

# ميوه

ميوه كاكي Persimmon له مېژە له بهر بهها خۇراكييه بهرزەكەى وهكو چارهسەرىكى چىنى بۇ كۇنتروۇلكردنى بهرچيچكه Hiccups سوودى ليؤهده گيريت. كاكي ماددهى دژەئۇكسان لهخۇده گريٹ كه پۇليان لهكه مكرده وهى كاريگه ريبه خراپه كانى نۇكسان لهسەر لهشدا ههيه، ههروهها ناويته كانى شيبول Shibuoil و ترشى بيتيوليينيک Betulinic acid لهخۇده گريٹ كه دژى تووشبون به شپريه نجه كاردەكەن. لههەر ۱۰۰ گرامدا چهندين ماددهى گرنگ ههيه، بۇ نمونه: وزه ۶۰ كالورى،



## خۇراک - كالورى

۱۰۰ گرام باوى	۶۰۰ كالورى
۱۰۰ گرام قهيسى وشككراو	۱۹۶ كالورى
۱۰۰ گرام هليؤن	۳۵ كالورى
۱۰۰ گرام ميوهى ئافۇكادۇ	۲۱۰ كالورى
۱۰۰ گرام پاددهرى كيك Baking powder	۱۶۱ كالورى
۱۰۰ گرام مههه گهى فاسولياى سېي	۷۶ كالورى
۱۰۰ گرام گۆشتى قوتوى بۇردون	۱۹۲ كالورى
۱۰۰ گرام كهله مى سهوز يان سېي	۳۷ كالورى
۱۰۰ گرام كهله مى سوور	۴۳ كالورى
۱۰۰ گرام كيكى ئيسفهنج	۲۹۳ كالورى
۱۰۰ گرام گيزهه	۲۵ كالورى
۱۰۰ گرام شيلمى كولاو بېن شهكر يان دۇشاو	۲۱ كالورى
۱۰۰ گرام قهرنابيتى كولاو	۴۳ كالورى
۱۰۰ گرام كههروز	۱۲ كالورى
۱۰۰ گرام پهئيرى چيدار كهه چهورى	۲۰۲ كالورى
۱۰۰ گرام پهئيرى چيدار چهورى تهواو	۳۳۲ كالورى
۱۰۰ گرام پهئيرى مۇزه ئللا	۳۰۱ كالورى
۱۰۰ گرام پيتزا به پهئير	۳۱۱ كالورى
۱۰۰ گرام گيلاس	۵۴ كالورى

## گرنگى پۇتاسيوم له خۇراكدا

لهشمان پيوستى زۆرى بهتوخمى پۇتاسيوم Potassium ههيه بۇ دروستى چالاكى دههمار و ماسولكه كان، ههروهها ريگه ده گريٹ له كاريگه ريبه خراپه كانى توخمى سۇديؤم Sodium لهسەر پهستانى خوئن كه دهبيتته هوى بهرزوبونه وهى. له ليكوليه وه كاندا هاتووه كه وهر گرتنى پۇتاسيوم له خۇراكدا به برى دوو شه وهندى برى سۇديؤم شه گه رى تووشبون به نه خوئى دل بهر پيژەى ۰.۵٪ كه ده كاته وه به تاييه تى كه زۆره ي خه لك برى زيادى سۇديؤم يان خوئى وه ده گرگ، لهو كاته ي كه پيوستى رۇژانه ي سۇديؤم ته نيا ۲۳۰۰ ميلليگرامه. بۇ پاراستنى ته ندروستيت ههول بده كه رۇژانه به لاي كهه ۶۸۰۰ ميلليگرام پۇتاسيوم له خۇراكتدا وه رى گريٹ، مۇز به ده وه له مهن دترين سه رچا وهى خۇراكى پۇتاسيوم دادنه ريت، بۇ نمونه يهك مۇزى مام ناوهندى نزيكه ي ۴۲۲ ميلليگرام پۇتاسيوم له خۇده گريٹ، يهك دانه په تاته ي مام ناوهندى نزيكه ي ۳۰۰ ملگم، پارچه يهك كالهك نزيكه ي ۳۵۰ ملگم. سه رچا وه كانى ترى پۇتاسيوم برى تين له: برؤكولى، خوئى پۇتاسيوم، ته ماته و دۇشاوى ته ماته.



