵینەوەدا دەرکەوتووە کە پیاز بەقەد سێو سوودبەخشە.

# بەهای خۆراکی ڕۆبیان

ڕۆبیان Shrimp بەهایەکی خۆراکی بەرزی هەیە، وزەیەکەی کەم دەبەخشێت، هەر ١٠٠ گرام ڕۆبیان تەنیا ١٠٠ کالۆری وزەی تێدایە بۆیە خۆراکێکی گونجاوە بۆ دابەزاندنی کێشی زیادی لەش. ڕۆبیان بەشێوەیەکی سەرەکی لەپرۆتین و ئاو پێکهاتووە لەگەڵ هەندێك چەوری، هەروەها ڕێژەیەکی بەرز لەتێکەڵاوێکی ڤیتامین D و ڤیتامین B١٢و کانزای سیلینیۆم Selenium، جگە لەمانە ڕۆبیان ڕێژەیەك لەڤیتامین A، ڤیتامین E، ڤیتامین C، ڤیتامین B٦ لەگەڵ کانزاکانی ئاسن، مەگنسیۆم، زینك، کۆپەر، یۆد، سۆدیۆمیش لەخۆدەگرێت. ڕۆبیان بەیەکێکە لەخۆراکە دەریاییە باشەکان لەبەر ئەوەی کە بڕێکی یەکجار کەم جیوە لەخۆدەگرێت کە دەگاتە نزیکەی ٠,٠٤-٠,٠٣ بەش لەهەر ملیۆنێك بەشدا. لایەنێکی دیکەی ڕۆبیان ئەوەیە کە هیچ کاربۆهیدراتی تێدا نییە، بەڵام کۆلیستیرۆل لەخۆدەگرێت، بۆ نموونە هەر ٤ ئۆنس (١١٤ گرام) نزیکەی ٢٢٠ میللیگرام کۆلیستیرۆلی تێدایە. ڕۆبیان بڕێکی باش لەترشە چەوری ئۆمیگا٣ تێدایە کە ڕۆڵی هەیە لەپاراستنی تەندروستی کۆئەندامی دڵ و سووڕان و جومگەکان و خۆپاراستن لەتووشبوون بەنەخۆشی ئەلزهایمەر و هەندێك جۆری شێرپەنجە. خواردنی ڕۆبیان بەسوودە بۆ پاراستنی تەندروستی ددان و ئێسکەکان، هەروەها باشترکردنی فرمانی شانەکانی مێشك.

## ـــــاکڵەکان

لەچەوریدا دەتوێتەوە، لەگەڵ کانزای سیلینیۆم و ترشە چەوری لەجۆری ئۆمیگا ٣. کاکڵەکان ڕێژەیەکی بەرز لەچەورییە باشەکان لەخۆدەگرن پتر لەچەورییە خراپەکان کە ئەگەری تووشبوون بەنەخۆشی خوێنبەرەکانی دڵ کەم دەکاتەوە. تاکە گرفت لەگەڵ کاکڵەکاندا ئەوەیە کە وزەیـەکـی بەرزیان تێدایە کە زیاد خواردنیان دەبێتە ئەگەری زیادبوونی کێشی لەش، بۆ نموونە کوپێك لەهەر جۆرێکی کاکڵی خاو یان برژاو نزیکەی ٢٠٠ کالۆری بەلەش دەبەخشێت. لەلایەکی دیکەشەوە بەردەوام زیاد خواردنی کاکڵەکان قورسی دەخاتە سەر کۆئەندامی هەرس، لێرەدا واباشترە کە کاکڵەکان ببرژێنرێن یان بەئاو تەڕ بکرێن.