## سووده كانى سير

سير Garlic چهندين موليكيولى سؤلفه رى تيدايه كه ناويته كانيان بۇ نمونه نه ليسين Allicin سيفه تى دژەئۇسان و دژهه وكره نبيان ههيه. سير سه رچا وه يه كى زۆر باشه بۇ مه نگه نيز كه بۇ ته ندروستى ئيسكه كان پيوستته، ههروهها فيتامين C و فيتامين B۶ كه گرنگ بۇ ته ندروستى دل، سه ره راي پرؤتين بۇ بيناي ماسولكه كان جگه له سيلينيؤم، كاليؤم، پۇتاسيوم، كؤپر، فيتامين B۱. سير تيكه لايك له مادده فلاؤونويده كان و ناويته كانى سؤلفه ر لهخۇده گريٹ كه ههردووكيان دژەئۇكسانى بهه يژن و سوودى زۆريان بۇ ته ندروستى ههيه به تاييه تى بۇ خۇپاراستن له تووشبون به شپريه نجه، شه گه ر سير به خاوى نه خوئى، ده تانيت كه به ساغى يان به وردكراوى له گه ل شيبودا له كۇتايى كولاندا تيكه لى بكه يت. سووده ته ندروستيه كانى خواردنى سير برى تين له: پاراستنى ته ندروستى دل، چالاكى دژى هه وكره ن، چالاكى دژى فايروؤس و به كترىا، خۇپاراستن دژى تووشبون به شپريه نجه، هاوكا ريكردنى ميتا بوليوزىمى كانزاي ناسن له له شدا.





پرۆتېن ۰,۵ گرام، كاربوھىدرات ۱۸ گرام، ۲۰۰۰ يەكەى جېھانى  
 ڧېتامېن A، ۱۰ملگم ڧېتامېن C، ۳ ملگم ڧېتامېن B۱، ۰,۲ ملگم  
 ڧېتامېن B۲، كالسىيۇم ۶ ملگم، فوسفور ۲۰ ملگم، ناسن ۰,۴ ملگم.  
 سوودە تەندروسىتېيەكانى ترى كاكى برېتېن لە: كۆنترۆلكردىنى سىكچون،  
 سووككردىنى نېشانەكانى ھەوكردنى سېيەكان و رېبو، سووككردىنى نېشانەكانى  
 ماھەسىرى، كەمكردەنەھى ئارەقەكردن، خۇپاراستن لەتووشبون بەچەندىن جۆرى  
 شېرپەنجە.

## ماسى وەكو سەرچاوەى كانزاي يۆد

يۆد Iodine گرنكى زۆرى ھەبە لەلەشدا بەتايەتې بۆ  
 گلاندى دەرەقى بۆ و بەرھەمھېنانى ھۆرمۇنەكانى تايرۆكسىن T۴  
 و T۳. كەمى يۆد لەخۇراكدە لەمندا لان دەبېتتە ئەگەرى دواكەوتنى  
 گەشەى لەش و دواكەوتنى مېشك Mental retardation  
 يان كەمبونەھەى ناستى زېرەكى لەگەل چەندىن گرفت لەجوولەو  
 بېستىن و قسەكردن و گرفت لەفېرېبوندا. لەپېگەيشتووەكانېشدا،  
 كەمى يۆد دەبېتتە ھۆى سىستېونى گلاندى دەرەقى و كەمبونەھەى  
 ھۆرمۇنەكانى كە چەندىن نېشانە لەخۇدەگرت، ھەندېك جارىش  
 دەبېتتە ھۆى ناوسانى گلاندەكە Goiter. لەلېكۆلېنەوكاندا ھاتووە  
 كە كەمى يۆد لەتافرەتى دووگياندا كارېگەرى خراپ دەكاتە سەر  
 كۆرپە و لەوانەبە كە بېتتە ھۆى لەبارچون يان مردنى كۆرپە يان  
 ھەتا دواكەوتنى مېشك لەپاش لەدايېبوندا. ئەگەر بتەوېت كە برى  
 تەواو لەكانزاي يۆد لەخۇراكتدا دابېن بگەيت، جگە لەخوېى يۆددار  
 lodized salt ماسى بخەرە خۇراكتەو بەتايەتې ماسى ناوى  
 شۆر وەكو جۆرەكانى ماسى تونا و ھالېبوت Halibut. مەھار  
 Oyster و ماسى سالمۇن و رۆبېانىش كە لەناوى شېرىن و ناوى  
 دەريا دەرېن سەرچاوى دەولەمەندىن بۆ ئايۇدىن.



## نوېتېرىن بەھاي خۇراكى سلق

سلق Swiss chard سەرچاوەبەھەى زۆر باشە بۆ  
 چەندىن ماددەى گرنكى وەكو: پرۆتېن، ڧېتامېن K، ڧېتامېن  
 A، ڧېتامېن E، ڧېتامېن C، فۆلېت، كۆمەلەى ڧېتامېن B  
 بەتايەتې ڧېتامېن B۱، B۶، B۵، B۲، بايۆتېن Biotin،  
 نياسېن Niacin، مەگنسىيۇم، مەنگەنېز، كالسىيۇم، پۆتاسىيۇم،  
 ئاسن،، فوسفور، كۆپەر، زېنك، رېشال. سلق وزەبەكى  
 يەكجار كەم لەخۇدەگرت، بەمەشەو دەبېتتە خۇراكىكى زۆر  
 گونجاو بۆ كۆنترۆلكردىنى كېشى لەش، ھەرۋەھا گونجاو بۆ  
 تووشبون بەنەخۇشېيە درېئوخايەنەكانى وەكو نەخۇشى شەكرە  
 و دل بەرزبونەھەى پەستانى خوېن. گەلاكانى سلق ۱۳ جۆر  
 لەپۆلېفېنۆلەكانى Polyphenols تېداپە كە دژەئۆكسانىن و  
 بايەخى تەندروسىتى بەرزبان ھەبە. گەلا و لاسكەكانى سلق  
 ماددە دژەئۆكسانەكان لەجۆرى كارۆتېنۆيدەكان لەخۇدەگرت  
 كە سوودى زۆريان ھەبە بۆ كۆنەندامى دەمار بەتايەتېش بۆ  
 تەندروسىتى چاوەكان، ھەرۋەھا فلافونۆيدەكان Flavonoids  
 كە رېنكخەرن بۆ ناستى شەكرى خوېن ئەمە سەرەراى بېتالېنەكان  
 Betalains كە دژى ھەوكردن كاردەكەن و تواناى لەش  
 بۆ رزگارېون لەماددە زىانبەخشەكان زياتر دەكەن. سوودە  
 تەندروسىتېيەكانى سلق برېتېن لە: رېنكخستى ناستى شەكرى  
 خوېن، چالاكى دژى ھەوكردن، سېفەتى دژەئۆكسان، پاراستنى  
 تەندروسىتى ئېسككەكان. وا باشتەرە كە سلق بەلاى كەم بۆ ماوہى  
 ۳ خولەك بكوئېنرېت ئېنجا بخورېت بەمەبەستى كەمكردەنەھەى  
 رېژەى ترشى ئوكزالېك Oxalic acid.