# مەترسییەکانی بەکارهێنانی پلاستیک

پلاستیك Plastic لەبەرهەمەکانی نەوت دروست دەکرێت، سووکە لەڕووی کێشەوە، بەهێزە و خۆڕاگرە بەرانبەر بەئاو، شووشتن و پاککردنەوەی ئاسانە. پلاستیك بەئاسانی شی نابێتەوە، لەوانەیە کە ١٠٠ ساڵی بوێت تاکو بەتەواوی شیدەبێتەوە. پلاستیك بەئاسانی دەسووتێت و گەلێك گازی لێ پەیدا دەبێت کە زیان بەتەندروستی مرۆڤ دەگەیەنن. لەکاتی داڕوشانی یان قڵیشان و درزبردنی پلاستیك هەندێك گەردیلەی لێ دێتە دەرەوە کە بەچاو نابینرێن و لەوانەیە ئێمە بیخۆین یان بیخۆینەوە یان هەڵیبمژین. ماددەی میلامین Melamine کە لەپیشەسازی پلاستیك و قاپوقاچاغ و قوتووەکانی خۆراکدا بەکاردێت، بەڕێژەیەکی دیاریکراو مەترسی دەخاتە سەر تەندروستی مرۆڤ. باش نییە کە پلاستیك بخرێتە دەم، هەروەها باش نییە کە پلاستیکی ئاو پتر لەیەکجار بەکاربهێنرێت. ئەو ماددە کیمیاییانەی کە لەدروستکردنی پلاستیکدا بەکاردێن، هاوسەنگی هۆڕمۆنەکانی لەش تێکدەدەن و دەبنە هۆی تووشبوون بەگەلێك نەخۆشی وەکو نەخۆشی شەکرە. زاناکان لەهەوڵی ئەوەدان کە لەداڕۆژدا جۆرێك پلاستیك دروست بکەن لەتوێکڵی میوە مزرەکان و گازی دوانەئۆکسیدی کاربۆن لەتاقیگەدا، لیمۆنین Lemonin گرنگترین ماددەیە کە لەتوێکڵی میوە مزرەکاندا هەیە کاتێك کە لەگەڵ گازی دوانە ئۆکسیدی کاربۆندا تێکەڵ دەکرێت جۆرێك پلاستیك بەرهەمدێت کە هیچ زیانێکی بۆ تەندروستی مرۆڤ و ژینگە نییە و هەرزانیش دەوەستێت.

## ئاستی شەکری خوێن لەکاتی برسیبووندا

لەکاتی برسیبووندا ئاستی شەکری خوێن Blood sugar دادەبەزێت، ئەمەش نابێتە ئەگەری پەیدابوونی هیچ نیشانەیەك تا نەگاتە ئاستێکی دیاریکراو. دابەزینی ئاستی شەکری خوێن Hypoglycemia کە دەگاتە ٤٥ ملگم یان کەمتر لەهەر دێسلیترێکی خوێندا، ئەوا نیشانەکان لەلەشدا دەردەکەون بەشێوەی هێڵنج، ڕەنگ زەردبوون، هەستکردن بەپەستی و نارەحەتی، دڵەکوتێ، ئارەقەکردن، دەست لەرزین. خانەکانی مێشك بۆ ڕاپەڕاندنی فرمانەکانیان بەپلەی یەکەم پشت بەگازی ئۆکسجین و شەکری گلوکۆز دەبەستن، دابەزینی گلوکۆزی خوێن دەبێتە ئەگەری برسیبوونی خانەکانی مێشك کە چەندین نیشانە پەیدا دەکات وەکو سەرئێشە، شێوان، تووڕەبوون. لەکاتی تێبینیکردنی ئەم نیشانانەدا خۆراکێکی شیرینی وەکو خورما یان شیرەی میوەیەکی شیرین یان مرەبا بەماوەیەکی کەم ئاستی شەکری خوێن بەرز دەکاتەوە و نیشانەکان کەم دەبنەوە، پاشان ئەگەر نیشانەکان دووبارە سەرهەڵبدەنەوە، ئەوا پێویست دەکات کە دووبارە خۆراکێکی شیرینی تەندروستییانە بخورێت. جگە لەبرسیبوون هۆکارەکانی تری دابەزینی شەکری خوێن بریتین لە: بەکارهێنانی ئینسولین، نەخۆشی جگەر، لابردنی گەدە بەنەشتەرگەری، حاڵەتەکانی پێش سەرهەڵدانی نەحۆشی شەکرە. بۆ خۆپاراستن لەدابەزینێکی سەختی ئاستی شەکری خوێن بەتایبەتی لەتووشبووان بەنەخۆشی شەکرە، پێویستە کە لەژەمەکانی خۆراکدا کاربۆهیدراتە ئاڵۆزەکان وەکو نان و نیشاستە و دانەوێڵە زیاتر لەکابۆهیدراتە سادەکان واتە شەکرەکان بخورێن.