# خۆت بە ڧېتامېن

لەھەموو بازارەكانى جىھاندا چەندىن جۆرى كۆمەلە ڧېتامېن و كانزايەكان و ماددە دژەنۇكسانەكان بەشپۆەى دەرمان كە بەيارمەتپەدرى خۆراكى **Supplements Nutritional** ناسراون بەناسانى و بەبى ڤاچىتەى دكتور دەستدەكەون. ڧېتامېنەكان و كانزايەكان و ماددە دژەنۇكسانەكان يەكجار گرنگن بۇ تەندروستى، بەلام كە رېژەكميان لەلەشدا زياد بكات زيان بەتەندروستى دەگەيەنن. بەر لەبەكارهيتنانى



## پشوو بدە چاوهكانت

**Lightheadedness** لەكاتى جوولاندنەوى سەردا، هېلنچ، ناسافى لەبىنينا **Blurred vision**، بىنېنى ھەرشىتېك بەدووانە **Double vision**، زيادبوونى فرمىسكردن، خورشت لەچاوهكاندا، ھەستکردن بەقورسبوون و نارەحەتى لەكاتى جوولاندنەوى چاوهكان بەزۆرەى ناراستەكاندا، ھەستکردن بەقورسبوونى پىلۆوكان و پىشەوى سەر، ھەستکردن بەماندوووبوونىكى گشتى لەش، زەحمەتى لەكاتى خويندەنەودا، كەمبوونەوى تەركىز لەكاتى خويندەنەو و سەيرکردنا. شەكەتبوونى چاوهكان بەشپۆەىكى درېژخايەن كاريگەريەكى نىگەتېقى بەرچاوهكان تا ڤاددەبەك ناسانە، چونكە تواناى تەركىز و سەرنجدان. دەستىشانكردنى شەكەتى چاوهكان تا ڤاددەبەك ناسانە، چونكە نىشانەكانى تەنيا لەو كاتانەدا دەردەكەون كە چاوهكان بۇ ماوېەكى زۆر و بەتەركىز بەكاردەهيتنن.

زياد بەكارهيتنانى چاوهكان ماسولكەكانى دوچارى ماندوووبوون دەكات، ماندوووبوونى چاوهكان **Eye Strain** ڤوودەدات لەئەنجامى بەكارهيتنانى چاوهكان كە پتر بىت لەتوانايان. زۆر جار لەپاش زياد بەكارهيتنانى چاوهكان بەتايبەتى لەبەرانبەر شاشەى كۆمپيووتەردا، لەوانەىە كە زياتر ھەست بەسوتانەوى چاوهكان بەكەيت لەو كاتەى كە ماندووكردىنى ماسولكەكانى چاوهكان چەندىن نىشانەى ترى لىدەكەوتەو كە زۆرەيان تايبەتمەند نىن بەماندوووبوونى چاوهكان، بۇ نمونە: سەرنېشە، نازار لەمل و پشتدا، گرزبوونى ماسولكەكانى دەورى چاوهكان، سەرسووران، سووتانەوى چاوهكان ھەتا لەپاش داخستنىشيان،

ھەستکردن  
بە سووكبوونى  
سەر

## كەمى ئاسن ھۆكارە بۆ قزھە ئوهرىن

بەپنى نوپترىن لىكۆلېنەوكان پىوئەندىيەكى زۆر ھەيە لەنئوان كەمى كانزاي ناسن **Iron** لەخۆراك و ھەلۆھرىنى قز **Alopecia**. كەمخوئىنى لەبەر كەمى كانزاي ناسن باوترىن جۆرى كەمخوئىيە بەتايبەتى لەناڤرتاندا لەبەر و نكردنى برىكى ناسن لەگەل خولى مانگانەدا. لىزەدا جگە لەكەمبوونەوى گەيشتى گازی ئوكسىجىن بەرەگەكانى قز، تووشبوو دوچارى كەمبوونەوى ئارەزووى خواردن دەبىت كە ئەمەش دەبىتە ئەگەرى كەمى ڧېتامېنەكان و كەمى كانزاي تر، ئەمەش بەدەورى خۆى ھۆكارىكى زەقە بۇ زياد ھەلۆھرىنى قز. كانزاي ناسن زۆر گرنگە بۇ لەش، لەھەموو خانەكاندا ھەيە، لەگەل ڤرۆتېننىكدا بەناوى ھىم بەكدەگرېت بۇ پىكھىتنانى ھىمۆگلوبىن كە زەرورە بۇ گواستەوى گازی ئوكسىجىن لەسببەكانەو بۇ ھەموو خانەكانى لەش و گەڤاندنەوى دووھم ئوكسىدى كاربون لەخانەكانەو بۇ سببەكان، ھەروھە ناسن گرنگە بۇ بەرھەمھىتنانى وزە لەلەشدا. لەشى مرۆڤىكى ناسابى بەتېكرابى نىكەى ۴ گرام ناسن لەخۆدەگرېت. سەرچاوهكانى خۆراكىي ناسن دوو جۆرن: ناسن لەگەل ڤرۆتېننى ھىم كە لەگۆشت و ئەندامەكانى نازۇلدا ھەيە، ناسن بەبى ڤرۆتېننى ھىم كە لەبەرورومە ڤووكىيەكاندا ھەيە.