ئەوە ڕاستییەکی زانستییە کە وەستانی خولی مانگانەی ئافرەت Missed Menstrual Period یەکەم نیشانەی دووگیانییە، بەڵام چەندین هۆکاری تریش لەکچ و ئافرەتە شووکردووەکاندا دەبنە ئەگەری وەستانی خولی مانگانە)عادە). گەلێك هۆکاری دەروونی و جەستەیی لەسترێسی ژیانی ڕۆژانەوە بگرە تا دەگاتە نەخۆشییە

# بۆ خۆپاراستن لەنەخۆشی شەکرە

نەخۆشی شەکرە Diabetes mellitus، ئەو نەخۆشییە درێژخایەنەی کە ئەگەر بەباشی کۆنترۆڵ نەکرێت چەندین ئاڵۆزی پەیدا دەکات و مەترسی دەخاتە سەر تەندروستی، دەکرێت کە بەپەیڕەوکردنی چەند هەنگاوێکی سادە خۆت لەتووشبوون بپارێزیت. سەرەتا خۆت لەشەکرە بپارێزە بەکۆنترۆڵکردنی کێشی لەش بەڕێگای پەیڕەوکردنی بەرنامەیەکی بەردەوامی تایبەت بەخۆراک و جوولە یان مەشقی وەرزشی. با تێکڕایی بارستایی لەش BMI هەرگیز لە(٢٥ کگم \مەتر٢) زێتر نەبێت، بۆ پیاو ٢٣ و بۆ ئافرەت ٢٢ باشترین پێوانەن. یەکێك هەرگیز جگەرەی نەکێشابێت، یان بەلای کەم بۆ ماوەی ١٠ ساڵ وازی لەجگەرەکێشان هێنابێت زیاتر پارێزراو دەبێت. لەلایەنی فیزیکییەوە ئاکتیڤ و چالاك بە، ڕۆژانە بەلای کەم بۆ ماوەی ٢٠ خولەك وەرزشێکی سووك و هەفتانە ٣ جار وەرزشێکی ئاوا ئەنجام بدە کە ببێتە ئەگەری ئارەقەکردن. با خۆراکت تەندروستییانە بێت، ڕێژەیەکی بەرزی ڕیشاڵ لەخۆبگرێت لەگەڵ دوورکەوتنەوە لەچەورییە نێوەندەکان Trans fats و کەمکردنەوەی کاربۆهیدراتە سافکراوەکان و شەکرەکان لەخۆراکی ڕۆژانەتدا. بەکارهێنانی چەورییە ناتێرەکان یان چەورییە باشەکان لەجیاتی چەورییە تێرەکان یان چەورییە خراپەکان لەگەڵ دوورکەوتنەوە لەخواردنەوە ئەلکهولییەکان هەنگاوێکی ترە بۆ خۆپاراستن لەتووشبوون بەنەخۆشی شەکرە.

# وەستانی خولی مانگانەی ئافرەت

سەختەکان زۆر جار دەبنە هۆی وەستانی خولی مانگانەی ئافرەت وەکو: شەکەتی دەروونی یان سترێس Stress، کەمبوونەوەیەکی توندی ئارەزووی خواردن Anorexia، بوونی گرێ لەمێشکدا، زیاد خواردن یان زیادبوونی کۆنترۆڵنەکراوی ئارەزووی خواردن Bulimia، ڕوودانی دووگیانی لەدەرەوەی مندالدان Ectopic Pregnancy، بەساڵاچوون کە لەتەمەنی ٥٥-٤٥ ساڵیدا خولی مانگانە بەشێوەیەکی هەمیشەیی دەوەستێت لەبەر دابەزینێکی توند لەفرمانەی هێلکەدانەکان بۆ دەردانی هۆرمۆنەکان، قەڵەوی چونکە دەبێتە تێکچوونی هاوسەنگی هۆرمۆنەکان لەلەشدا، نەخۆشی فرەکیسی هێلکەدانەکان PCOS، گرێ لەگلاندی پتیوتەری کە دەبێتە هۆی زیادبوونی هۆرمۆنی شیر (پرۆلاکتین Prolactin)، ئەو نەخۆشییانەی کە لەڕێگای سێکسەوە دەگوازرێنەوە STDs، خوێنبەربوون لەزێدا، ڕیجیمی توند و هەڵە، بەدخۆراکی، وەرزشی توند، جگەرەکێشانی قورس، بەکارهێنانی هەندێك دەرمان وەکو دەنکی ڕێگری لەدووگیانی (حەبی مەنع)، دابەزین یان زیادبوونی کێشی لەش بەخێرایی.