## شەكر و دل

پىئوستى وزەي رۇژانە. سەرچاۋەكانى شەكرە زىادەكان بىرىتىن لە: نوشابەو ساردەمەنىيەكان Soft Drinks. قەنادى، كىك، كەعك، حەلۋا، شىرەي مىوہ (دەستكرد و قوتووكراۋ)، ئايس كرېم، چلوورە، دۇندرمە، بەستەنى، شوكلاتە، سۇدا. شەكرە زىادەكان بەم ناوانە لەخۇراكە دەستكردەكاندا ھەن: شەكرى بۇر Brown Sugar، شىرىنكارى زەرەت Corn، دېكستروز، فركتوز، پوختەي شىرەي مىوہ، گلوكوز، ھەنگوين، لاکتوز، مالتوز، شەرىتەي جۇ (مالت)، شەكرى خام، شەكر، شەرىت. شەكرە زىادەكان ئەو شەكرانە ناگرېتەوہ كە بەشىۋەيەكى سروسشى لەناو پىكھاتەكانى مىوہ و ھەنگوين و ئەلباندان ئەگەرچى ھەندىكىيان رېژىمەكى بەرزىش لەشەكر لەخۇدەگرن.

بەپىي كۇمەلەي نەخۇشەيەكانى دلئى ئەمرىكى باشترە كە وەرگرتنى شەكرە زىادەكان رۇژانە لە ۲۵ گرام (۶ كەۋچكى كوپ) بۇ ئافرەت و ۳۶ گرام (۹ كەۋچكى كوپ) بۇ پىياو زىاتر نەپىت. ئىستا زۇربەي خەلك ۴ ئەۋەندە يان پتر شەكرى زىاد دەخۇن لەرۇژىكدا. زىاد خواردنى شەكرە زىادەكان واتە زىاد وەرگرتنى وزە يان كالۇرى بەتال Empty calories كە دەپتە ھۇي قەلەۋى و ئەگەرى توشبوون بەنەخۇشى دل زىاد دەكات. كالۇرى زىاد لەشەكرە زىادەكان پىئوستى لەش بەماددە خۇراكىيە گرنىگەكان داينىن ناكات. بەپىي رېئىمىيەكانى رېئىخراۋى تەندروسى جىھانى، واباشە كە برى ئەو وزەيەكى كە لەشەكرە زىادەكانەوہ وەرەگىرېت ھەرگىز زىتر نەپىت لە ۱۰/۱ نى كۇي

## ھەكان ژاراۋى مەكە!

فىتامىن بەشىۋەي دەرماسن پىرەۋى چەند خالىك بكة، بۇ نمونە: دلئىيە لەۋەي كە خۇراكت بەشىۋەيەك جۇراۋجۇرە كە نىكەي ھەمو ماددە خۇراكىيە گرنىگەكان لەفىتامىن و كانزا و ماددە دژەۋكسانەكان لەخۇدەگرت، ئەگەر گومانە ھەبوو راۋىژكارى بەپىسۇرېكى خۇراك بكة، دووركەوہ لەبەكارھىنانى ئەو جۇرە يارمەتيدەرە خۇراكىيانەي كە رېكلامەكانيان دوورن لەپاستىيە زانستىيەكان، دووركەوہ لەيارمەتيدەرە خۇراكىيانەي كە تەنبا يەك ماددە لەخۇدەگرن. ھىچ جۇرېكى يارمەتيدەرى خۇراكى بەي زانبارى زانستى باۋەرپىنكارو و خۇئىندەۋەي نوسراۋەكان و رېئىمىيە دكتۇر بەكارمەھىنە بەتايىبەتى ئەو جۇرانەي كە فىتامىنەكان و كانزا يەكان بەرېژەي ۲-۳ جار پتر لەپىئوستى رۇژانەي كەسانى پىنگەبىشتوو لەخۇدەگرن، لەكاتى روودانى ھەر نىشانەيەك وەكو زىانى لابەلا لەپاش بەكارھىنانى ھەر جۇرېكى يارمەتيدەرى خۇراك بەزوتترين كات ناگادارى دكتۇر بكةوہ.



## كام نەخۇشى لە مەلەوانگەكاندا دەگوازىتەوہ؟



گەلىك لەنەخۇشەيەكانى پىست لەكەسانى توشبوۋدا بۇ كەسانى تر دەگوازىتەوہ لەرېنگاي مەلەوانگەكان. ئەو نەخۇشەيەكانى پىست كە لەيەكىكى توشبوو بۇ يەكىكى ساغ دەگوازىتەوہ بىرىتىن لە: ھەوكردنە فائىرۇسىيەكانى پىست بۇ نمونە تامىسكە، ھەوكردنەكانى بەكتىريايى پىست، ھەرۋەھا ھەوكردنەكانى پىست بەكەرۋى جىاۋاز Fungus بەتايىبەتى كەرۋى رەنگاۋرەنگ. فائىرۇسەكان بەگشتى تواناي ژىيانىن نىيە لەدەرەۋەي لەشدا، بۇيە ھەوكردنەكانى پىست بەفائىرۇس لەرېنگاي ناۋى مەلەوانگەكانەوہ ناگوازىتەوہ، بەلكو تەنبا بەبەركەۋەتنى راستەوخۇي پىست يان دەردراۋەكان لەشۋىنى ھەوكردندا دەگوازىتەوہ، بەلام ھەوكردنەكانى پىست بەكەرۋو زۇر بەخىرايى دەگوازىتەوہ و دەپتە ھۇي پەيداۋونى پەلەي سىي يان زەردى كال يان قاۋەي كال كە بەچارەسەرىكى پىزىشكى زو نامىن، ھەندىك جارىش پەلەكان بەشىۋەيەكى ھەمىشەي لەپىستدا دەپىنەوہ. گرگىترين نەخۇشەيەكانى تر كە لەمەلەوانگە گشتىيەكاندا دەگوازىتەوہ بىرىتىن لە: دىزەنتىرى بەبەكتىرياي شىگىللا Shigellosis، ھەوكردن بەبەكتىرياي نى كۇلاي E.coli، مشەخۇرى گىادىيا Giardia، ھەوكردنى فائىرۇسى جگەر جۇرى A. بۇ خۇپاراستن لەتوشبوون يان گواستەۋەي نەخۇشى لەمەلەوانگە گشتىيەكاندا، پەيرەۋى چەند خالىك بكة، بۇ نمونە ھەرىگەر مەلە مەكە ئەگەر توشى سىكچوون بوويت، ھەرگىز نارى ناۋ مەلەوانگە قوت مەدە، لەشت بەناۋ و ساپوون بشۇ بەر لەچوونە ناۋ مەلەوانگە و دەستەكانت بەباشى بشۇ لەپاش بەكارھىنانى ناودەست، ھەرگىز سندا لان مەبە ناۋ مەلەوانگە گشتىيەكانەوہ.